

MEJORANDO EL SUEÑO CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

LOS EJERCICIOS A CONTINUACIÓN AYUDAN A REDUCIR EL ESTRÉS Y FOMENTAN LA RELAJACIÓN PARA AYUDARTE A CONCILIAR EL SUEÑO. PRUÉBALOS Y DESCUBRE CUÁL ES EL MEJOR PARA TI.

1. 4-7-8 TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

- Permite que tus labios se separen suavemente.
- Exhala por completo, haciendo un sonido suave de "whoosh" mientras lo haces.
- Presiona tus labios juntos mientras inhalas en silencio por la nariz durante 4 segundos.
- Sostén la respiración durante 7 segundos.
- Exhala por la boca durante 8 segundos, haciendo un sonido suave de "whoosh" todo el tiempo.
- Repite 4 veces cuando comiences. Eventualmente, aumenta hasta 8 repeticiones.



2. RESPIRACIÓN EN CAJA

- Inhala profundamente por la nariz, sintiendo que tus pulmones se llenan mientras cuentas lentamente hasta 4.
- Sostén la respiración durante 4 segundos.
- Exhala lentamente por la boca durante 4 segundos, liberando el aire de manera constante. Imagina que tus tensiones y preocupaciones salen de tu cuerpo mientras respiras.
- Descansa durante 4 segundos.
- Repite el ciclo 3-4 veces.

3. RESPIRACIÓN DOBLE

- Inhala por la nariz hasta que tus pulmones estén llenos.
- Haz una pausa, luego toma una segunda inhalación corta.
- Exhala lentamente por la boca hasta que todo el aire salga.

