

# 5 técnicas de respiración para un descanso reparador



## 1 Técnica 4-7-8.

Inhala por la nariz contando hasta 4, aguanta la respiración durante 7 segundos y exhala por la boca en otros 8 segundos. Repite hasta cuatro veces.

## 2 Respiración diafragmática o abdominal.

Siéntate, colocando una mano en el abdomen y otra en el pecho, inhala profundamente por la nariz (elevando el abdomen y dejando el pecho quieto), y exhala lentamente por la boca. Realízalo de 5 a 10 minutos.



## 3 Respiración lunar.

Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar de la mano derecha, respira profundamente y exhala de forma controlada. Repite durante 5 minutos.

## 4 Respiración alternada.

Siéntate con la espalda recta y cierra los ojos. Tapa la fosa nasal derecha con el pulgar, inhala por la izquierda, cambia el pulgar de lado y exhala por la derecha. Después, tapa la fosa nasal izquierda y repite el proceso. Haz el ejercicio durante 5 minutos.



## 5 Bhamari pranayama.

Cierra los ojos y cubre las orejas con los dedos. Inhala profundamente y, al exhalar, emite un zumbido suave que resuene en tu interior, similar al de un abejorro. Repite este proceso entre 5 y 10 veces.