



Respiración Consciente

*"Si quieres vencer la ansiedad de la vida,
vive en el momento, vive en la respiración."*

- Amit Ray



Ejercicio

El siguiente ejercicio de respiración abdominal, a menudo llamado respiración 4-7-8, puede ayudarlo a iniciarse en este tipo de respiración consciente:

La técnica 4-7-8 es un ejercicio de relajación que consiste en inhalar hasta contar hasta cuatro, contener la respiración hasta llegar a siete y exhalar cuando la cuenta llegue a ocho

- Busque un lugar cómodo donde sentarse o acostarse, con los pies ligeramente separados, una mano en el abdomen cerca del ombligo y la otra en el pecho.
- Exhale suavemente por la boca todo el aire de los pulmones, y luego inhale lentamente por la nariz a la cuenta de cuatro, empujando el abdomen levemente hacia afuera y concentrándose en la respiración.
- A medida que inhala, imagine una bocanada de aire tibio que recorre todo su cuerpo. Contenga la respiración mientras cuenta como mínimo hasta cuatro pero no más de siete.
- Exhale lentamente por la boca a la cuenta de ocho. Contraiga ligeramente los músculos abdominales para expulsar todo el aire que le queda en los pulmones.
- Repita el ciclo cinco veces en total hasta sentir una relajación profunda. Es posible que solo pueda hacer uno o dos ciclos al principio.
- Cuando tome confianza en su capacidad para respirar con el abdomen, no es necesario que apoye las manos en el abdomen y en el pecho.

Otros Ejercicios

¿Qué es la respiración 3 7 7?

Inhalar durante 3 segundos: comienza tomando una inhalación profunda y controlada por la nariz durante tres segundos. Retener la respiración durante 7 segundos: después de inhalar, mantén el aire en tus pulmones durante siete segundos. Esta fase permite que el oxígeno se absorba adecuadamente en el cuerpo.



¿Qué es la respiración 5-5-5-5?

Al inhalar durante 5 segundos, mantener la respiración durante 5 segundos, exhalar durante 5 segundos y luego pausar durante 5 segundos más en vacío, se crea un ritmo perfecto que estabiliza tanto la mente como el cuerpo.



Sobre Mí

La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



Liliana

