

TÈCNICAS DE RESPIRACIÓN

Para momentos de desregulación

RESPIRACIÓN CUADRADA



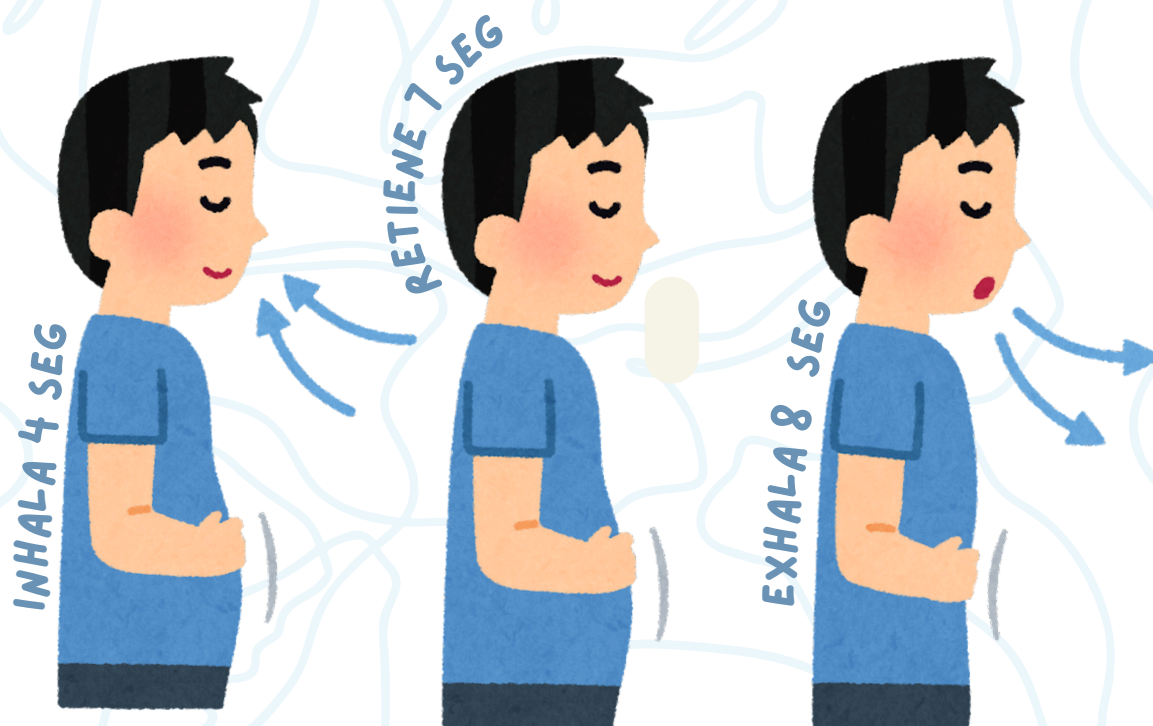
Aumenta el rendimiento y la concentración, al mismo tiempo es un poderoso calmante para el estrés

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



Ayuda a aumentar la cantidad de oxígeno en la sangre, disminuye la presión arterial y la frecuencia cardíaca, reduce la tensión muscular. La respiración diafragmática puede utilizarse para ayudar a aliviar el estrés, el dolor y la ansiedad

RESPIRACIÓN 4-7-8



Este patrón de respiración tiene como objetivo reducir la ansiedad o ayudar a las personas a dormir

HAZ UNA PAUSA...

conecta contigo

