



## Lectura

x



Tiempo estimado de trabajo del estudiante:	30 minutos.
Habilidades del pensamiento:	Analizar, sintetizar y evaluar

### Ejercicios de respiración consciente para el diario vivir

Valentina Marín Rivera

En el presente documento encontrarás una guía con cinco ejercicios y prácticas que podrás incorporar dentro de tu rutina cotidiana.

#### Ejercicio 1: a tu ritmo



- **Inhalamos:** a nuestro ritmo
- **Retenemos:** 5 segundos
- **Inhalamos** un poco más
- **Retenemos:** lo que podamos
- **Exhalamos:** por la nariz

Figura 1.  
Fuente: Marín, V.



### Ejercicio 2: coherente

- **Inhalamos: 5s**
- **Retenemos: 5s**
- **Exhalamos: 5s**



Figura 2.  
Fuente: Marín, V.

### Ejercicio 3: centramiento



- Inhalamos: 4s**
- Retenemos: 2s**
- Exhalamos: 4s**
- Pausa: 2s sin aire**

Figura 3.  
Fuente: Marín, V.



x



#### Ejercicio 4: descanso

**Inhalamos: 4s**  
**Retenemos: 7s**  
**Exhalamos: 8s**



Figura 4.  
Fuente: Marín, V.

#### Ejercicio 5: centramiento



**Inhalamos: 4s**  
**Retenemos: 2s**  
**Exhalamos: 4s**  
**Pausa: 2s sin aire**

Figura 5.  
Fuente: Marín, V.