



# VibrateBreath



XXXXXXXXXXXXXXXX



\*\*\*\*\*



Iniciar Sesión

Registrarse

¿Quiénes Somos?



# VibrateBreath

Nombre de usuario



XXXXXXXXXXXXXX

Email



XXXXXXXXXXXXXX

Password



\*\*\*\*\*



Repetir Password



\*\*\*\*\*



Registrarme

En VibrateBreath, podrás integrar cualquier técnica de respiración .



Las técnicas de respiración son prácticas que se utilizan para controlar la forma en que respiramos, con el objetivo de mejorar nuestra salud física, mental y emocional.

[VOLVER A INICIO](#)



Buscar tipo de respiración

## Técnicas de Respiración

Respiración diafragmática

Respiración controlada

Respiración localizada

Respiración cuadrada



NUEVA RESPIRACIÓN



# Nueva Técnica



Nombre

Descripción

Beneficios

GUARDAR



## Nombre

Respiración diafragmática

## Descripción

También conocida como respiración abdominal, es una técnica en la que se utiliza el diafragma, un músculo ubicado debajo de los pulmones, para respirar de manera más profunda y eficiente.

## Beneficios

Esta técnica ayuda a oxigenar mejor el cuerpo y a reducir el estrés.

