

# 5 técnicas de respiración y relajación

## Respiración diafragmática

Coloca una mano en el abdomen y otra en el pecho. Inhala profundamente por la nariz, llevando el aire hacia el abdomen. Exhala despacio por la boca. Repite 5–10 veces.

## Respiración 4-7-8

Inhala contando hasta 4, retén el aire 7 segundos y exhala en 8. Repite 4 ciclos. Ayuda a calmar la mente y facilitar el sueño.

## Respiración alterna (Nadi Shodhana)

Cierra la fosa nasal derecha con el dedo, inhala por la izquierda. Luego alterna: exhala por la derecha, inhala por la derecha, exhala por la izquierda. Equilibra y centra.

## Escaneo corporal

Cierra los ojos y recorre tu cuerpo mentalmente, desde los pies hasta la cabeza. Observa tensiones y suéltalas con cada exhalación.

## Visualización guiada

Imagina un lugar seguro y sereno (playa, bosque, cielo estrellado). Respira profundo y mantén la imagen mientras exhalas suavemente.

