

# EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

## Método del cuadrilátero



1

Cierra los ojos e inhala por la nariz, contando hasta 4 lentamente. Visualiza el aire entrando a tus pulmones.

2

Aguanta la respiración mientras cuentas lentamente hasta 4. Intenta no apretar tu boca ni nariz.

3

Empieza a exhalar lentamente durante 4 segundos.

4

Repite los pasos 1 al 3 al menos 3 veces. ES recomendable repetirlo durante 4 minutos o hasta que vuelva la calma.



Técnica simple que se puede hacer en cualquier lugar. Solo debes sentarte con tu espalda apoyada en una silla cómoda y con los pies apoyados en el piso.