



Ejercicios de Respiración

Coaching Salud Holística

Respiración Profunda

Con esta técnica, aprenderá cómo tomar respiraciones más profundas, hasta el fondo de su vientre.

- Sentirse cómodo. Puede acostarse boca arriba en la cama o en el piso con una almohada debajo de la cabeza y las rodillas. O puede sentarse en una silla con los hombros, la cabeza y el cuello apoyados contra el respaldo de la silla.
- Inhala por la nariz. Deja que tu barriga se llene de aire.
- Exhala por la nariz.
- Coloque una mano sobre su vientre. Coloque la otra mano sobre su pecho.
- Al inhalar, sienta que su vientre se eleva. Al exhalar, sienta que su vientre baja. La mano sobre tu vientre debe moverse más que la que está sobre tu pecho.
- Tome otras tres respiraciones completas y profundas. Respire completamente en su vientre mientras sube y baja con su respiración.

Foco de Respiración

Mientras respira profundamente, use una imagen en su mente y una palabra o frase que lo ayude a sentirse más relajado.

- Cierra los ojos si están abiertos.
- Tome algunas respiraciones grandes y profundas.
- Inhala. Mientras lo haces, imagina que el aire está lleno de una sensación de paz y calma. Trate de sentirlo en todo su cuerpo.
- Exhalar. Mientras lo haces, imagina que el aire se va con tu estrés y tensión.
- Ahora usa una palabra o frase con tu respiración. Mientras inhala, diga en su mente: "Respiro en paz y en calma".
- Mientras exhala, diga en su mente: "Exhalo el estrés y la tensión".
- Continúe durante 10 a 20 minutos.



Ejercicios de Respiración

Coaching Salud Holística

Inhalando y Exhalando

En este ejercicio, comparará el tiempo que inhala con el tiempo que exhala. Con el tiempo, aumentará el tiempo que puede inhalar y exhalar a la vez.

- Siéntate cómodamente en el suelo o en una silla.
- Inhala por la nariz. Mientras lo haces, cuenta hasta cinco.
- Exhala por la nariz mientras cuentas hasta cinco.
- Repita varias veces.
- Una vez que se sienta cómodo con respiraciones que duran cinco conteos, aumente el tiempo que inhala y exhala. Puede trabajar hasta respiraciones que duran hasta 10 conteos.

Relajación Muscular Progresiva

En esta técnica, inhalas mientras tensas un grupo de músculos y exhalas cuando lo sueltas. La relajación muscular progresiva te ayuda a relajarte física y mentalmente.

- Acuéstese cómodamente en el suelo.
- Tome algunas respiraciones profundas para relajarse.
- Inhala. Tensa los músculos de tus pies.
- Exhalar. Libera la tensión en tus pies.
- Inhala. Tensa los músculos de las pantorrillas.
- Exhalar. Libera la tensión en tus pantorrillas.
- Ábrete camino hacia tu cuerpo. Tensa cada grupo muscular. Esto incluye las piernas, el vientre, el pecho, los dedos, los brazos, los hombros, el cuello y la cara.



Ejercicios de Respiración

Coaching Salud Holística

Aliento de León Modificado

En esta técnica, inhalas mientras tensas un grupo de músculos y exhalas cuando lo sueltas. La relajación muscular progresiva te ayuda a relajarte física y mentalmente.

- Acuéstese cómodamente en el suelo.
- Tome algunas respiraciones profundas para relajarse.
- Inhala. Tensa los músculos de tus pies.
- Exhalar. Libera la tensión en tus pies.
- Inhala. Tensa los músculos de las pantorrillas.
- Exhalar. Libera la tensión en tus pantorrillas.
- Ábrete camino hacia tu cuerpo. Tensa cada grupo muscular. Esto incluye las piernas, el vientre, el pecho, los dedos, los brazos, los hombros, el cuello y la cara.