

EDUCACIÓN FÍSICA

Para relajarse en la cuarentena. [ANA MORALES](#)

Ejercicio 1: RESPIRACIÓN LABIOS FRUNCIDOS:

Realizar este ejercicio puede ayudar a reducir la sensación de disnea o dificultad respiratoria. Lo podemos utilizar como técnica independiente o asociada a otras como el ejercicio físico.

- inspirar lentamente por la nariz.
- aguantar el aire 2-3 segundos, si se puede.
- soplar lentamente por la boca formando una U con los labios.



Ejercicio 2: RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA

-Tumbado con piernas semiflexionadas (se puede poner un cojín debajo de éstas), o sentado en una silla. Colocar las manos en el abdomen para notar cómo la barriga sale al tomar aire (inspirar) y se esconde al sacar el aire (espirar).

-Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con labios fruncidos.

-Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.

