

# Mente Sana en Cuerpo Sano



# APRENDIENDO A RESPIRAR

## EJERCICIO # 1

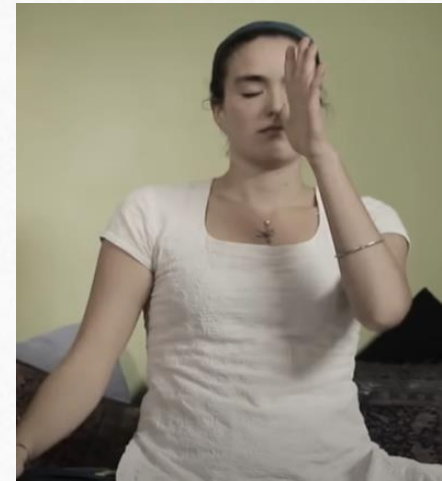
---



**TAPA TU FOSA  
NASAL DERECHA Y  
RESPIRA 1 MINUTO**



**INHALA Y  
EXHALA**



**CAMBIA DE  
LADO**

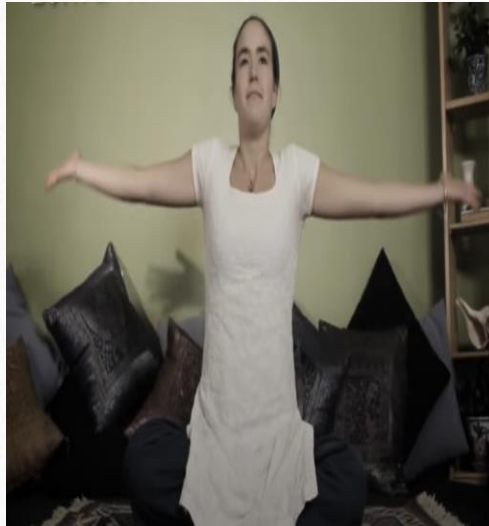
# APRENDIENDO A RESPIRAR

## EJERCICIO # 2

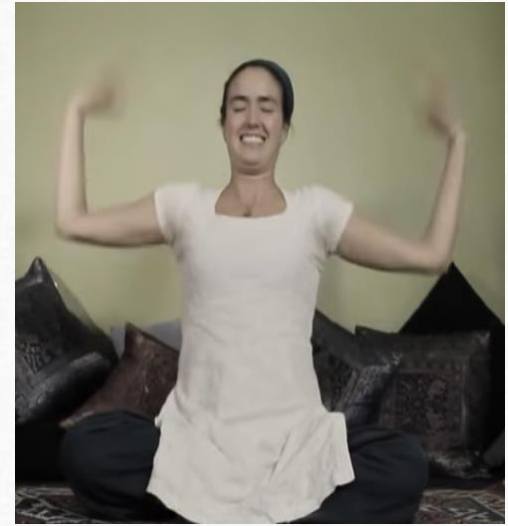
---



SIÉNTATE EN UNA  
POSICIÓN CÓMODA  
Y DERECHA



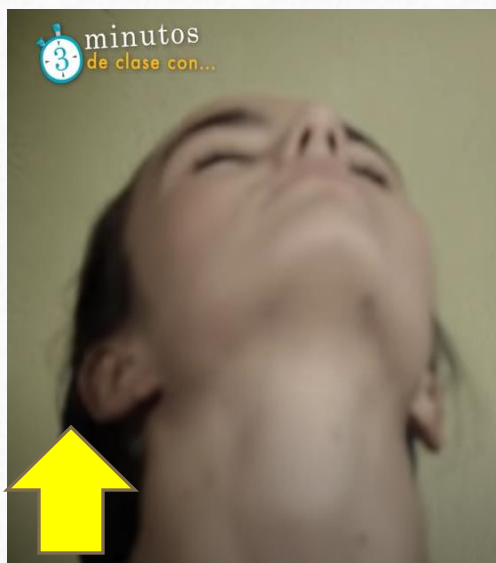
ESTIRA LOS BRAZOS  
HACIA ARRIBA



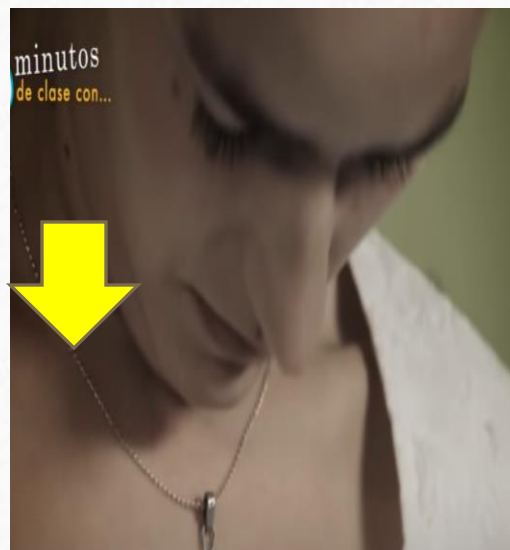
EXHALA Y SACUDE  
TODO EL CUERPO

# APRENDIENDO A RESPIRAR

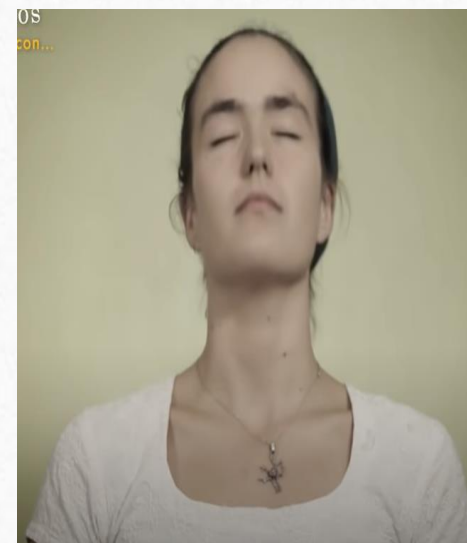
## EJERCICIO # 3



**INHALA Y LLEVA TU  
CABEZA HACIA  
ATRÁS**



**EXHALA Y LLEVA  
TU CABEZA HACIA  
ADELANTE**



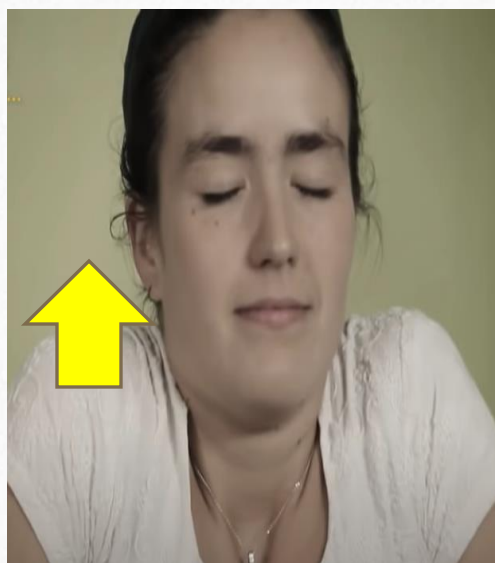
**REPITE VARIAS  
VECES**

# APRENDIENDO A RESPIRAR

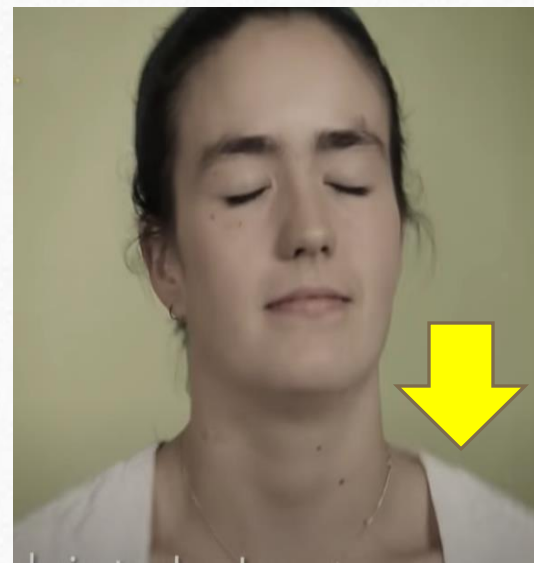
## EJERCICIO # 4



LLEVA TUS MANOS  
HACIA TUS  
RODILLAS



INHALA Y SUBE  
TUS HOMBROS  
HACIA TUS OREJAS



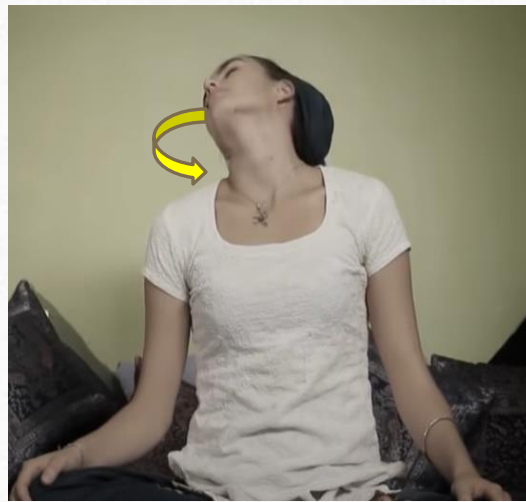
EXHALA Y SUELTA  
LOS HOMBROS  
HACIA ABAJO

# APRENDIENDO A RESPIRAR

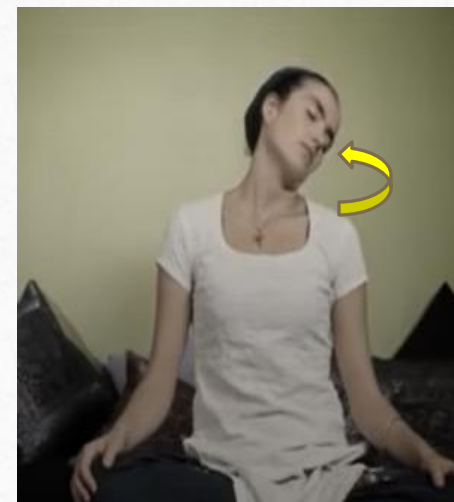
## EJERCICIO # 5



**DEJA CAER TU  
BARBILLA AL  
PECHO**



**GIRA LENTA Y  
SUAVEMENTE  
HACIA UN LADO**



**REPITE HACIA  
EL OTRO LADO**

**BUSCA PAZ PARA TU MENTE  
Y OBTENDRÁS SALUD PARA  
TU CUERPO...**

