

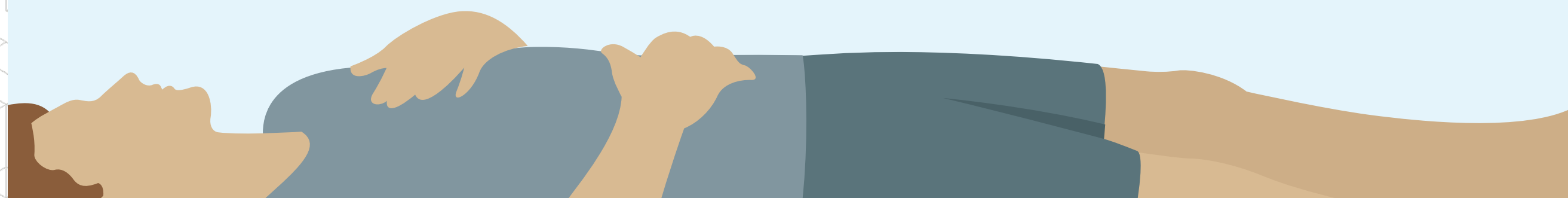
Respira profundo

INTENTA REALIZAR ESTOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN QUE TE AYUDARÁN A REDUCIR EL ESTRÉS

Uno nunca sabe cuándo puede aparecer un momento estresante. Pero si tienes formas para poder manejarlo, como los ejercicios de respiración a continuación, puedes encontrar momentos de paz y relajación. Antes de comenzar cualquier actividad o ejercicio, consulta a tu médico para saber qué es lo adecuado para ti.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

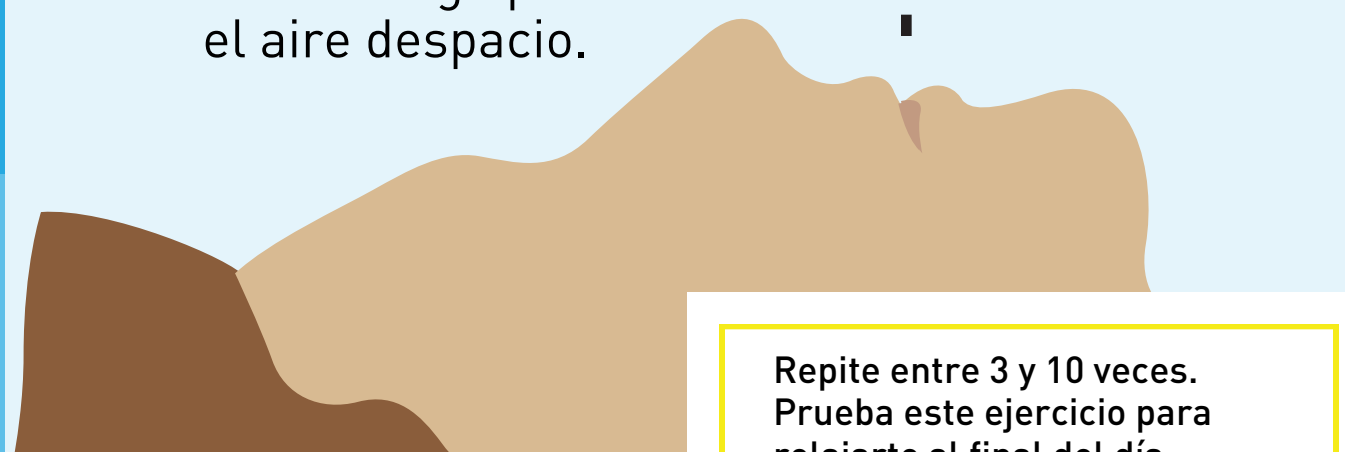
1 Siéntate o acuéstate en una posición cómoda y coloca una mano en el abdomen y la otra en el pecho.



2 Respira hondo por la nariz y deja que tu abdomen se expanda sin mover el pecho.



3 Exhala a través de los labios (como si estuvieras silbando). Pon la mano en el estómago para exhalar el aire despacio.



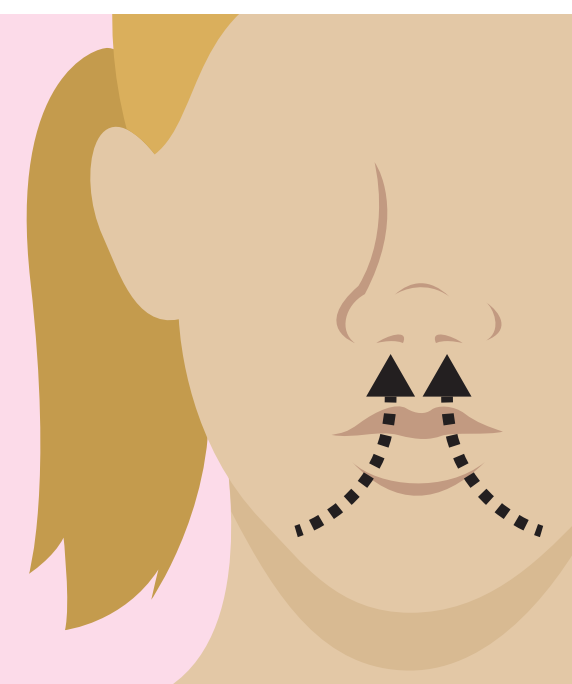
Repite entre 3 y 10 veces. Prueba este ejercicio para relajarte al final del día.

RESPIRACIÓN ENFOCADA

1 Sentado o parado, coloca tus pies separados por el ancho de caderas.



2 Respira despacio por la nariz mientras cuentas hasta 5. Al principio, es posible que no llegues a 5.



3 Exhala despacio por la boca mientras cuentas hasta 5.



Repite entre 3 y 5 minutos. Prueba esto especialmente cuando sientas que se acerca un momento estresante.

RESPIRACIÓN MATUTINA

1 Parado, inclínate hacia adelante y deja tus brazos colgando.

2 Respira mientras te levantas y gira tu cuerpo hacia arriba hasta pararte, dejando la cabeza para lo último.

3 Mantén la respiración por un momento o dos, luego exhala despacio e inclínate hacia adelante y hacia abajo.

Prueba este ejercicio todas las mañanas antes de comenzar tu rutina diaria.

RESPIRACIÓN DE YOGA

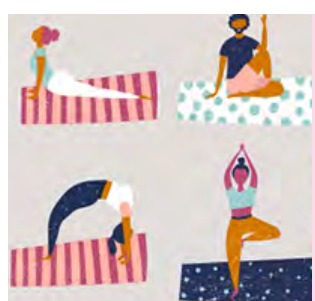
1 Colócate en una posición cómoda, acostado o sentado, y relaja las manos debajo de la cintura.

2 Respira hacia adentro y afuera por la nariz durante unos minutos mientras notas cómo se mueve tu cuerpo y cómo se siente el aire.

3 Cuenta en silencio de 1 a 5 y luego hacia atrás de 5 a 1 mientras sigues respirando hacia adentro y afuera.

4 Exhala despacio de modo que cada exhalación dure el doble que la inhalación, y produce un zumbido mientras exhalas.

Realizar un zumbido mientras exhalas puede resultar muy relajante.



Puedes obtener más consejos saludables para vivir con fibrosis quística (FQ) en Everyday-CF.com.