

## A- VENTILACION NASAL

Manteniendo los labios cerrados (cerrar los labios con el mínimo de tensión), y la lengua posicionada en el centro del paladar :

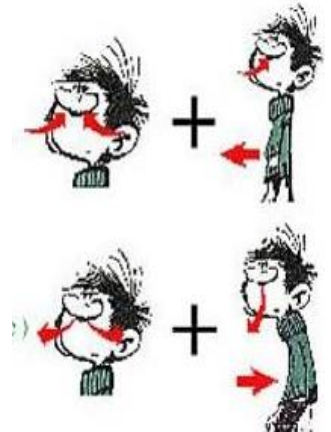
- Inspirar lentamente y profundamente por la nariz, contando hasta 10
- Expirar lentamente y profundamente por la nariz, contando hasta 10



## B- VENTILACION ABDOMINAL

Manteniendo los labios cerrados (cerrar los labios con el mínimo de tensión), y la lengua posicionada en el centro del paladar:

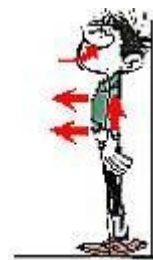
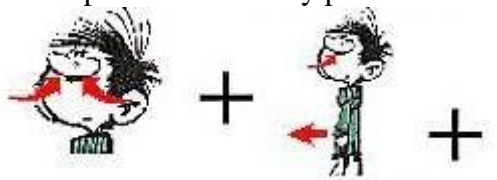
- Expandir el vientre inspirando (imagen de una pelota que se infla)
- Inspirar lentamente y profundamente por la nariz
- Contraer el vientre expirando (imagen de una pelota que se desinfla)
- Expirar lentamente y profundamente por la nariz



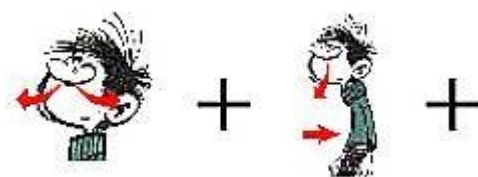
## A-B-C – AUMENTACION DE LA VENTILACION TORÁCICO

Manteniendo los labios cerrados (cerrar los labios con el mínimo de tensión), y la lengua posicionada en el centro del paladar :

- Expandir el vientre y elevar los hombros inspirando
- Inspirar lentamente y profundamente por la nariz



- Contraer el vientre y bajar los hombros expirando
- Expirar lentamente y profundamente por la nariz



## A-B-C-D- EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

Manteniendo los labios cerrados (cerrar los labios con el mínimo de tensión), y la lengua posicionada en el centro del paladar :

1° - Ponerse de pie, de puntillas, con la espalda pegada al costado de una puerta o una pared.

- Estirar los brazos lo mas alto posible
- Estirar los hombros hacia atrás
- Juntar las manos, brazos tendidos arriba de la cabeza
- Expandir el vientre inspirando
- Inspirar lentamente y profundamente por la nariz

2° - Relajarse

- Contraer el vientre y bajar los hombros expirando
- Expirar lentamente y profundamente por la nariz

