

Respiración abdominal

Beneficios principales

Beneficiosa para practicar:

- La autoobservación.
- La relajación del estado emocional.

Beneficios indirectos

De manera indirecta, trabajamos:

- La relajación física.
- La concentración de la mente.

Postura

Sentado en una silla cómoda, en postura de atención plena.

Las primeras veces que se practique se puede hacer tumbado.

Tiempo límite

La práctica no tiene tiempo límite.

Momento óptimo

Especialmente indicada a practicar a lo largo del día para reducir el impacto del cortisol en nuestro cuerpo y activar el sistema nervioso parasimpático (relax).

