



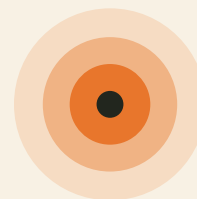
Recuerda *respirar*...

1

Inhala contando 3

Lo más profundo que puedas e infla tu estómago

- Favorece la oxigenación de tus células
- Activa tu cuerpo y mente
- Masajea tus órganos abdominales



2

Mantén contando 3

Sostén el aire con suavidad, sin tensar el cuerpo



3

Exhala contando 3

Deja salir el aire de a poquito y relaja tu cuerpo

- Relaja el cuerpo
- Aquieta la mente
- Ayuda a aliviar la ansiedad
- Ayuda a mejorar la calidad del sueño



4

Mantén contando 3

Pausa sin forzar antes de volver a inhalar



REPITE LA SECUENCIA DURANTE 3 MINUTOS



Te regalo una meditación

Escanea el QR y practica un escáner corporal guiado, gratis, para soltar tensiones y volver a la calma.

victoriacumar.lovable.app/meditacion-regalo

Instagram @victoria_cumar · Chi Kung, respiración y meditación