



AFUERA II
centro de estudios
Dedicados a la enseñanza desde 1947

RELAJACIÓN RESPIRATORIA

Sigue las instrucciones del vídeo que está a continuación:

<https://www.youtube.com/watch?v=dbYCCb8tgSA>

Repite esta respiración completa durante **10 minutos**. Intenta practicarla **dos veces al día** en momentos en los que estés **tranquilo** y en un sitio sin ruidos.