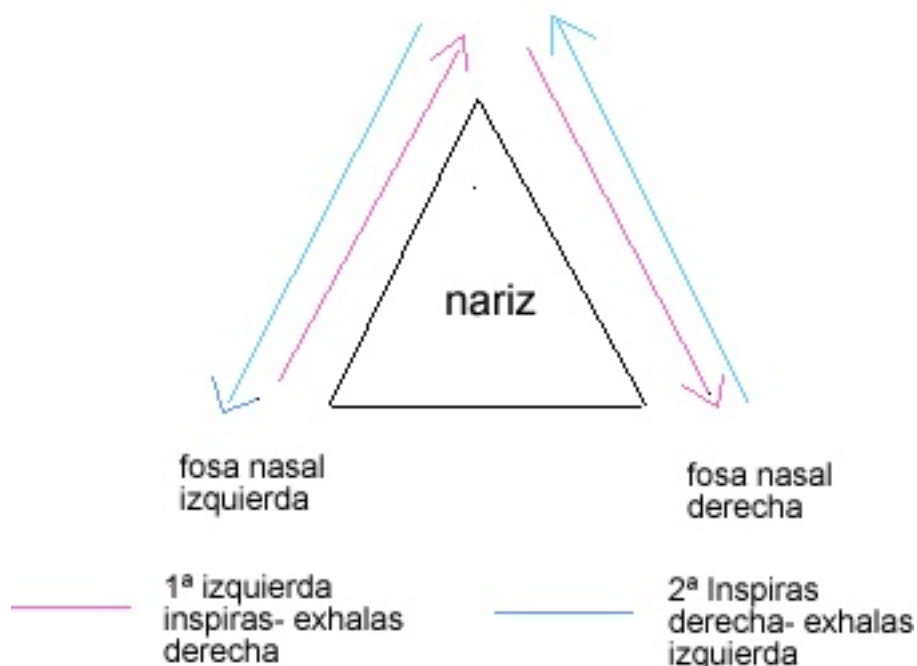


## Secuencia de respiración alterna



### **El ciclo de respiración alterna es el siguiente:**

Primero tapas la fosa derecha con el dedo pulgar de la mano derecha y exhalas por la fosa izquierda.

Vuelves a inspirar por la izquierda y con el dedo meñique y anular de la mano derecha tapas la fosa izquierda y exhalas por la derecha,

Vuelves a inspirar por la derecha, tapas nuevamente la derecha con el pulgar derecho, y exhalas por la izquierda. y así aproximadamente durante 3-4 minutos para empezar.

Cada ciclo de inspiración y exhalación debes procurar que dure 3 segundos, y ésto lo conseguirás contando 3 durante la inspiración y contando 3 durante la exhalación.