

¿COMO APRENDO A UTILIZAR EL DIAFRAGMA?

- 1 **COMIENZO**: practícalo cuando estés relajado, en un lugar cómodo, silencioso.
No tomes mucha cantidad de aire
Respira por la nariz
- 2 **NO FORZAR**: si forzamos creamos tensión y esto limita la respiración. Sé cociente que necesitas tu tiempo y ser paciente
- 3 **ACOSTADO**: es muy bueno comenzar a practicarla acostado boca arriba , y mas adelante practicarla sentados, de pe, caminando etc.
- 4 **NO PENSAR** Trata de no pensar en dominar la respiración: la mejor forma de lograrlo es el aprendizaje constante.
- 5 **HACER DEPORTE**: no necesariamente ser un deportista para respirar bien pero el deporte activa la respiración (es muy bueno estirar y relajar).
- 6 **RESPIRACIÓN INCORRECTA**: una respiración incorrecta puede llevar a problemas de tono, falta de aire, tono debil, dolor garganta.
- 7 **POCOS EJERCICIOS**: los ejercicios de respiración no deben durar demasiados , es mejor pocos pero frecuentes. Debemos seleccionarlos para cada sesión hasta llegar al hábito (es aconsejable que durante los primeros días se realicen pocas veces y poco a poco se aumente su ritmo)
- Entre ejercicio y ejercicio se deberá efectuar alguna pausa para evitar mareos