

**EJERCICIOS**

Lo invitamos a que realice los ejercicios.

***EJERCICIOS 1***

**Colóquese en posición sentado con sus manos sobre sus piernas.**

* ****Inhale profundamente por la nariz a la cuenta de cuatro mientras contrae la parte posterior de la garganta, de tal forma que se produzca un sonido parecido a un ronquido.
* Contenga la respiración y vuelva a contar hasta cuatro y luego exhala por la nariz a la cuenta de cuatro, repitiendo una vez más ese sonido ligero. El sonido en sí mismo ayudará a que te relajes.
* Repita el ejercicio a la cuenta de seis y luego repítelo a la de ocho. Vuelve a hacerlo varias veces hasta que te sientas relajado.

***¿Qué experimentó en el momento en que realizó la inhalación y exhalación?***

***EJERCICIOS 2***

**Respiración alterna de fosas nasales.**



* Coloque un dedo sobre cada una de las fosas nasales. Presione la fosa nasal derecha para cerrarla e inhala suavemente por la izquierda mientras cuenta de uno a cuatro.
* Apriete ambas fosas para cerrarlas y contenga la respiración a la cuenta de cuatro.
* Libere el orificio derecho para expulsar el aire mientras cuentas nuevamente de uno a cuatro.
* Repita el ejercicio varias veces, tapando una fosa nasal diferente cada vez, para inhalar por una y exhalar por la otra.
* Inhale tan profundamente como pueda por la nariz y expande sus pulmones hacia los lados hasta donde tu cuerpo te lo permita.
* Expulse todo el aire por la nariz. Deja que tu cuerpo se encoja y que tu ombligo se contraiga ligeramente hacia adentro como queriendo acercarse a tu columna. Este tipo de respiración es tan intensa que suele despejar las fosas nasales.

**¿Cómo ingresa y egresa el aire del sistema respiratorio?**

**¿Cuáles órganos del sistema respiratorio participan durante la inhalación y exhalación?**