

Martich&Pepén

ODONTOLOGÍA ESPECIALIZADA

Clinica: 809.683.2254 **WhatsApp:** 849.360.2254 **Correo:** odontologia@martichypepen.com
Av. Tiradentes esq. Fantino Falco, Plaza Naco, 2do Nivel, Santo Domingo.



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

La respiración exclusiva por la nariz optimiza el funcionamiento de tu cuerpo, reduce el estrés y la ansiedad, equilibra tu sistema nervioso y aumenta tu rendimiento. Ayúdate a vivir mejor.

Inspirar profundamente por 4 segundos. Sostén la respiración por 7 segundos. Expira lentamente 8 segundos. Repetir 15 veces.

Acostado.

Acuéstate en el suelo boca arriba sobre una alfombra o manta y colócate en posición de relajación, con las piernas estiradas y ligeramente separadas (también puedes doblar las rodillas), los brazos ligeramente separados del cuerpo, las palmas de las manos mirando hacia arriba, y los ojos cerrados.

Parado.

Colocar la espalda recta, pies paralelos y los brazos en descanso tendidos alrededor del cuerpo.

Sentado.

Pon las manos encima de los muslos, las piernas paralelas y los pies bien apoyados en el suelo, la columna vertebral derecha y en línea con la cabeza, la nuca estirada y la barbilla metida.

Para mayor información síguenos en Facebook/Instagram: @martich&pepen
o entrar a M&P TE ORIENTA en nuestra página web www.martichypepen.com

Nombre del paciente

Edad

Fecha

Firma Autorizada