**EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN**

La técnica 4-7-8

Puede realizarse en cualquier postura cómoda, pero para iniciar es preferentemente hacerlo sentado y con la espalda recta.

Puedes también colocar la punta de la lengua justo detrás de los dientes frontales, donde comienza el paladar. Aunque no es imprescindible, puesto que lo más importante del ejercicio es la respiración y sus tiempos, tiene como objetivo que el aire exhalado se mueva por toda la boca y sea expulsado por esta.

Ejercicio:

* Cierra tu boca e **inhala**el aire a través de la nariz. Cuenta hasta **cuatro**.
* **Aguanta**la respiración durante **siete segundos.**
* **Espira**completamente el aire de tus pulmones durante **ocho segundos** Es importante realizar un sonido/soplido  que puedas oír.

