

## DEEP BREATHING METHOD

*Deep breathing can help with chronic pain, stress, muscle tension, anxiety, sleep disorders, and other conditions like high blood pressure. It can help to bring a Relaxation Response in your body.*

1. Find a quiet place to sit or lie down.
2. If you are sitting, try not to slouch but make sure you are comfortable. You can use cushions or back rests to help you sit more easily. If you are lying down, place a pillow under your head if you need to. Your face should be parallel to the ceiling and not tilted up or down.
3. Close your eyes.
4. Feel your breath as it comes in through your nose and fills your lungs and then goes back out.
5. Put one hand on your lower belly. Be sure your arm is relaxed and your elbow is resting on the floor or a pillow.
6. As you breathe in (inhale) slowly:
  - let your belly expand like you have a balloon in your belly that expands forward, sideways, backward, upward and downward
  - as your belly expands, feel your lungs fill with air
  - breathe in slowly like this for 4 to 10 counts.
7. As you breathe out (exhale) let your belly relax. Gently let the air in your lungs come out. This should take at least 4 to 10 counts too.
9. As you breathe like this, don't think about other things. Just think about your breathing. If you have other thoughts come up, just gently send them away.
9. Continue to breathe in and out as described in steps 6 and 7 for at least 10 to 20 minutes.



## MÉTODOS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

*La respiración profunda puede ayudar con dolor crónico, estrés, tensión muscular, ansiedad, trastornos del sueño y otras enfermedades como alta presión. Puede que cause la Respuesta de Relajación en su cuerpo.*

1. Encuentre un lugar tranquilo y siéntese o acuéstese.
2. Si está sentado, trate de no jorobarse pero asegure que está en una posición confortable. Puede usar cojines para ayudarlo a sentarse mejor. Si está acostado, ponga una almohada abajo de su cabeza si la necesita. Su cara debe estar paralela al techo y no volteada hacia arriba o hacia abajo.
3. Cierre los ojos.
4. Sienta como su aliento pasa por su nariz y como llena los pulmones y después como sale.
5. Ponga una mano en la parte baja de su estómago. Asegúrese que su brazo está relajado y descansa sobre el piso o una almohada.
6. Mientras usted inhala despacio:
  - deje que su estómago se expanda como un globo que se hacia arriba, hacia abajo, y a los lados.
  - mientras su estómago se expande, sienta como los llenan de aire.
  - respire así por lo que toma contar de 4 a 10.
7. Cuando exhale, deje que su estómago se relaje. Deje salir el aire de sus pulmones suavemente. Esto debe de tomar lo que toma contar de 4 a 10 también.
8. Mientras respire de esta manera, no piense sobre otras cosas. Solo piense sobre su respiración. Si otros pensamientos vienen, suavemente descártelos.
9. Continúe respirando de la manera detallada en etapas 6 y 7 por 10 a 20 minutos, por lo menos.

