

respiración rápida.

3. Clavicular. Meto y saco
aire por la boca, es una

respiración media.
costillas, es una

2. Pulmonar-torácica. Me
lleno de aire y separo las
respiro profundamente.

1. Diafragmática-
es mi segundo corazón,
abdominal. El diafragma

Checo mi cuerpo (abdomen, tórax,
clavículas) con las manos:

3 MODOS DE RESPIRACIÓN

8 TIPOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

La respiración consciente es una
forma de meditación.

Me ayuda a calmar mi mente,
mejorar mi postura y a
centrarme.

Solo necesito poner atención en
mi respiración, concentrarme en
ella.

Sé que todo el tiempo respiro de
manera inconsciente e
involuntaria.

De todos los procesos
automáticos que realiza mi
cuerpo, sólo unos pocos son
controlables.

Si tomo consciencia de ella, la
respiración la puedo guiar yo.

Concentrarme en mi respiración
abona para no caer en ansiedad.

Esté donde esté, puedo
dedicarme a practicar la
respiración
consciente.



vacío.

exhalación y retener el
inhala, retener el aire,

♥ Respiro en 4 momentos
de lo que inhale.

inhalo y exhalo al doble
♥ Meditación pausada,

el paladar superior.
♥ Medito con la lengua en

cerrados de 3 minutos.
♥ Meditación con ojos

♥ Medito con música.
♥ Medito sonriendo.



estar sanas y felices.

Nuestra justicia es

#SeamosCuriosas



Pruebo y
compruebo cual
me viene bien a mí.

piernas, mis brazos, mi
cuello, hasta la cabeza.

♥ Respiro mientras relajo
mi cuerpo, mis pies, las

Obstruyo con índice una
exhalo por la otra.

♥ Inhala por una fosa,



APOYO MUTUO
SERIE DIEZ HERRAMIENTAS CLAVE

Respiración
Consciente



FEMZINE 2



#CONTAMOS
CONTIGO



NO VÍCTIMAS DE SOBREVIVIENTES A VINDICTAS



HECHO CON
MUCHO AMOR

REPRODUCCIÓN
LIBRE

EL
CONOCIMIENTO
ES DE TODAS Y
PARA TODAS



La respiración consciente la pongo en mi caja
de herramienta como la más asequible,
puedo recurrir a ella ante una crisis, una
sensación de tensión o acecho, alguna
urgencia, un momento de estrés o ansiedad.
Si respiro, estoy viva, y si me lo permito,
puedo alimentar mi cuerpo con calma,
tomando el control de mi respiración. Para
practicar la respiración consciente no
necesito invertir en nada, tengo todo para
indagar con cual propuesta me siento a
gusto. Y puedo practicarla incluso cuando me
siento bien para fortalecer este estado.

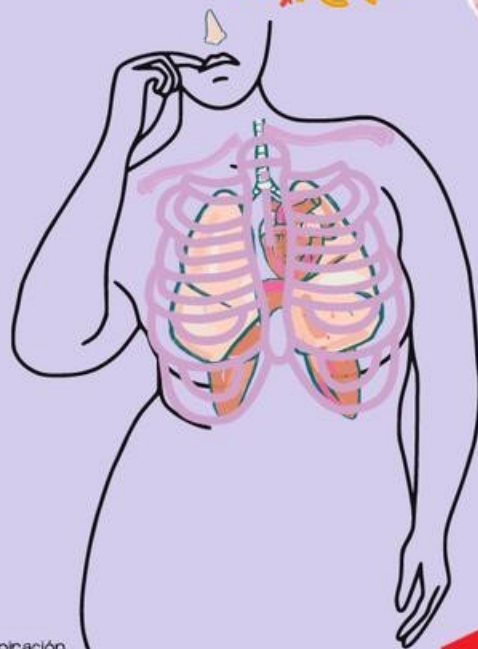
Conmigo, sentada, parada, en alguna postura
de yoga, cómoda en el piso, e incluso en una
situación social, puedo recurrir a la respiración
consciente.

FONDO SEMILLAS
Mujeres Sembrando Igualdad
Esta serie de herramientas de Apoyo Mútuo,
así como el proyecto de Fortalecimiento 2023 de la Colectiva
Sobrevivientes de Feminicidio -desde donde nos acompañamos en la
sanación y en el acceso a la justicia- es una realidad gracias al apoyo de
Fondo Semillas.

SOY:

MAPEO MI CUERPA

inhalo
exhalo



Espacio para dibujar y escribir sobre mí y mi respiración

RESPIRO CON TODA MI CUERPA



Mi nariz y sus dos fosas nasales:



PACTO CONMIGO MISMA:

Mis clavículas:



Mis costillas:

me protegen

Mi corazón:



Mis pulmones:



Mi diafragma:



RECONOZCO
SU FUNCIÓN

¿CON QUÉ RESPIRO
CUANDO NECESITO PAZ?



Mi aceite
esencial
predilecto es:

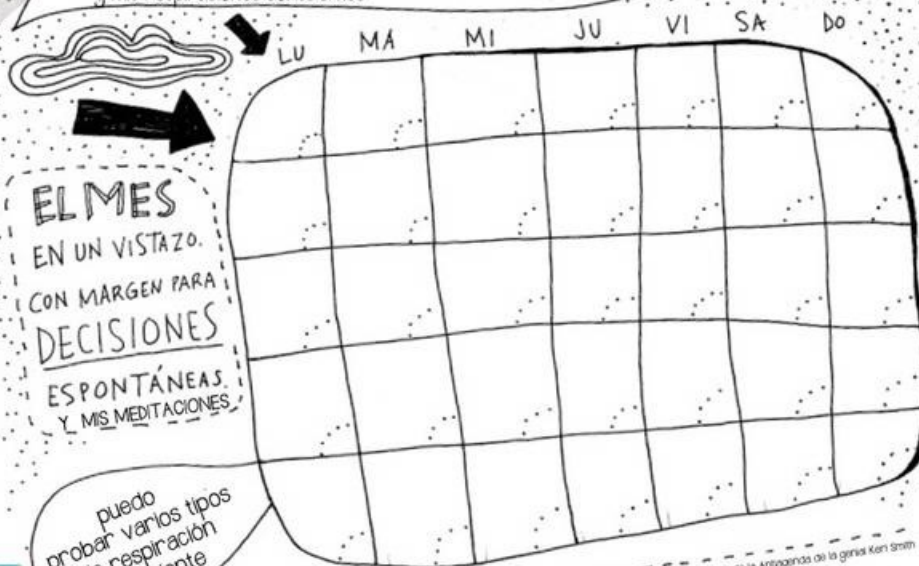


Mi vela aromática
favorita es:



MES:

y mis respiraciones conscientes



EL MES
EN UN VISTAZO.
CON MARGEN PARA
DECISIONES
ESPONTÁNEAS
Y MIS MEDITACIONES

puedo
probar varios tipos
de respiración
consciente