

Técnica de Oxigenación para la Autosanación

Usted debe estar en posición acostada, con el cuerpo relajado y los ojos cerrados. Una persona puede

La mente debe concentrarse en el aire que se inhala, en la retención y en el aire que se exhala. Trate

Las respiraciones inician con una inhalación por la nariz, lenta y suave, cuya duración será de 9 segundos

Le sigue una retención de la respiración que es la parte más importante. La duración de la retención

La duración de las inhalaciones y exhalaciones no es tan importante como la duración de las retenciones

Después se hace una exhalación, suave y lenta por la boca, cuya duración será de 9 segundos para

Para el caso de las inhalaciones y exhalaciones marcadas en negritas y con un * (asterisco), estas de

Se recomienda contar los segundos mentalmente como: mil uno, mil dos, mil tres....

Ejemplo: inhala suave despacio y profundo.....retenlo.....exhala suave y mediano.....

Inhalación

Retención

Exhalación

Profunda

Mediana (7)

Mediana

Profunda

Corta (4)

Mediana

Mediana

Corta (4)

Profunda

Mediana

Corta (4)

Profunda

*** Profunda**

Profunda (9)

*** Profunda**

Corta

Profunda (9)

Mediana

* Profunda

Profunda (9)

* Profunda

Corta

Profunda (9)

Mediana

Mediana

Mediana (7)

Mediana

Mediana

Corta (4)

Mediana

Corta

Mediana (7)

Mediana

*** Profunda**

Profunda (9)

*** Profunda**

Profunda

Corta (4)

Mediana

Mediana

Profunda (9)

Mediana

Corta

Profunda (9)

Mediana

Mediana

Corta (4)

Mediana

*** Profunda**

Profunda (9)

*** Profunda**

Corta

Profunda (9)

Profunda

*** Profunda**

Profunda (9)

*** Profunda**

Mediana

Corta (4)

Mediana

Mediana

Corta (4)

Mediana

Mediana

Corta (4)

Mediana

Mediana

Profunda (9)

Mediana

*** Profunda**

Profunda (9)

*** Profunda**

*** Profunda**

Profunda (9)

*** Profunda**

Corta

Corta (4)

Mediana

*** Profunda**

Profunda (9)

*** Profunda**

Mediana

Corta (4)

Mediana

*** Profunda**

Profunda (9)

*** Profunda**

Profunda

Corta (4)

Mediana

Profunda

Mediana (7)

Mediana

