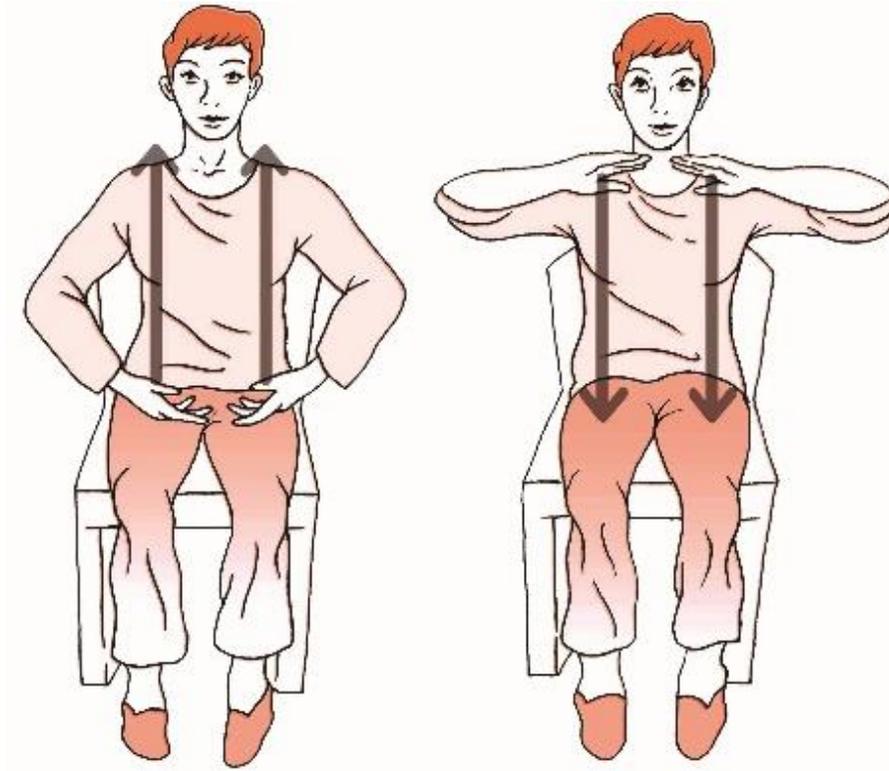


# RESPIRACIÓN EQUILIBRADORA



**Las fases de inspiración y espiración tienen la misma duración** y la mente se focaliza y toma plena conciencia en el ciclo completo de respiración. **Efecto:** mente atenta y relajada.