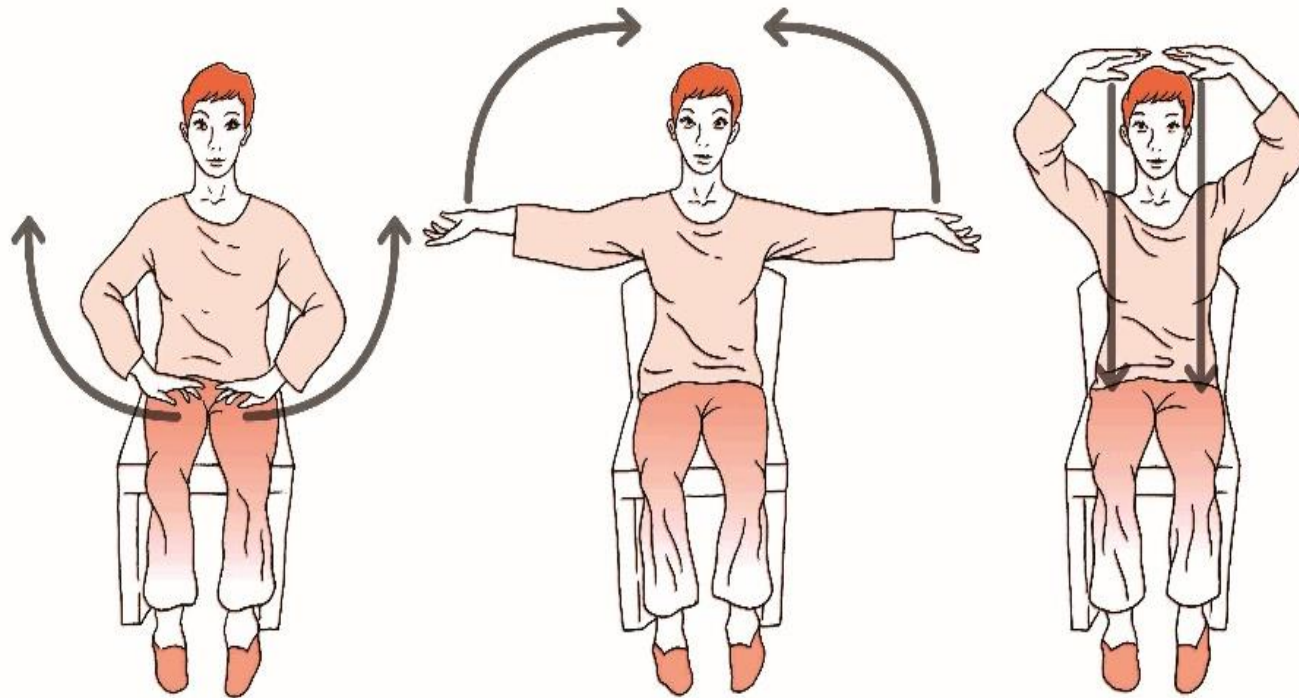


# RESPIRACIÓN SEDANTE



**La fase de espiración es más larga** e intensa que la fase de inspiración, la mente se focaliza y toma plena conciencia en la espiración.

**Efecto:** relajante y depurativo