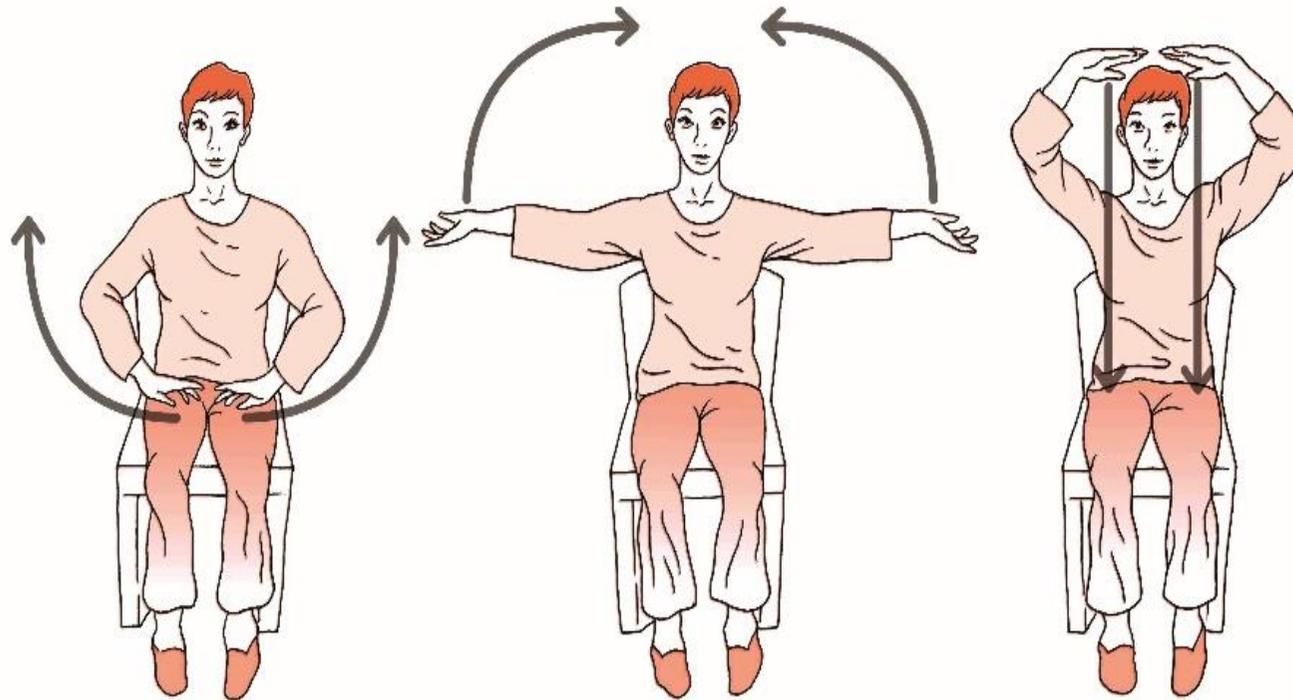


RESPIRACIÓN SEDANTE



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