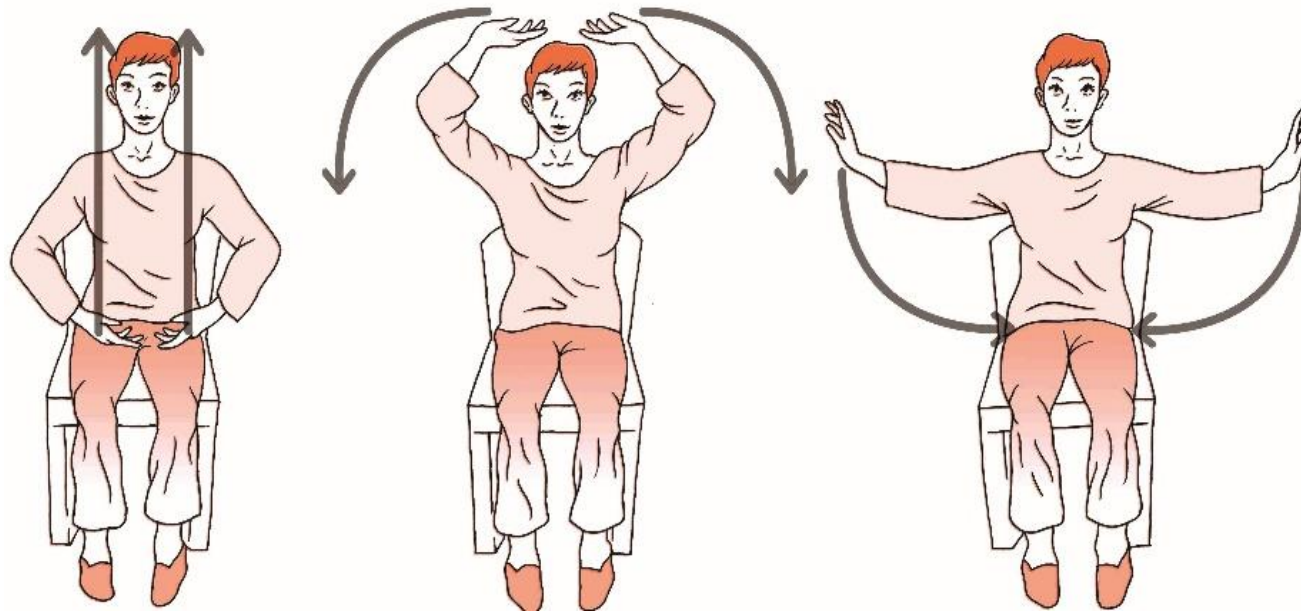


# RESPIRACIÓN TONIFICANTE



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

**Efecto:** energizante y expansivo.