Pausas de respiración

Respiración 4-7-8

Retención larga y exhale extendida

Cuenta 4, 7 y 8

Técnica del Dr. Andrew Weil para relajación profunda



Úsala para bajar revoluciones y relajarte en profundidad

1 — 2 — 3 — 4

repeticiones · 1 minuto 16 segundos en total

Ve a tu ritmo y no fuerces

1	Inhala	4 segundos
2	Retén	7 segundos
3	Exhala	8 segundos

Respira con guía en ReActiva.
Respiración guiada con voz y círculo animado, y alarmas por grupo para tu empresa.

reactiva.app

Si sientes mareo, respira normal. Con una condición médica, consulta antes a tu responsable de SST.

ReActiva

Infografía © 2026 MoviliXa · Licencia CC BY-ND 4.0
Puedes compartirla e imprimirla sin modificarla.
creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.es

Una app de MoviliXa