



RETIRAMOS EL TAPÓN



AGITAMOS EL SISTEMA



**SOLTAMOS EL AIRE DE
LOS PULMONES**



**NOS COLOCAMOS EL
SISTEMA EN LA BOCA**



**APRETAMOS EL SISTEMA
Y AL MISMO TIEMPO
INHALAMOS DE FORMA
LENTA Y PROGRESIVA**



**AGUANTAMOS LA RESPIRACIÓN
APROXIMADAMENTE
10 SEGUNDOS**



**SOLTAMOS EL AIRE
LENTAMENTE POR LA NARIZ**



COLOCAMOS EL TAPÓN