



**RETIRAMOS EL TAPÓN**



**AGITAMOS EL SISTEMA**



**SOLTAMOS EL AIRE DE  
LOS PULMONES**



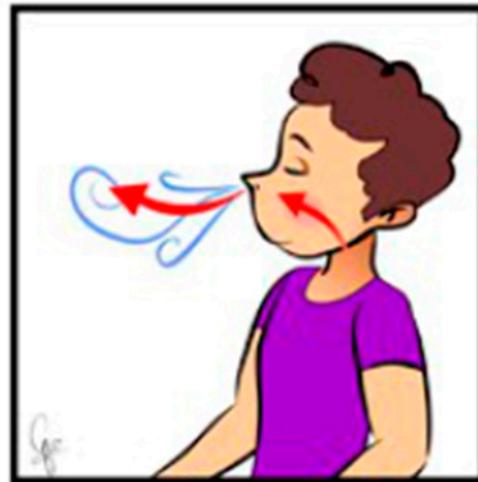
**NOS COLOCAMOS EL  
SISTEMA EN LA BOCA**



**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**