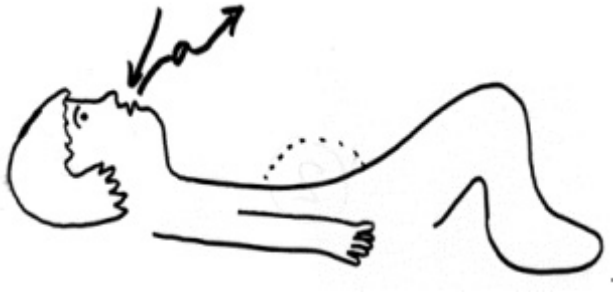
Gráficos de la reeducación respiratoria.

1. Tomar aire por la **nariz** lentamente.

2. Hinchar la tripa y retener el aire.

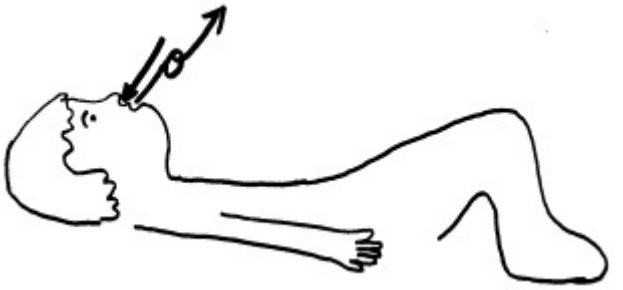
3. El aire sale por la **nariz** suavemente.



1. Tomar aire por la **nariz** suavemente.

2. Hinchar la tripa y retener el aire.

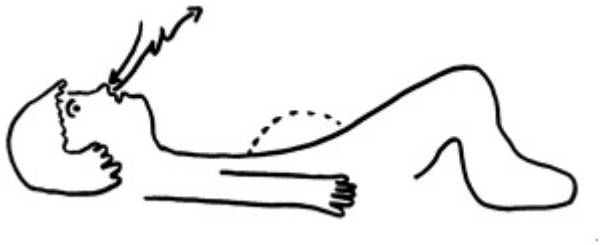
3. El aire sale por la boca con una **a** larga y suave.



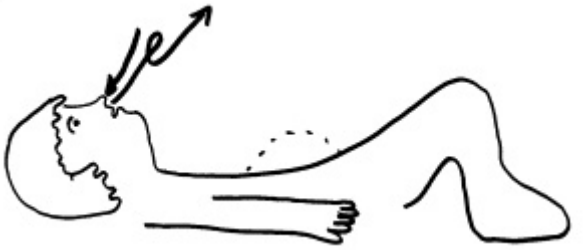
1. Tomar aire por la **nariz** suavemente.

2. Hinchar la tripa y retener el aire.

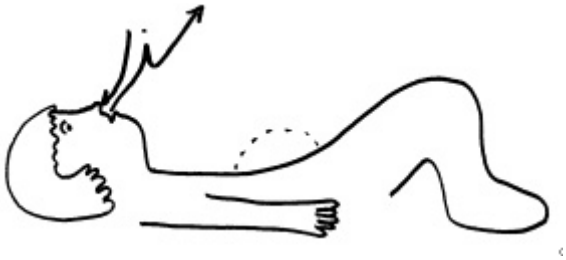
3. El aire sale por la boca con una **o** larga y suave.



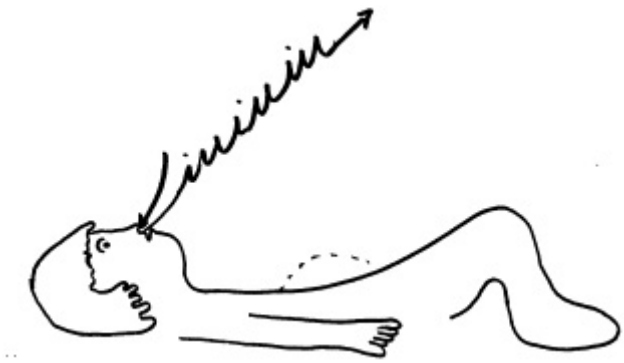
1. Tomar aire por la **nariz** suavemente.
2. Hinchar la tripa y retenerlo un poquito.
3. El aire sale por la boca con una **u** larga y suave.



1. Tomar aire por la **nariz** suavemente.
2. Hinchar la tripa y retener el aire.
3. El aire sale por la boca con una **e** larga y suave.



1. Tomar aire por la **nariz** suavemente.
2. Hinchar la tripa y retener el aire.
3. El aire sale por la boca con una **i** larga y suave.



1. Tomar aire por la **nariz** suavemente.

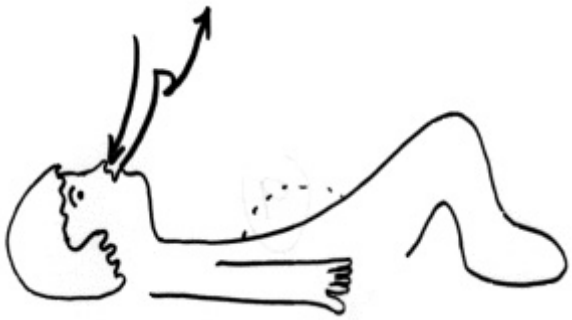
2. Hinchar la tripa y retener el aire un poquito.

3. El aire sale por la boca lentamente emitiendo una **iu** hasta agotarlo.

1. Tomar aire por la **nariz** suavemente.

2. Hinchar la tripa y retener el aire.

3. El aire sale por la boca con una **aouei** suavemente.



1. Tomar aire por la **nariz** suavemente.

2. Hinchar la tripa y retener el aire.

3. El aire sale por la boca emitiendo una **s** larga y suave.

1. Tomar aire por la **nariz** suavemente.

2. Hinchar la tripa y retener el aire.

3. El aire sale por la boca emitiendo una **s** entrecortada.