

Servicio de Neurofisiología Clínica. Unidad de SUEÑO

---

## CONTROL DE LA RESPIRACIÓN PARA FACILITAR EL SUEÑO

---

Siga las siguientes instrucciones:

1. Tenderse boca arriba en posición de relajación. Cabeza a la altura del cuerpo o más baja.
2. Cerrar los ojos.
3. **Inspire suavemente.** No hinche excesivamente los pulmones. Espire todo el aire. Repita el ejercicio **3 veces**.
4. En la tercera respiración suelte todo el aire y manténgase sin inspirar el tiempo que pueda. Entonces repita **tres respiraciones suaves** y vuelva a **retener el aliento** al final de la tercera espiración.
5. Para ayudarse a contener la respiración y aguantar sin inspirar durante unos momentos, concéntrese en una imagen mental agradable/ placentera.
6. Una vez que haya repetido 5 a 8 veces el ciclo (3 inspiraciones y espiraciones seguido de un periodo de contención de la respiración después de una espiración máxima) sentirá deseo de respirar con normalidad, relajado y somnoliento. Respire entonces suavemente y con normalidad.

*EL SUEÑO LE VENDRÁ FÁCILMENTE*