

Se aumenta el nivel de *endorfinas* y aprenden *técnicas de respiración* que permiten disminuir el dolor de la Fibromialgia

+ **Aumentando los niveles de endorfinas, que elevan la energía de la persona y disminuyen la sensación de fatiga.** Son movimientos calmantes que disminuyen la ansiedad

+ **Enseñando la correcta alineación de la columna y estabilización del tronco.** Cuando estas dos condiciones no están bien, son fuentes de dolor aún en personas sin Fibromialgia

+ **Enseñando técnicas de respiración que ayudan a dormir mejor y a controlar el dolor.**

