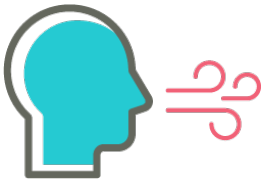
QUIERO SENTIRME MEJOR
QUIERO RELAJARME CON LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Controlar tu respiración te ayudará a concentrarte y relajarte.

Los ejercicios de respiración son una buena herramienta en sí mismos para conseguir la relajación y también son el punto de inicio básico para otras técnicas.



CÓMO LOS REALIZO

Puedes realizar estos ejercicios en diferentes posturas:

- Tumbada/o con las rodillas flexionadas, en ángulo de 45 grados.
- Sentada/o, con las lumbares bien apoyadas en el respaldo del asiento (la zona de los riñones), manteniendo la espalda recta, las piernas sin cruzar y relajadas, con los talones en línea con las rodillas y las caderas.
- De pie con la espalda recta, caminando erguida/o, etc. Intenta controlar tu postura.

1. EJERCICIO DE RESPIRACIÓN BAJA

Es la respiración diafragmática o abdominal. Es la respiración natural que hacen los bebés desde que nacen.

- Coloca las manos sobre tu abdomen.
- Toma aire por la nariz profundamente contando mentalmente hasta 5 y poco a poco llévalo hacia la parte baja de los pulmones. Notarás que al bajar el diafragma, la barriga se infla hacia fuera y se levantan las manos.
- Aguanta el aire contando mentalmente hasta 10.
- Deja ir el aire por la boca, muy poco apoco, durante el doble de tiempo que hayas tardado en inspirar (cuenta mentalmente hasta 10).
- Para acabar, expulsa tanto aire como puedas hundiendo la barriga con una ligera contracción de los músculos, como si quisieras llevar tu ombligo a la columna.

2. EJERCICIO DE RESPIRACIÓN MEDIA

Es la respiración intercostal o torácica, hinchando el pecho.

- Coloca las manos encima de las costillas.
- Inspira por la nariz contando mentalmente hasta 5 y lleva el aire hacia la zona media del pecho y hacia los lados: notarás que tus costillas se expanden y que el pecho se levanta.
- Aguanta el aire contando mentalmente hasta 10.
- Expulsa lentamente el aire por la boca, con los labios fruncidos, como si estuvieses soplando una vela, hasta que vacíes los pulmones. Te llevará el mismo tiempo que la inspiración.

3. EJERCICIO DE RESPIRACIÓN ALTA

Es la respiración clavicular, poco profunda.

- Coloca las manos encima de las clavículas.
- Toma aire por la nariz, pero no tan lentamente como en los ejercicios anteriores, llevándolo hacia las clavículas: notarás que la columna se endereza y que el cuello se estira. Inhala poco aire, porque llenará sólo la parte superior de los pulmones.
- Aguanta el aire durante un breve momento.
- Expúlsalo lentamente por la boca.