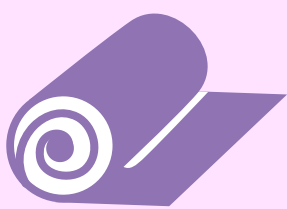


Técnicas de Respiración



Antes de empezar...

- **Objetivo:** disminuir la activación fisiológica y alcanzar el control vagal y correcta oxigenación
 - **Control voluntario** bajo el control del sistema autónomo
 - **Cuatro pasos:** inspiración, retención del aire, espiración o exhalación y estado puntual con los pulmones vacíos.
- Ensayo durante 2 a 4 minutos, varias veces al día tras descanso de unos 3 minutos.
- **Correcta respiración:** una mano sobre el pecho o tórax y la otra sobre el abdomen o vientre (por debajo del ombligo). **Pssss:** Lo estás haciendo bien si el aire se dirige hacia el abdomen y la mano situada sobre el tórax no se mueve.



1 Atención focalizada en la respiración. respiración natural o integral

«Una vez te encuentres cómoda, apoyando tus pies sobre el suelo y tus manos sobre las piernas, apoyando todo tu cuerpo sobre el suelo sin hacer ningún tipo de fuerza o tensión, vas a dejar que tu respiración fluya, sin tratar de modificarla, simplemente vas a observarla y ver cómo es, si es regular, acelerada, profunda, lenta, rápida...»

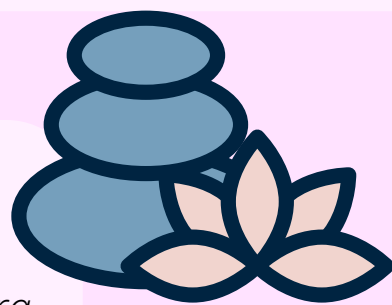


2 Respiración contando

«Cuando te indique, comenzarás una nueva inspiración que durará 3 segundos, para contener el aire durante dos y finalmente espirar durante tres segundos, mientras, yo te guiaré contando. Comenzamos, ahora inspira, 1, 2, 3; muy bien contén el aire, 1, 2, y espira, 1, 2, 3»

3 Respiración profunda

«Durante este ejercicio vamos a tratar de respirar de manera profunda, para ello vas a retener el aire 10 segundos y los irás soltando lenta y paulatinamente durante 15 segundos. Ahora nos vamos a centrar en tu respiración. Coge aire tranquilamente (esperar 10 segundos) y ahora suéltalo poco a poco de manera rítmica (esperar 15 segundos)».



4 Respiración a través de los labios o mediante el suspiro

«Cuando dejes escapar el aire por los labios, debes hacerlo de una manera relajada pero intensa, como si quisieras que oscilara la llama de una vela pero sin que llegara a apagarse».

