



# TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Su respiración es una herramienta poderosa para aliviar el estrés y hacer que se sienta menos ansioso. Algunos ejercicios de respiración sencillos pueden marcar una gran diferencia si los integra en su rutina habitual.



## PARA EL CONTROL DE LA IRA

Cuando queramos controlar nuestra rabia nos centramos en la exhalación. Para este ejercicio simplemente se va a exhalar con fuerza, vaciando todo lo posible los pulmones en una larga y potente exhalación. Posteriormente a ello inhalaremos cuando nuestro cuerpo lo necesite, repetir hasta que la sensación de presión haya disminuido.

Esta técnica es efectiva para despejar la mente, activando a quien la práctica.

## PROFUNDA

Sirve para tranquilizarse tras una situación de estrés o esfuerzo. Se basa en tomar aire por vía nasal, mantenerlo en los pulmones y finalmente soltarlo con suavidad por la boca. Cada uno de los pasos ha de durar alrededor de cuatro segundos.



## ABDOMINAL

Para realizarlo es necesario de un lugar en el que pueda estar cómodo, preferiblemente sentado o acostado. En primer lugar se inspira por la nariz alrededor de cuatro segundos, manteniendo el aire durante unos segundos y expulsarlo por la boca suavemente. Se requieren inspiraciones largas. Se ubica una mano en el pecho y esta no debería moverse al inhalar, mientras que debería notarse el aire llenando el abdomen.



## COMPLETA

El proceso comienza con la expulsión de todo el aire de los pulmones. Se procede inspirando suave y profundamente hasta llenar en primer lugar el abdomen, para continuar inhalando hasta llenar también los pulmones y pecho en una misma inhalación. Se mantiene el aire unos segundos y posteriormente se procede a expulsar oralmente y con lentitud primero tórax y luego abdomen.



## ALTERNADA POR LAS FOSAS NASALES

En primer lugar se procede a tapar una de las fosas nasales, para realizar una inhalación profunda por la fosa nasal libre. Una vez inhalado, se procede a tapar la fosa nasal por la que ha entrado el aire y destapar la otra, por la cual va a producirse la exhalación. se repite el mismo procedimiento por la otra fosa nasal.

Esta técnica es efectiva para despejar la mente, activando a quien la práctica.

