



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 queremos 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.

