

Ejercicios de respiración

Fuente: Davis, M., McKay, M., & Eshelman, E. (2002). Técnicas de autocontrol emocional. España: Ediciones Martínez Roca.

Observación de la respiración

1. Tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta, y colóquese en la posición de “cuerpo muerto”, esto es, piernas estiradas, ligeramente separadas una de otra; las puntas de los pies mirando ligeramente hacia afuera, los brazos a los lados del cuerpo sin tocarlo y con las palmas de las manos mirando hacia arriba; los ojos cerrados.
2. Dirija la atención de su respiración. Coloque una mano en el lugar del cuerpo que vea que sube y baja cada vez que inspira y expira. Fíjese en si este lugar se encuentra situado en el tórax; si es así, esto significa que no está ventilando totalmente los pulmones. Las personas que están nerviosas tienden a hacer respiraciones cortas y superficiales que sólo alcanzan la parte alta del tórax.
3. Coloque suavemente las dos manos sobre el abdomen y observe los movimientos que realiza al respirar. Observe cómo su abdomen se eleva en cada inspiración y desciende en cada espiración.
4. Es preferible respirar por la nariz más que por la boca; por lo tanto, mantenga sus fosas nasales tan libres como pueda antes de realizar los ejercicios.
5. ¿Se mueve su tórax al compás de su abdomen o, por el contrario, está rígido? Dedique unos o dos minutos a dejar que el tórax siga los movimientos del abdomen

Respiración profunda

1. Aunque este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, la más recomendable es la que describimos a continuación: tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre la manta. Doble las rodillas y separe los pies unos veinte centímetros, dirigiéndoselos suavemente hacia fuera. Asegúrese de mantener la columna vertebral recta.
2. Explore su cuerpo en busca de signos de tensión
3. Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax
4. Tome aire, lenta y profundamente, por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá sólo un poco y a la vez que el abdomen.
5. Cuando se haya relajado en la forma que indica el punto 4, inhale y exhale el aire por la nariz. Haga respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Fíjese en el sonido y en la sensación que le produce la respiración a medida que va relajándose más y más.
6. Continúe entre 5 y 10 minutos de respiración profunda una o dos veces al día durante unas cuantas semanas; luego, si lo desea, puede prolongarlo hasta 20 minutos.
7. Al final de cada sesión de respiración, dedique un poco de tiempo a explorar su cuerpo una vez más en busca de signos de tensión. Compare la tensión que siente al acabar el ejercicio con la que sentía al empezarlo
8. Una vez que se sienta familiarizado con la forma de respiración que se describe en el párrafo cuatro, practíquela siempre que le apetezca tanto si está sentado como si está de pie. Concéntrese en el movimiento ascendente y descendente de su abdomen, en el aire que sale de los pulmones y en la sensación de relajación que la respiración profunda le proporciona.

9. Cuando haya aprendido a relajarse mediante la respiración profunda, practíquela cada vez que note que va a ponerse tenso.

Respiración natural completa

1. Empiece por ponerse cómodo, de pie o sentado
2. Respire por la nariz
3. Al inspirar llene primero las partes más bajas de sus pulmones. El diafragma presionará su abdomen hacia fuera, para permitir el paso del aire. En segundo lugar, llene la parte media de los pulmones, mientras que la parte inferior del tórax y las últimas costillas se expanden ligeramente para acomodar el aire que hay en su interior. Por último, llene la parte superior de los pulmones, mientras eleva ligeramente el pecho y mete el abdomen hacia dentro. Estos tres pasos pueden desarrollarse en una única inhalación suave y continuada que puede llevarse a cabo, con un poco de práctica, en pocos segundos.
4. Mantenga la respiración unos pocos segundos
5. Al espirar lentamente, meta el abdomen ligeramente hacia dentro y levántelo con suavidad a medida que los pulmones se vayan vaciando. Cuando haya realizado la espiración completa, relaje el abdomen y el tórax.
6. Al final de la fase de inhalación, eleve ligeramente los hombros y con ellos las clavículas, de modo que los vértices más superiores de los pulmones se llenen de nuevo de aire fresco.