

La Respiración Profunda



Respiración Profunda: una técnica de relajación; la persona toma respiraciones lentas y profundas. Cuando se practica regularmente, la respiración profunda provee alivio inmediato y a largo plazo del estrés y la ansiedad.

Cómo Funciona la Respiración Profunda

Durante episodios de ansiedad, el cuerpo desencadena varios síntomas llamados la **reacción de estrés**. La respiración se vuelve superficial y rápida, el ritmo cardíaco sube, y los músculos se vuelven tensos. El opuesto de esta reacción es la **reacción de relajación**. La respiración se vuelve profunda y lenta, y la ansiedad se va. La respiración profunda desencadena este cambio.

Instrucciones

Siéntate o acuéstate en una posición cómoda. Si quieres, puedes cerrar los ojos. Mientras aprendes, pon una mano en la barriga. Si respiras profundo, te das cuenta de que la mano sube y baja con cada inhalación y exhalación.



- 1 Inhala.** Respira lentamente por la nariz por 4 segundos.
- 2 Pausa.** Contenga el aire en los pulmones por 4 segundos.
- 3 Exhala.** Respira lentamente por la boca por 6 segundos.
Consejo: Frunce los labios, como si estuvieras soplando a través de una pajita.
- 4 Repite.** Practica por lo menos 2 minutos, pero 5-10 minutos es ideal.

Consejos

- Si no funciona, ¡*va más despacio!* El error más común es respirar demasiado rápido. Mida cada paso, contando lentamente.
- Contar tus respiraciones tiene otro beneficio. Quitá tu mente de la fuente de tu ansiedad. Cada vez que capte su mente deambulando, simplemente devuélvase su enfoque al conteo.
- Los segundos que usamos para cada paso son una sugerencia, y se puede tomar más o menos tiempo.