

EJERCICIOS DE RESPIRACION

La situación a la cual nos hemos visto enfrentados durante las últimas semanas debido a la pandemia por el Covid-19 ha generado en todas las personas, angustia, ansiedad, estrés, cambios bruscos de ánimo, entre otros, lo cual altera nuestro bienestar emocional, físico y social. Una de las maneras de controlar nuestra activación mental y estrés es a través de la respiración.



La respiración es una de las funciones básicas del organismo que nos permite obtener el oxígeno necesario para la supervivencia. Esta función puede verse dificultada ante la presencia de estrés o elementos contextuales que provoquen el desarrollo de patrones acelerados que dificulten la correcta entrada de oxígeno en el organismo.

Entrenar esta función puede contribuir en gran medida a reducir el nivel de estrés que nos provocan las circunstancias ambientales y sociales **a través de la relajación, disminuyendo problemas de insomnio, hipertensión, cefalea, incluso controlar la rabia**, además de ayudar a controlar mejor el proceso perceptivo, la gestión del dolor u otras sensaciones producidas por causas orgánicas o mentales.

Instrucciones previas: Antes de empezar, debemos de encontrar un lugar cómodo y lo más relajante posible dentro de tu casa. Para introducirnos en ese estado de calma, podemos bajar las luces, usar una música relajante, una esterilla cómoda y un pequeño cojín para la cabeza, también puedes recostarte sobre tu cama. Esto les ayudará a obtener una respiración más completa.



1. Respiración profunda

El ejercicio más sencillo de realizar de los que se presentan aquí. Básicamente **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.

Te dejo este link para que puedas ver un video donde enseñan este ejercicio:
<https://www.youtube.com/watch?v=tA2kT8eSjtg>

2. Respiración para el control de la ira

Este tipo de ejercicio está especialmente indicado ante situaciones que nos provocan ira, con el fin de controlarla. Teniendo en cuenta que inhalar provoca la llegada de oxígeno al organismo, y por lo tanto de energía, puede ser recomendable que en situaciones en que queramos controlar nuestra rabia nos centremos en la exhalación, proceso que por lo general resulta relajante y liberador de presión.

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, para repetir el procedimiento hasta que la sensación de presión haya disminuido.



RECUERDA QUE ESTO ES COMO ANDAR EN BICICLETA, DEBES APRENDERLO PRIMERO, PRACTICARLO OJALÁ TODOS LOS DÍAS PARA QUE LUEGO EN MOMENTOS DE MUCHA ANGUSTIA, ANSIEDAD, RABIA O FRUSTRACIÓN PUEDAS USARLO Y SEA DE AYUDA!!

FIN