

## **NOS RELAJAMOS CON LA RESPIRACIÓN (2ª parte)**

¿Habéis entrenado? ¿Cómo ha ido la respiración pulmonar? Espero que os haya servido de ayuda y la hayáis utilizado para practicar la relajación.

Ahora vamos con la siguiente respiración que también podemos utilizarla sola o como aprendizaje para llegar a la respiración completa.

Hoy vamos a aprender la respiración diafragmática. Con frecuencia es la que más nos cuesta hacer porque suele ser la que menos utilizamos, aunque es una respiración esencial y de gran importancia ya que en ella trabajamos nuestro diafragma, también llamado “segundo corazón”. La respiración diafragmática lleva gran cantidad de aire a la zona baja de los pulmones por lo que nos aporta más oxígeno y mejor ventilación y limpieza de los pulmones.

Para realizar la respiración diafragmática tenemos que dirigir el aire a la zona media e inferior de los pulmones. Vamos a seguir los siguientes pasos:

1º. Adoptaremos una postura cómoda y que nos permita respirar sin dificultad. Lo ideal es hacerlo tendido porque además notaremos mejor la entrada de aire, pero también se puede hacer sentado teniendo siempre en cuenta la postura, siendo la más adecuada con la espalda recta y apoyada en el respaldo del asiento.

2º. Colocamos una mano encima del vientre y otra encima del pecho.

3º. Expulsamos todo el aire que tengamos dentro de los pulmones.

4º. Inspiramos por la nariz lenta y profundamente (de forma suave) haciendo llegar el aire hasta la zona inferior de los pulmones. La mano que está en el vientre elevará e intentamos que la mano que está colocada sobre el pecho no se mueva.

5º. Retenemos el aire unos segundos dentro.

6º. Expulsamos el aire lentamente por la boca con los labios casi cerrados emitiendo un sonido suave que, además, nos ayudará a ser más conscientes que lo estamos expulsando de forma regular. Debemos intentar seguir manteniendo inmóvil la mano colocada en el pecho.

7º. Repetimos el proceso.

Esta respiración nos aporta múltiples beneficios y estos pueden ser una gran motivación para ponerla en práctica.

¡¡¡SEGUIMOS ENTRENANDO!!

Reyes Valdés Pacheco

Psicóloga de ASEM