

## **NOS RELAJAMOS CON LA RESPIRACIÓN (3ª parte)**

Ya hemos entrenado la respiración pulmonar y la respiración diafragmática (muy beneficiosa) por separado, siendo ambas muy prácticas, pero podemos ampliarlo aún más. Así que ya estamos listos para hacerlo de una forma conjunta en la respiración completa que es mucho más profunda. Vamos a aprender a hacerla para mejorar nuestro patrón respiratorio, así como para que nos aporte beneficios en cuanto a la relajación y disminución del estrés.

Los pasos que seguiremos en esta respiración completa son los siguientes:

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 pecho y otra encima del vientre.

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 el abdomen. Notaremos que la mano que tenemos colocada sobre el vientre se eleva.

5º. Continuamos inspirando hasta llenar los pulmones. Notaremos que también se eleva la mano que tenemos colocada sobre el pecho.

6º Retenemos el aire unos segundos dentro.

7º. 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. Notaremos que primero sale el aire de los pulmones descendiendo la mano colocada sobre el pecho y posteriormente iremos expulsando el aire del abdomen, notando como desciende la mano que tenemos colocada sobre el vientre.

8º. Repetimos el proceso.

Practicaremos 3-4 series de 3-4 minutos, haciendo pausas entre cada serie de unos 3 minutos.

Seguramente no estemos acostumbrados a este tipo de respiración tan profunda pero cuando más la

practiquemos nos irá resultando más sencillo e iremos aumentando poco a poco la cantidad de aire que inspiramos y nuestra capacidad pulmonar.

Espero que estos ejercicios de respiración (al igual que los anteriores) os sirvan de ayuda y os resulten útiles para los momentos de estrés.

¡¡¡¡VAMOS A SEGUIR ENTRENANDO!!!

Reyes Valdés Pacheco

Psicóloga de ASEM

Foto: vitonica.com