

Ejercicio de respiración profunda

- 1. Póngase cómodo.** Si es posible, acuéstese de espalda en el piso sobre una manta o sobre una alfombra. Doble las rodillas y separe los pies aproximadamente ocho pulgadas, girando las puntas de los pies ligeramente hacia afuera. Asegúrese de que su columna esté derecha. Si va a estar sentado, siéntese derecho en una silla con sus brazos relajados al costado del cuerpo. Puede colocar las manos sobre la falda. Centre y equilibre su cabeza para no forzar los músculos del cuello.
- 2. Controle la tensión.** Controle que su cuerpo no esté tensionado.
- 3. Ubique las manos.** Coloque una mano sobre el estómago y la otra sobre el pecho.
- 4. Inhale por la nariz.** Inhale lenta y profundamente por la nariz. Puede contar hasta cuatro mientras inhala. Inhale lo más que pueda hasta que su estómago se infle y su mano se levante. Su pecho se debe mover sólo un poco y únicamente cuando se mueva el estómago.
- 5. Mantenga.** Mantenga la respiración hasta la cuenta de dos.
- 6. Exhale por la boca.** Cuando se sienta cómodo con el paso 4, sonría ligeramente y exhale por la boca, produciendo un sonido calmo y relajante parecido al silbido del viento mientras suelta el aire suavemente. Su boca, su lengua y su mandíbula estarán relajadas. Puede contar hasta cuatro a medida que exhala lentamente y su estómago se reduce gradualmente. A medida que continúa relajándose, concéntrese en el sonido y en la respiración.
- 7. Repita el ejercicio.** Continúe respirando profundamente alrededor de 5 a 10 minutos seguidos. Haga este ejercicio dos veces al día.
- 8. Vuelva a controlar la tensión.** Al final de cada sesión, controle los niveles de tensión. ¿Está menos tenso de lo que estaba antes de comenzar?

Recuerde que dominar esta habilidad de relajación le llevará tiempo. Por ese motivo se denomina “habilidad”. No se preocupe si en la primera sesión no logró aliviar todo su estrés. A medida que siga practicando, su cuerpo aprenderá a hacerlo y podrá tener períodos más largos sin estrés.

Sugerencia de relajación: Practique la respiración profunda dos veces al día para reducir su estrés general.