

PROFUNDIZANDO LA RESPIRACIÓN

Vamos a trabajar la respiración para utilizarla como **técnica que nos permitirá reducir la ansiedad** en los momentos en que esta sea especialmente intensa.

Empezaremos a ver como funciona y para que sirve la respiración, y pasaremos luego a proponer ejercicios que servirán para ayudarnos a hacerla más profunda.

Son **técnicas que te ayudarán a controlar la ansiedad en momentos concretos**. Sin embargo, la resolución de la ansiedad a un nivel más profundo requiere la intervención de un buen psicólogo especializado en psicoterapia.

Cómo funciona la respiración:

Como todos sabemos de cuando estudiábamos, con la respiración **introducimos en nuestros pulmones aire limpio, del que extraemos el oxígeno** que necesitamos, expulsando el anhídrido carbónico que sobra en nuestra sangre. Por ello, respirar correctamente tiene gran importancia para nosotros ya que la correcta respiración nos permite una adecuada oxigenación.

Existen **tres tipos de respiración: la respiración clavicular, la respiración torácica y la respiración diafrágica**.

Las dos primeras facilitan la activación del sistema nervioso simpático. **La diafrágica es la que implica menor esfuerzo y facilita la activación parasimpático, induciendo relajación**. También la expiración incrementa el tono parasimpático, por lo que prolongar la expiración es parte de los ejercicios que iremos viendo.

Aunque podemos controlar la respiración, respirar es un proceso automático.

Gran parte de la gente solo utiliza una parte de la capacidad funcional de los pulmones, fundamentalmente la parte superior. En esta respiración torácica no intervienen los músculos intercostales y el diafragma, lo que impide que a nuestro cuerpo le llegue suficiente oxígeno.

Ello nos produce una deficiencia, que acabamos compensando con un ritmo de respiración más rápida y haciendo trabajar en mayor medida el sistema cardiovascular, sobrecargando de trabajo nuestro corazón.

Respirando de este modo tenemos una menor oxigenación de los tejidos, mayor trabajo cardíaco y mayor intoxicación, lo que incrementa nuestras sensaciones de ansiedad, depresión, fatiga,...

Los ejercicios que enseñan a trabajar la respiración, conectan con las técnicas de meditación orientales. Son técnicas que contribuyen a la desactivación y por tanto nos hacen sentir mas relajados y menos ansiosos.

Tasas bajas de inspiración con volúmenes elevados de aire y respiraciones abdominales, incrementan el control parasimpático, ayudando a obtener descensos en la tasa cardíaca que señalan una desaceleración del organismo.

Tenemos que tener en cuenta que:

- **Nacemos con la capacidad de respirar adecuadamente**, pero, por determinados motivos y de modo no consciente, vamos limitando el volumen

de aire que entra en nuestros pulmones. Los ejercicios de respiración pueden ayudarnos a compensar esta tendencia.

- **Se aprenden de forma progresiva** y, que el consigamos un nivel adecuado depende de la cantidad y calidad del tiempo que dediquemos.
- Es **importante nos centremos en la tarea**.
- **El objetivo no es conseguir grandes logros**, sino avanzar de forma progresiva.
- Es importante **concentrarse en las instrucciones y las sensaciones**, no juzgándonos en nuestra ejecución.
- Lo ideal es que adoptemos una postura **cómoda y reduzcamos aquellos estímulos externos que nos puedan distraer** o molestar.
- **Mantener los ojos cerrados** es importante para que no nos despistemos de nuestra tarea.

Algunas condiciones previas son muy recomendables para el inicio de la práctica:

- Debemos buscar un **ambiente tranquilo**, sin distracciones, en el que la temperatura sea confortable y la iluminación tenue.
- Utilizaremos **ropa holgada y cómoda**. Nos quitaremos los zapatos y cualquier otro objeto que nos moleste u oprima. Aflojaremos el cinturón,...
- **Nos quitaremos igualmente las gafas o lentes de contacto**.
- En cuanto a la **postura**, podemos elegir entre dos opciones dependiendo de nuestros recursos en ese momento:
 - Podemos **tumbarnos** sobre una superficie dura en la que el cuerpo quede apoyado completamente, con una ligera elevación (5 cm.) para la cabeza, lo que ayudara a disminuir la tensión en el cuello. Los brazos deben quedar a lo largo del cuerpo, apoyando la cara interior de las muñecas sobre la zona superior y anterior de los muslos o sobre la superficie en la que estamos acostados.
 - Otra opción es **permanecer sentados** en un sillón envolvente que recoja el tronco y la cabeza y si es posible, también los pies. En caso contrario estos deben quedar cómodamente apoyados en el suelo, sin cruzar las piernas. Los brazos, con las palmas hacia abajo, reposaran en los brazos del sillón o en los muslos.

Para comenzar con la práctica, conviene **dedicar unos momentos a establecer una situación de tranquilidad y calma, desconectándonos de las exigencias externas y centrándonos en las sensaciones corporales**. Podemos si queremos visualizar una escena agradable durante 1 o 2 min.

Ejercicios

Ejercicio 1: Dirigir el aire a la zona inferior de los pulmones

- Colocaremos **una mano encima del vientre**, justo por debajo del ombligo y la otra por encima del estomago. **Observamos** su movimiento con la respiración.

- **Luego dirigiremos la inspiración a la parte inferior de los pulmones.** Deberíamos notar como se mueve la mano que esta sobre nuestro vientre, pero no la del estomago o pecho.

No se debe forzar la respiración ni hacerla más rápida. Respiraremos de forma habitual, dirigiendo el aire a la zona mas baja de los pulmones y observando las sensaciones corporales.

Duración: de 2 a 4 min. Repetir: 3 o 4 veces.

Ejercicio 2: Dirigir el aire a la zona inferior y media de los pulmones

- Colocaremos una **mano encima del vientre**, justo por debajo del ombligo y la **otra por encima del estomago**. Observamos su movimiento con la respiración.

- Luego dirigiremos **la inspiración a la parte inferior de los pulmones**. Deberíamos notar como se mueve la mano que esta sobre nuestro vientre, pero no la del estomago o pecho. Posteriormente, en la misma inspiración, pero en un tiempo diferente, como haciendo una pausa, **dirigiremos el aire hacia la parte media**. Notando como se mueve la mano que tenemos sobre el estomago.

Es importante que el ejercicio se realice en estos dos tiempos.

Duración: de 2 a 4 min. Repetir: 3 o 4 veces.

Ejercicio 3: Inspiración completa

- Colocados en la posición habitual, **dirigiremos en aire de cada inspiración, en tres tiempos diferenciados, primero a la zona del vientre, luego a la del estomago y por ultimo a la del pecho.**

Debemos recordar que la inspiración no debe ser forzada.

Duración: de 2 a 4 min. Repetir: 3 o 4 veces.

Si por cualquier motivo durante los ejercicios notas adormecimiento de las manos, mareo,... ¡No te asustes! puede que te estés hiperventilando. Probablemente tu cuerpo no está acostumbrado a disponer de tanto oxígeno. **Detente unos minutos, respira normalmente y las sensaciones se desaparecerán.** Cuando te recuperes puedes volver a intentarlo.