

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN PARA FOMENTAR LA RELAJACIÓN

Para introducirnos en un estado de calma, sobre todo al principio, es conveniente bajar las luces, usar una música relajante y sentarnos cómodamente.

Trabajaremos dos técnicas muy sencillas que nos inducen un estado de calma y relajación muy beneficioso para cuerpo y mente.

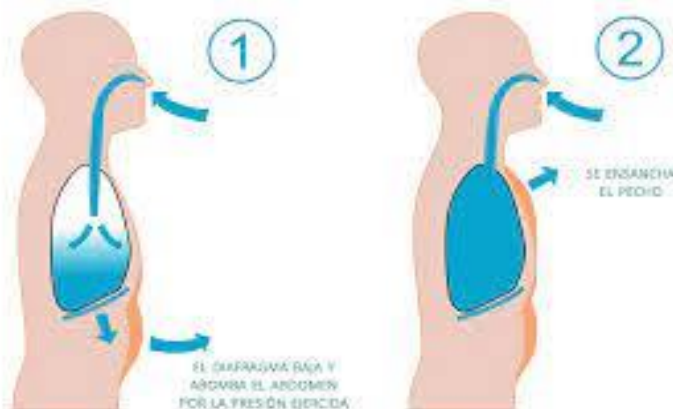
1) RESPIRACIÓN VENTRAL

Cómo se realiza:

- Se coloca una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre;
- Tomamos aire profundamente por la nariz, mientras observamos cómo la mano colocada en el vientre sube (nuestra barriga se hincha como un globo)
- Aguantamos el aire unos segundos y lo soltamos lentamente por la boca.

Repetiremos este ejercicio varias veces, hasta que notemos que nuestro cuerpo se relaja.

Es importante que al tomar aire seamos capaces de dirigirlo hacia abajo y que, por tanto, notemos nuestra barriga llena.



2) RESPIRACIÓN ALTERNA

Cómo se realiza:

- Tapa con tu pulgar derecho la fosa nasal derecha y coge aire lenta y profundamente.
- Tapa con tu dedo índice la fosa nasal izquierda y expulsa el aire.

Repetiremos el mismo ejercicio al contrario (primero, tapo la fosa nasal izquierda y cojo aire, después tapo la fosa nasal derecha y lo suelto).

