

# ¿Cómo puedo controlar mi respiración?

Las **condiciones** para practicar **son muy importantes:**



Mantén una postura cómoda tumbado (posteriormente lo podrás hacer sentado).



Cierra los ojos para concentrarte mejor en las sensaciones.



Empieza imaginando una escena agradable (por ejemplo, piensa en la playa) para facilitar la relajación.

## EJERCICIO 1 Inspiración profunda



El **objetivo** es dirigir el aire a la parte inferior de los pulmones.

Para ello, puede ayudarte el **colocar una mano en el vientre** (por debajo del ombligo) y otra sobre el **pecho**, para percibir mejor los efectos de cada inspiración y espiración.



Toma **aire por la nariz** y trata de **dirigir el aire** en cada inspiración a **llenar** la parte inferior de tus **pulmones**.

Debe producir que se mueva:

1º la **mano** colocada en el **vientre**.

2º la **mano** has situado sobre el **pecho**.

- 1 Inspira despacio, por la nariz, contando hasta 3: 1..., 2..., 3....
- 2 Suelta el aire por la boca.

### TRUCOS



Imagina que estás hinchando un globo en tu tripa.



Hincha el vientre como si quisieras desabrochar el botón del pantalón.

### DURACIÓN

2<sup>min</sup>

2 minutos.  
Descansar otros 2 minutos.

4<sup>veces</sup>

Realizar el ejercicio 4 veces.

\* Es posible que al principio te cueste dirigir el aire a la zona baja y que se mueva la mano colocada en tu vientre. No te preocupes, practica cuantas veces sea necesario hasta conseguirlo.

## EJERCICIO 2 Espiración lenta



Ahora que ya sabes dirigir el aire a la parte inferior de tus pulmones, el **objetivo** es que expulses el aire de la manera más lenta y pausada posible.



Una espiración lenta reducirá la frecuencia cardíaca y la tensión muscular, produciendo sensaciones de relajación y rebajando la sensación de dolor.

- 1 Primero debes llevar a cabo el ejercicio 1: Inspira... 1..., 2..., 3...
- 2 Ahora, al expulsar el aire, debes intentar vaciar por completo tus pulmones, de forma lenta, por la boca.
- 3 Espira despacio, por la boca, contando hasta 3: 1..., 2..., 3....

### TRUCOS



Puede ayudarte cerrar bastante los labios, como si fueses a silbar.



Imagina que expulsas el aire por una pajita.



Elevar los hombros también ayuda a expulsar el aire de la zona superior de los pulmones.

### DURACIÓN

2<sup>min</sup>

2 minutos.  
Descansar otros 2 minutos.

3-4<sup>veces</sup>

Realizar el ejercicio 3-4 veces.