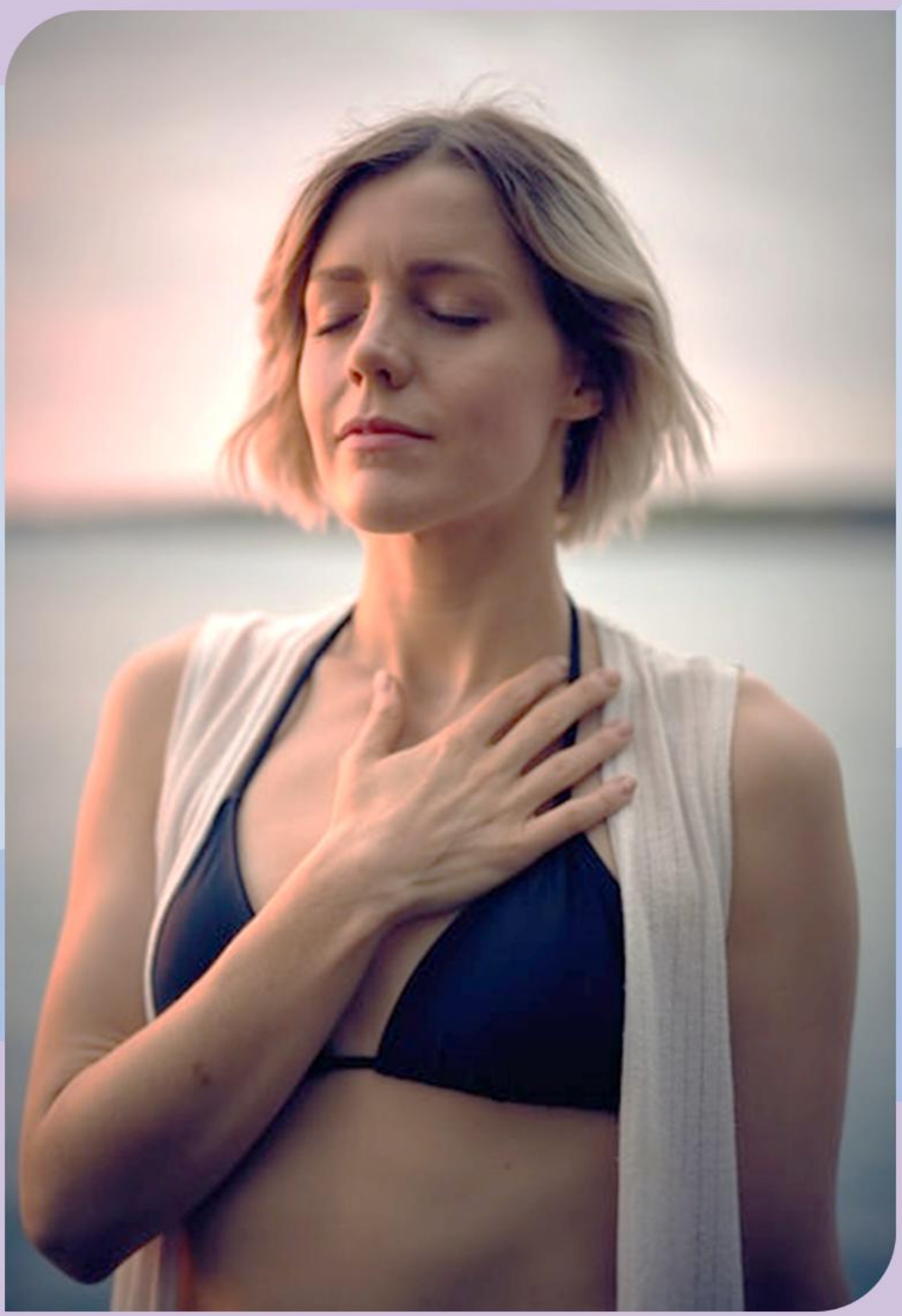
Ejercicios de Respiración



PSIQUE & COGNOS

Respiración Diafragmática

A continuación, se describen los pasos que debes seguir para obtener una respiración adecuada, éste será nuestro ejercicio básico, el cual te recomiendo lo lleves a cabo en todos los ejercicios descritos en este documento. Observa cómo a través de los siguientes pasos puedes lograr una respiración de mayor calidad:

1.- De pie o sentadx con la espalda de forma vertical, respira por las fosas nasales.

2.- Inhala firmemente, empujando suavemente hacia afuera tu abdomen.

3.- Continúa inhalando, elevando los hombros y extendiéndolos ligeramente hacia atrás.

4.- Exhala el aire por la boca de forma larga y reposada mientras empuja suavemente el abdomen hacia dentro.

5.- Puedes colocar tus manos en tu abdomen para sentir tu respiración.

6.- Repite...

Ejercicio # 1

Este ejercicio te ayudará a hacer más flexible tu abdomen y entrenarlo para tener una respiración diafragmática/abdominal.

1.- Inhala a través de la nariz realizando el ejercicio básico, pero en esta ocasión contarás hasta ocho.
(La idea es que tu inhalación dure ocho segundos).

2.- Reten el aire mientras cuentas mentalmente hasta ocho (si te parece mucho puedes disminuir el tiempo).

3.- Después, con fuerza y de súbito, expulsa todo el aire a través de la boca mientras tu abdomen se contrae, NO IMPORTA SI HACES RUIDO.

4.- Espera diez segundos y repite el proceso cinco veces más.

Ejercicio # 2

Usa el ejercicio básico para hacer una respiración alternada, la cual te ayudará a oxigenar tus dos hemisferios cuando presentes somnolencia en el día; promueve la concentración.

1.- Coloca tu mano derecha sobre la nariz de tal manera que el pulgar derecho se apoye suavemente sobre la ventana nasal derecha, los dedos índice y medio se apoyan suavemente sobre la ventana nasal izquierda.

2.- Cierra los ojos.

3.- Cierra la ventana nasal derecha con la presión del pulgar y cuenta hasta cuatro mentalmente mientras inhalas profundamente a través de la ventana nasal izquierda,

4.- Ahora presiona con los dedos índice y medio para cerrar la ventana nasal izquierda, con lo que ambas ventanas nasales se mantienen cerradas y cuenta cuatro segundos.

5.- Ahora, abre solo la ventana nasal derecha y exhala el aire mientras cuentas mentalmente hasta cinco (la exhalación tiene que durar 1 segundo más que la inhalación).

6.- En seguida inhala por la ventana nasal derecha mientras cuentas mentalmente hasta cuatro, sin abrir la ventana izquierda.

7.- Sostén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta cuatro manteniendo cerradas ambas ventanas nasales.

8.- Exhala completamente a través de la ventana nasal izquierda mientras cuentas hasta cinco mentalmente sin abrir la ventana nasal derecha.

9.- Repite todo el ejercicio al menos 10 veces

Ejercicio # 3

El siguiente ejercicio debe realizarse a paso veloz, es decir caminando, el cual te ayudará a disminuir tu respuesta fisiológica en esos momentos de ansiedad:

1.- Respira por la nariz realizando el ejercicio básico, pero en esta ocasión inhalarás caminando de tal manera que a los tres pasos ya hayas completado la inhalación.

2.- Sostén la respiración por otros tres pasos.

3.- Expulsa el aire por la boca o nariz por otros tres pasos.

4.- Mantén la respiración normal por algunos segundos y repite el ejercicio.

Este ejercicio puede ser realizado en diversos lugares como estacionamientos, en la calle, en un corredor, etc...

Respiraciones para dormir

Ejercicio #1

Cuando sientas ansiedad y se te esté dificultando dormir, realiza estas respiraciones:
¡No olvides utilizar el ejercicio básico!

1.- Acuéstate boca arriba en posición de relajación con tus manos en el abdomen o tus brazos abiertos con las palmas arriba.

2.- Cierra los ojos.

3.- Inspira suavemente, sin hinchar excesivamente el abdomen.

4.- Espira todo el aire y repite el ejercicio tres veces.

5.- Cuando vayas en la tercera respiración suelta todo el aire y retén en vacío lo más que puedas (sin aire en los pulmones).

6.- Repite las tres respiraciones suaves y vuelve a retener en vacío al final de la tercera espiración (para ayudarte a contener la respiración y aguantar sin inspirar durante unos momentos, te puedes distraer con alguna imagen mental).

7.- Una vez que haya repetido de 5 a 8 veces el ciclo (3 inspiraciones y espiraciones seguidas de un período de contención de la respiración después de una espiración máxima), respira suavemente y con normalidad. Esta pauta respiratoria permite aumentar la presión del CO2 e inducir un estado de somnolencia.

Ejercicio #2

1.- Inhala lento en cuatro segundos.

2.- Exhala lento en ocho segundos (por la nariz).

3.- Realiza una pequeña pausa y repites.

Ejercicio #3

1.- Inhala en 1-2-3-4

2.- Retén en 1-2-3-4

3.- Exhala en 1-2-3-4 (por la nariz)

4.- Retén en 1-2-3-4 (retén en vacío)

5.- Repite, completa 10 vueltas.

Percepción de la respiración

1.- Con los ojos cerrados, en la silla, sofá o donde hayas decidido situarte... deja que el cuerpo pierda su tensión y que la mente se relaje gradualmente.

2.- En este ejercicio no tienes que respirar de una manera determinada solamente dirige tu atención hacia tu pecho y abdomen...

3.- Nota cómo se hinchan y se hunden al respirar...

4.- Nota estos movimientos de la respiración sin intentar cambiarlos...

5.- Observa tu respiración como si se tratase de la respiración de otra persona...

6.- Limítate a observar sabiendo que el cuerpo ya se ocupa totalmente de tu respiración...

7.- Deja que la respiración prosiga por sí misma... fluyendo suave y uniformemente...

8.- Como no ejerces ningún control sobre tu respiración empezará a funcionar más eficazmente... quizás pueda sentir cómo el ritmo se lentifica...

9.- Esto se debe a que tu cuerpo en reposo no precisa tanto oxígeno como cuando está activo...

10.- Tu ritmo cardíaco también es menor y la tensión arterial desciende, al tiempo que un estado de tranquilidad se apodera de ti...

11.- Permítete disfrutar de esta sensación de tranquilidad... Deja que tu mente siga concentrándose en la respiración unos pocos minutos más y finalizas...

Te recomiendo practicar estos ejercicios diariamente entre 5- 30 minutos, al menos 1 o 2 veces al día