

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

1) Respiración en 3 y 5.

Toma aire contando tres y suéltalo contando 5. Sin prisas. Hazlo de forma consciente y lenta. Puedes complementar la respiración mirando hacia arriba, sólo moviendo los ojos hacia el cielo, no la cabeza. Es decir cabeza horizontal y la vista hacia arriba. Ésto último, relaja y baja niveles de angustia.

2) La respiración profunda para eliminar las tensiones

La respiración profunda es una simple, pero potente, técnica de relajación. Es fácil de aprender, se puede practicar en cualquier lugar y proporciona una manera rápida de mantener los niveles de estrés bajo control.

¿Cómo practicar la respiración profunda?

La clave para la respiración profunda es respirar profundamente desde el abdomen, obteniendo todo el aire fresco posible para sus pulmones. Cuando respiras profundamente desde el abdomen, en lugar de respiraciones cortas desde tu parte superior del pecho, inhalas más oxígeno. La próxima vez que te sientas estresado, tómate un minuto para disminuir la velocidad y respirar profundamente:

- * Siéntate cómodamente con la espalda recta. Pon una mano en el pecho y la otra en el estómago.
- * Inhala por la nariz. La mano sobre el estómago debe levantarse. La mano en el pecho debe moverse muy poco.
- * Exhala por la boca, expulsando el aire tanto como puedas mientras contraes los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.
- * Continúa respirando por la nariz y exhalando por la boca. Trata de inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Cuenta lentamente mientras exhalas.

3) La atención plena: meditación para aliviar el estrés.

La meditación que cultiva la atención plena es particularmente eficaz para reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y otras emociones negativas. La atención plena es la cualidad de estar plenamente comprometidos en el momento presente, sin analizar o “sobre-pensar” la experiencia. En lugar de preocuparte por el futuro o revivir el pasado, la meditación consciente cambia el enfoque sobre lo que está pasando ahora mismo.

Para aliviar el estrés, prueba las técnicas siguientes de meditación para lograr la atención plena:

- * **Exploración del cuerpo:** al explorar el cuerpo cultivas la atención, centrando la atención en varias partes de tu cuerpo. Al igual que la relajación muscular progresiva, empieza con los pies. Sin embargo, en lugar de tensar y relajar los músculos, sólo tienes que centrarte en la manera en que cada parte de tu cuerpo se siente, sin etiquetar las sensaciones como “buenas” o “malas”.
- * **Meditar mientras caminas en casa:** no es necesario estar sentado para meditar. Meditar mientras caminas implica estar centrado en el aspecto físico de cada paso: la sensación de los pies tocando el suelo, el ritmo de la respiración mientras te mueves y sentir el viento en tu cara.
- * **Comer conscientemente:** trata de comer con atención. Siéntate en la mesa y centra toda tu atención en la comida (sin televisión ni periódicos). Come despacio, disfruta plenamente y concentrándote en cada bocado.