

Por Teresa Ramis Murillo

Técnicas de control emocional. Relajación.

LA RESPIRACIÓN

Cuando eres dueño de tu respiración, nadie puede robar tu paz.

Anónimo

De entre las técnicas de control de respuesta fisiológica encontramos las de respiración y relajación. El paso inicial a las técnicas de relajación es también aprender a respirar de manera completa o realizar correctamente la respiración diafragmática. Para lo que existen diferentes métodos.

Una correcta respiración es un importante antídoto contra el estrés, además de ser esencial para una buena salud física y mental. Afortunadamente, podemos re-aprender a respirar con un poco de práctica.

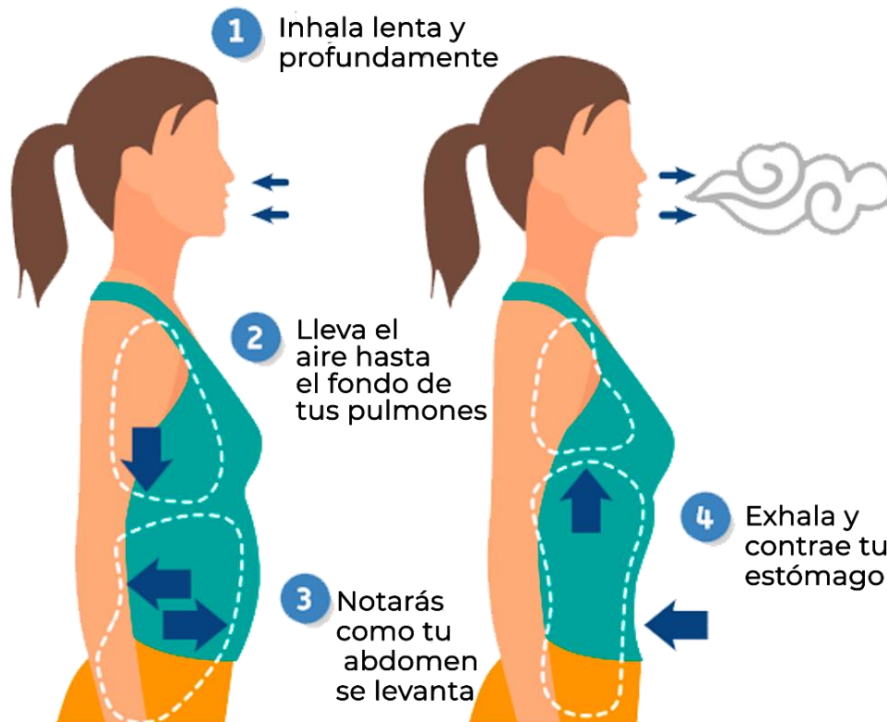
Síntomas sobre los que actúa: Reduce la ansiedad, depresión, irritabilidad, tensión muscular y fatiga. También utilizada en la prevención de la apnea, hiperventilación, respiración superficial y frialdad de las manos y los pies.

Tiempo de entrenamiento: Los ejercicios pueden aprenderse en unos minutos y experimentar resultados inmediatamente. Sin embargo, los efectos profundos requieren varios meses de práctica.

Cómo realizar una correcta respiración completa

Puedes tumbarte o sentarte en una silla con las plantas de los pies en el suelo (no es necesario descalzarse). Puedes comprobar que realizas la respiración correctamente poniendo una mano en el tórax y otra en el abdomen, lo estás haciendo correctamente si al respirar sólo se mueve la mano del abdomen (por este motivo a la respiración profunda también se le llama abdominal o diafragmática). *Inhala lenta y profundamente.*

1. Trata que el aire se dirija hacia el fondo de tus pulmones.



2. Esto hará que se mueva la mano que hay sobre tu abdomen, pero no la que está colocada en tu pecho.
4. Exhala el aire contrayendo tu estómago.

Es necesaria la práctica y constancia. La mayoría de personas encuentran dificultades a la hora de realizarlas. Estos pasos pueden desarrollarse en una única inhalación suave y continuada que puede llevarse, con un poco de práctica, en pocos segundos.



1. Mantén la respiración unos pocos segundos.
2. Al espirar lentamente, mete el abdomen ligeramente hacia dentro y levántalo con suavidad a medida que los pulmones se vayan vaciando.
3. Cuando hayas realizado la respiración completa, relaja el abdomen y tórax.
4. Al final de la fase de inhalación, eleva ligeramente los hombros y las clavículas, así, los vértices más superiores de los pulmones se llenarán de nuevo de aire fresco.

De esta manera obtendremos una respiración lenta y un poco más intensa que nuestra respiración normal.

Otras respiraciones

El suspiro

Cuando suspiramos o bostezamos varias veces al día, es síntoma de que no tomamos el oxígeno que necesitamos y es mediante el suspiro y el bostezo como el organismo intenta remediar esta situación de hipoxia.

1. Sentado o de pie, suspira profundamente emitiendo, a medida que el aire va saliendo de sus pulmones, un sonido de profundo alivio.

2. No pienses en inspirar, sólo deja salir el aire de manera natural.
3. Repite el proceso entre ocho y doce veces, siempre que sientas que lo necesitas.



El estimulante

Haz este ejercicio cuando te sientas con poca energía, con entumecimiento o en algún momento complicado. Con él estimularás la respiración, la circulación y el sistema nervioso.

1. Ponte de pie con las manos a los lados del cuerpo
2. Inspira y mantén una respiración completa (tal y como se describe anteriormente)
3. Levanta los brazos hacia delante utilizando la mínima energía posible para mantenerlos elevados y, a la vez, relajados.
4. Lentamente, ve acercando las manos a los hombros, flexionando los brazos de modo gradual. A medida que lo hagas, cierra lentamente las manos, para que cuando lleguen a los hombros tengas los puños tan apretados como puedas.
5. Mantén los puños cerrados y estira los brazos hacia atrás, tan deprisa como puedas, varias veces.
6. Relaja las manos a los lados del cuerpo y espira con fuerza por la boca.
7. Practica unas cuantas respiraciones tal como se ha descrito.
8. Repite este ejercicios varias veces hasta que empieces a sentir un efecto estimulante.

El molino



Practica este ejercicio cuando te hayas pasados muchas horas estudiando o trabajando y sientas tensión... además de relajarte, aumentará tu capacidad de atención.

Instrucciones:

1. Ponte de pie y estira los brazos hacia delante.
2. Inspira y mantén una respiración completa
3. Haz girar tus brazos hacia atrás varias veces describiendo un círculo, y hazlo después en dirección contraria. Para variar, intenta moverlos alternativamente como si se tratase de un molino de viento.
4. Espira con fuerza por la boca.
5. Practica varias respiraciones purificantes.
6. Puedes repetir este ejercicio tantas veces como prefieras.