

LA RESPIRACIÓN

C O N T R O L A D A

inhale
exhale

1 ¿QUÉ ES?

La persona promedio respira de 12 a 16 veces por minuto cuando no está excitada o profundamente relajada. La técnica de la respiración controlada va encaminada a conseguir una respiración lenta, regular (unas 8 respiraciones por minuto) y no demasiado profunda. Dicha técnica puede ser utilizada para afrontar la ansiedad y, en general, para reducir la activación fisiológica.



2 INSPIRAR

Inspirar, por la nariz, durante 3 segundos, haciendo que el aire llegue hasta el fondo de los pulmones y haciendo que el diafragma se llene, y que el pecho no se eleve, quedándose en su sitio.



3 EXPIRAR

Soltar todo el aire por la nariz o por la boca durante 3 segundos, haciendo que la barriga descienda y se expulse todo el aire que exista en el interior del cuerpo.



4 SIMILITUDES

Pensar como si la barriga fuese un globo y se hinchase y deshinchase a medida que respiramos. Este movimiento lo realizamos en situaciones normales de relajación, como por ejemplo, cuando estamos en el sofá realizando una actividad tranquila y placentera.



5 RITMO

Se harán unas 8 respiraciones por minuto... No pueden ser demasiado profundas puesto que podemos activar el mareo o incluso el desmayo.



6 ¿CÓMO LA APRENDO?

1. Practicar sentado
 2. Practicar de pie a situación tranquila
 3. Practicar de pie haciendo alguna actividad
 4. Practicar a situaciones de alta activación
- El aprendizaje debe de ser muy gradual.*

LA RESPIRACIÓN

P R O F U N D A

inhale
exhale

1 ¿QUÉ ES?

La técnica de la respiración profunda va encaminada a conseguir una reducción rápida de la activación fisiológica en momentos de alta ansiedad.



2 INSPIRAR

Inspirar, por la nariz, lenta y profundamente durante 5 segundos, haciendo que el aire llegue hasta el fondo de los pulmones y haciendo que el diafragma se llene, y que el pecho no se eleve, quedándose en su sitio.



3 RETENCIÓN

Realiza una pausa de unos 5 ó 7 segundos. Esto se realiza porque activa el nervio frénico en el diafragma y hace que nuestro sistema simpático se vaya desactivando poco a poco.



4 EXPIRAR

Soltar todo el aire por la nariz o por la boca durante 10 segundos haciendo que la barriga descienda y se expulse todo el aire que exista en el interior del cuerpo.



5 RITMO

Se harán unas 3 respiraciones por minuto... Realizarlo unas 2 ó 3 veces y volver a la respiración controlada puesto que si no, podríamos llegar a hiperventilar.



6 ¿CÓMO LA APRENDO?

Como máximo 2 - 4 ciclos en cada etapa.

1. Practicar sentado
2. Practicar de pie a situación tranquila
3. Practicar de pie haciendo alguna actividad
4. Practicar a situaciones de alta activación

El aprendizaje debe de ser muy gradual.