

## Sesión de Relajación para Adolescentes: Respiración Abdominal

En esta sesión aprenderéis a realizar la respiración abdominal. Esta es la forma natural de respirar. Esta forma de respirar nos permitirá sentirnos más relajados, más tranquilos, en un estado más agradable. La podéis realizar en cualquier momento, situación o lugar; ahora os voy a mostrar cómo hacerla aquí mismo en clase sentados en vuestras sillas.

Con la planta de los pies bien apoyada en el suelo y la espalda recta, colocamos nuestra mano izquierda en la barriga y nuestra mano derecha en el pecho. Así tenemos una arriba (la del pecho) y otra abajo (la de la barriga). Ahora, mientras seguimos respirando, ponemos toda nuestra atención en cómo se mueven nuestras manos mientras respiramos. Muy bien. Y nos fijamos en cómo una mano o las dos suben o bajan. mientras tomamos aire por la nariz y lo soltamos por la boca.

La respiración abdominal consiste en respirar respirando utilizando la zona de la barriga, así que ahora soltamos todo el aire por la boca (*se hace el ruido de expulsar el aire*) y, mientras lo cogemos por la nariz, nos fijamos en que solo suba la mano de abajo y soltamos el aire. Muy bien. Si se ha movido la mano de arriba, tranquilo, no pasa nada.

Ahora volvemos a probar, procurando que solo se mueva la mano de abajo y seguimos practicando. Imagina que tienes un globo dentro de la barriga y que cuando respiras todo el aire va a parar dentro de la barriga; de modo que cuando tomas aire, el globo de hincha y cuando lo sueltas, el globo se va deshinchando poco a poco.

Cogemos aire por la nariz y lo soltamos por la boca. Cogemos aire, llenamos la barriga y poco a poco dejamos salir el aire por la boca, sintiéndonos más ligeros. Cogemos aire y lo soltamos, sintiéndonos más tranquilos y descansados.

Ahora que ya hemos aprendido a respirar con la barriga, ponemos las manos sobre las piernas y las usaremos para contar. Ahora, mientras respiráis, contaréis mentalmente conmigo. Primero contaremos hasta 3 para coger aire por la nariz y hasta 6 mientras lo soltamos por la boca de este modo (*se hace el ruido de sacar el aire por la boca*).

Ahora tomamos aire, 1, 2, 3 y lo soltamos, 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Tomamos aire de nuevo, 1, 2, 3 y lo soltamos, 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Tomamos aire de nuevo, 1, 2, 3 y lo soltamos, sintiéndonos más tranquilos y más a gusto.

Para finalizar, hacemos una última respiración profunda. Tomamos aire por la nariz, lo retenemos un momento y lo soltamos por la boca dejando caer los hombros y aflojando todos los músculos del cuerpo.

Y ahora que ya estamos más relajados, nos fijamos en cómo nos sentimos, en esa sensación agradable, tranquila y relajada.

Recordad que esta forma de respirar la podéis utilizar siempre que queráis y especialmente en situaciones de estrés, nervios, enfado y ansiedad, pues hará que os sintáis mejor y que os relajéis.

*(Se dejan unos segundos con la música de fondo).*

Poco a poco vais moviendo el cuerpo y abriendo los ojos.