



**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario

SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES

Número
033/A/2017


6 TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN PARA LA ANSIEDAD

1. RESPIRACIÓN DE LA ABEJA.

Es una técnica común en los talleres de meditación y relajación. Su principal objetivo es inducir a la persona a un estado meditativo que le permita oír el sonido interno del “Silencio Interior” que, de acuerdo a la filosofía oriental, es algo increíblemente regenerador.



- Siéntate cómodamente, con la espalda erguida y los hombros relajados.
- Inhala profundamente y abre el pecho, mientras llenas los pulmones con la mayor cantidad de aire posible.
- Retén la respiración con los pulmones llenos, cierra los ojos, y cubre las orejas con la punta de los dedos índices.
- Permite que la columna vertebral se estire y que el corazón se sienta abierto de forma natural. Asegúrate de mantener el cuello, los hombros y el rostro relajados durante toda la práctica.
- Por último exhala el aire lentamente, mientras emites un sonido de zumbido similar al de las abejas, con los labios cerrados y los dientes levemente separados. Concéntrate en

 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 033/A/2017

el sonido y en la vibración que éste produce en todo el cuerpo.


- Cuando hayas exhalado todo el aire, vuelve a inhalar repitiendo el mismo procedimiento de 5 a 10 veces.

2. RESPIRACIÓN MEDIDA



Esta técnica consiste en prolongar el tiempo de exhalación, de manera de producir un efecto calmante sobre el cuerpo y la mente.

- Para realizar esta técnica puedes estar sentado, de pie, o recostado. Asegúrate de que tu cuerpo esté relajado. Si estás recostado, asegúrate de mantener la espalda erguida pero sin tensarla.
- Ahora debes realizar respiraciones constantes. Inhala lentamente por la nariz, sin levantar los hombros, y observa como el abdomen y el diafragma se expanden por el movimiento.
- Mantén la respiración por 5 segundos, y luego exhala lentamente por la nariz mientras cuentas hasta 7.
- Repite esta técnica durante 3 minutos.

 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<p>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario</p>	
	<p>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p>Número 033/A/2017</p>

3. RELAJACIÓN PROGRESIVA

Edmund Jacobson, creador de la técnica de relajación progresiva, descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a interpretar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar las contracciones musculares y entrar en un estado de relajación profunda.



- Siéntate o recuéstate en un lugar cómodo, y cierra los ojos lentamente.
- Concéntrate en tensar y relajar cada grupo de músculos de tu cuerpo durante 2 o 3 segundos. Comienza por los dedos de los pies, pasando por las piernas, las caderas y el pecho, hasta llegar al cuello, el rostro y los ojos. Presta atención a la sensación que esto produce.
- Mientras lo haces, asegúrate de mantener respiraciones cortas y profundas en todo momento.
- Una vez finalizado el ejercicio, te recomendamos disfrutar de unos minutos de relajación en silencio.

4. RESPIRACIÓN BALANCEADA O “SAMAVRITTI”

Esta técnica de respiración te ayudará a calmar la mente y los pensamientos que surgen durante las noches de insomnio o de preocupaciones y problemas pendientes. Por esta razón, la respiración balanceada es ideal para practicar antes de dormir.



**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**

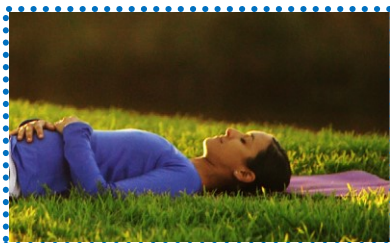
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
033/A/2017

- En una posición cómoda y relajada, respira lentamente por la nariz, mientras cuentas hasta 4.
- De la misma manera, exhala lentamente por la nariz y sin abrir la boca, mientras cuentas hasta 4.




- Los practicantes más avanzados incrementan el tiempo hasta 8 segundos, con el objetivo de relajar el sistema nervioso, mejorar la concentración y reducir el estrés.

5. VISUALIZACIÓN GUIADA



Mediante esta técnica, la persona se concentra en imágenes, que pueden incluir símbolos, escenas, paisajes o colores, con el propósito de evocar sensaciones de relajación y alivio para el cuerpo y la mente.

- Recuéstate en un lugar tranquilo, cierra los ojos, y comienza a inhalar y exhalar lentamente, para inducir al cuerpo a un estado de relajación.
- Ahora, imagínate a ti mismo en una situación feliz, rodeado de cosas y personas agradables, concentrándote en todo aquello que te pueda dar placer.

 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<p>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario</p>	
	<p>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p>Número 033/A/2017</p>


- Inhala profundamente a través de la nariz, y continúa visualizándote a ti mismo en un ambiente ideal, creado por tu propia mente.
- Sumérgete en esta sensación de paz, dejando que tu cuerpo y tu mente fluyan hacia el camino de la relajación.

6. RESPIRACIÓN DE FUEGO O KAPALABHATI



La técnica Kapalabhati tiene como objetivo la purificación del pasaje nasal y los pulmones. Se cree que este es uno de los mejores ejercicios para estimular todos los tejidos del cuerpo. Los practicantes aseguran que esta técnica produce una sensación de vibración y una alegría peculiar, especialmente en los centros nerviosos de la columna, que funciona como una especie de cable vivo.

- Siéntate en una posición cómoda, con la espalda erguida y relajando los músculos del cuello, hombros y rostro.
- Concéntrate en respirar por la nariz dos o tres veces, permitiendo que el abdomen se expanda al inhalar y se contraiga al exhalar por la nariz.
- La inhalación debe ser lenta y pasiva, y la exhalación corta, energética y rítmica.
 - Realiza dos o tres ciclos de 20 respiraciones cada uno.

 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<p>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario</p>	
	<p>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p>Número 033/A/2017</p>

WEB GRAFIA

6 técnicas de respiración para la ansiedad. [En línea]. [Fecha de consulta: julio 21 de 2017]. Disponible desde: <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=3692>

IMÁGENES TOMADAS DE

<https://www.youtube.com/watch?v=OdffuGuDhU0>

<http://www.desarrollandojuntos.com/relajacion-muscular-progresiva-metodo-del-dr-jacobson/>

<https://luanaliving.com/respiracion-para-antes-de-dormir/>

<http://hipervivir.blogspot.com.co/2013/05/ejercicio-relajacion-para-dormirse-rapido-profundo-anti-insomnio.html>