

LA RESPIRACIÓN

Ángela Martínez Torres

La respiración

- El respirar nos permite **dotar** a nuestro cuerpo de **energía**.
- La respiración es un **proceso vital** que permite nuestra oxigenación. Sin ella simplemente, no existiríamos.
- Permite una **sincronización** entre la mente y cuerpo.

Hiperventilación

Alguna vez has sentido esto?



Hiperventilación

- Es una **respiración excesiva**, que sucede cuando respiramos **demasiado rápido, superficialmente** o al tomar grandes bocanadas de aire.
- De manera que **tomamos más aire** de lo que nuestro cuerpo necesita.
- Produciendo un **desequilibrio en el organismo**.

Hiperventilación

- El **respirar superficialmente** no sólo nos resta energía para hacer las tareas del día.
- También puede provocar daños en nuestro cuerpo.
- Nos hace susceptibles a **enfermedades crónicas y agudas**.

La respiración consciente

- ¿Sabías que la respiración puede mejorar tu **concentración**?
- Por medio de esta técnica se **aumenta tu capacidad de mantener la atención consciente al presente.**
- ¿Te has dado cuenta de todas **las sensaciones que acompañan a este proceso**? ¿ Observaste la diferencia existente entre **inhalar y exhalar**?

La respiración consciente

- El respirar conscientemente **te ayudara a volver una y otra vez cuando la mente se distrae.**
- La respiración consciente es aquella que **surge de manera natural** en el momento presente.
- Es la técnica **más común** cuando se **práctica *mindfulness*.**