

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Ejercicio 1:

Coloca una mano sobre el pecho y la otra sobre el estómago. Cierra los ojos para poder percibirlo mejor. Respira como lo haces normalmente.

Observa el movimiento de tus manos. ¿Se mueve una sola? ¿Las dos? ¿Cuál de ellas se mueve primero? Si la primera en moverse es la del pecho, estás respirando superficialmente. Es una respiración pectoral, que no limpia, oxigena, ni purifica adecuadamente. Si la mano que se mueve primero es la que tienes sobre el estómago, estas respirando adecuadamente. Es lo que se conoce como respiración diafragmática.

Ejercicio 2:

Ahora continua..., permite que el aire entre lentamente por la nariz. Haz una pequeña pausa y déjalo salir, aún más lentamente, también por la nariz. Trata de que la exhalación dure el doble de tiempo que la inhalación. Repite este ejercicio al menos 6 veces.

Es importante tomar en cuenta la postura, estés de pie, sentado o tumbado. Cuando los hombros no están erguidos y rectos, se reduce el volumen de la caja torácica. Mantén la espalda recta y los hombros relajados.

Ejercicio 3:

Adopta una posición cómoda, ya sea sentado o acostado. Desabróchate el cinturón o cualquier prenda de ropa que pueda causarte molestia o incomodidad. Cierra los ojos. Concéntrate en tu respiración.

Percibe el aire que inhalas y el aire que exhalas. Durante las primeras cuatro o cinco respiraciones no hagas ningún cambio. Sólo obsérvalas.

Toma aire lentamente por la nariz y dirígelo a la parte baja del estómago, por debajo del diafragma. Verás como la parte baja del estómago se infla y el diafragma se mueve, permitiendo que se expanda la caja torácica. En estos momentos, el pecho y los hombros no deben moverse.

Sigue inhalando y siente como el aire va penetrando en la parte media y finalmente en la parte alta de los pulmones, hasta que el pecho finalmente se expande.

Retén el aire unos instantes, sin forzar y sin tensarte. Ahora déjalo salir lentamente por la nariz.

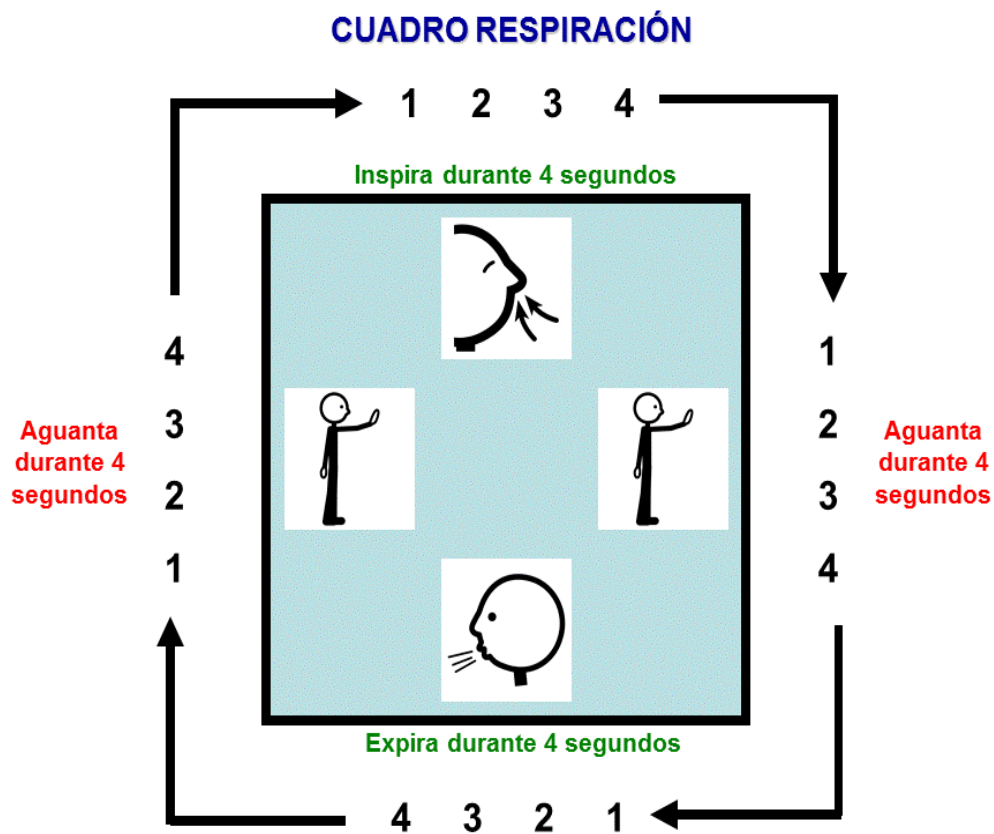
Permite que se desinflen primero la parte alta de los pulmones, después la parte media y finalmente el estómago, mientras te dices: "*Estoy bien, estoy relajado*".

Repetimos. Puedes ayudarte poniendo una mano en el estómago y la otra en el pecho: Al inspirar, la mano del pecho no se debe mover hasta que el estómago se haya llenado de aire. Retenemos y al expirar, baja primero la mano del pecho y después la del estómago.

Mentalmente contaremos hasta 4 tomando aire por la nariz, hasta 4 sostenlo, y expúlsalo suavemente, de nuevo contando hasta 4. Cuatro tiempos para tomar aire, cuatro para sostenerlo y cuatro para dejarlo salir.

No fuerces. Recuerda que estás aprendiendo. Date tiempo y poco a poco lo harás mejor y más fácilmente.

Ayúdate de este cuadro y del mp3 *Música Respiramos en 4*



RECOMENDACIONES:

Repite el ejercicio entre cinco y diez veces. Hazlo varias veces al día, cada vez que te acuerdes. Hasta que logres que el ritmo sea natural, fluido y más relajado.

Cuando el aire entra a tus pulmones, imagina que es aire dorado o energía luminosa y sanadora. Observa la respiración e imagina ese aire dorado penetrando en todo tu cuerpo. Siéntelo. Sigue su recorrido. Recuerda que este tipo de respiración es la de los bebés.

Cuando sale, siente como se lleva consigo toda la tensión. Tu cuerpo se afloja. Imagínate que eres una muñeca o muñeco de trapo. Tu cuerpo se siente ligero, relajado.

Cuando sientas que lo puedes hacer de una manera fluida y fácil, hazlo con los ojos abiertos en cualquier lugar en el que te encuentres. Unas cuantas respiraciones te ayudarán a bajar la tensión y la angustia, en cualquier momento o lugar.

A medida que practiques, podrás comprobar fácilmente cómo tu capacidad pulmonar aumenta. Podrás entonces, aumentar los tiempos de 4 a 6 y finalmente a 8 tiempos, para cada fase.