

# Ejercicios de respiración



Puede que no siempre haya notado que su respiración influye sobre cómo se siente. Cuando se siente molesto, puede que de forma automática respire profundamente para calmarse. Cuando se siente ansioso, puede que respire rápida y superficialmente. Con mucha frecuencia, cuando las personas se asustan o se molestan, contienen la respiración. Si sienten como si necesitaran más aire, puede que hiperventilen. A menudo, respirar profundo o con rapidez no ayuda. De hecho, la hiperventilación causa sentimientos de ansiedad. Si se siente ansioso y desea calmarse, necesita respirar más lento y tomar menos aire. En vez de respirar profundo, respire con normalidad y exhale con lentitud. Exhalar lo ayuda a relajarse, no inhalar.

Aprender a controlar su respiración requiere de la práctica diaria. Al principio, practique cuando no se sienta ansioso. Luego, cuando haya tomado consciencia y control de la respiración, le servirá en situaciones estresantes.

Este ejercicio respiratorio puede ayudarlo a:

- Incrementar la consciencia de sus patrones respiratorios
- Disminuir el ritmo de la respiración
- Practicar con regularidad la respiración de formas diferentes para controlar la tensión y el miedo

## Instrucciones

1. Colóquese en una posición cómoda e inhale con lentitud y normalidad por la nariz con la boca cerrada, contando hasta cinco. Concéntrese en extender su abdomen mientras respira lentamente.
2. Haga una pausa por cinco segundos.
3. Exhale lentamente por la nariz o boca contando hasta siete. Dígase una palabra tranquilizadora mientras exhala, como “C-a-a-a-a-a-l-m-a-a-a”.
4. Practique este ejercicio varias veces al día, tomando entre 10 y 15 respiraciones en cada práctica.