

Material Imprimible

Curso Meditación para principiantes

Módulo Relajación

**Contenidos:**

- Sistema respiratorio. Generalidades
- Mecánica respiratoria: inspiración y espiración
- Músculos que intervienen
- Meditación: beneficios y propósitos
- Técnicas de relajación
- Técnica de *mindfulness*
- Entrenamiento autógeno

## **Sistema respiratorio**

Con mucha alegría y entusiasmo les damos la bienvenida al curso de Meditación para principiantes. Tenemos un largo recorrido para aprender muchos aspectos asociados a la relajación y a la meditación. Es importante aclarar que no deseamos que se frustren si al principio se les dificulta. Es parte del aprendizaje.

Generar un clima de meditación y relajación no es tarea simple, pero verán cómo a medida que lo van practicando se sentirán más cómodos, plenos y les facilitará mucho el encontrarse con ustedes mismos.

¿Alguna vez meditaron?, ¿alguna vez les pasó que intentaron implementar la técnica de meditación y no lo pudieron lograr? No se preocupen, aquí les vamos a enseñar las técnicas básicas, más simples y conocidas para que puedan comenzar este hermoso arte de meditar.

Para focalizarnos más a fondo en la relajación y sus técnicas empecemos por estudiar la anatomía general de los músculos que intervienen en el proceso respiratorio.

El sistema respiratorio del ser humano está formado por un conjunto de órganos que permite el ingreso y egreso de gases, entre ellos el oxígeno que posibilita la vida de cada una de las células.

Este proceso permite ingresar oxígeno y elimina el dióxido de carbono a la atmósfera. Así es como la principal función de este sistema se basa en que cada una de las células reciba el oxígeno que les permitirá vivir.

El mecanismo de la respiración consta de dos momentos, la inspiración y la espiración. En la inspiración, el oxígeno ingresa al organismo y se desplaza desde las fosas nasales hasta los pulmones para hacer el intercambio gaseoso que llevará el nombre de hematosis.

La espiración, por su lado, es la respiración que consiste en eliminar el dióxido de carbono que es el desecho gaseoso y que se elimina desde los pulmones hasta la boca y fosas nasales.

Las consecuencias de esa función son la oxigenación y la descarbonización de la sangre a nivel del aparato respiratorio; la realización del proceso de oxidación para liberar energía al nivel celular del metabolismo; y la oxigenación y la descarbonización de las células a nivel de todos los tejidos del cuerpo.

Según recorre el aire, el aparato respiratorio está formado por las fosas nasales, la faringe, la tráquea, los bronquios y los pulmones. A continuación veremos los órganos que intervienen en este sistema y más adelante los músculos.

Los primeros órganos con los cuales se inicia el proceso de la respiración son las fosas nasales. Estas no son simples conductos para el paso del aire sino que se encargan de limpiar, humedecer y calentar el aire.

La función de limpieza la cumplen parcialmente los pelos ubicados detrás de las narinas, que actúan como un filtro, reteniendo las partículas de polvo de mayor tamaño. Las partículas más finas quedan retenidas al pegarse en la mucosidad segregada por la mucosa nasal.

La mucosa nasal es de color rosado debido a la presencia de una nutrida red de capilares sanguíneos. En su parte superior, la mucosa es amarillenta y se denomina membrana pituitaria. Esta es la estructura receptora del sentido del olfato.

La respiración siempre debe ser por las fosas nasales. Siempre y sin excepción para todo proceso de relajación.

Una vez que el aire ingresa por cada una de las fosas nasales, continúa a unas estructuras llamadas coanas.

Estas son tres y están directamente relacionadas con los cornetes que también son tres y se los llama superior, medio e inferior.

Algún tipo de desviación de uno de los cornetes ya sea congénito, o por accidente, es lo que muchas veces no nos permite realizar una adecuada inspiración y por las noches generan los ronquidos.

El aire transcurrido por las coanas y la región de los cornetes continúa hacia un órgano musculomembranoso llamado faringe.

¿Alguna vez escucharon hablar sobre ella? La faringe, ubicada por detrás de las fosas nasales y de la boca, es el conducto para el paso del aire y de los alimentos. Cumple dos funciones importantes en el organismo, por un lado forma parte de su sistema respiratorio ya que permite el pasaje del aire pero también cumple funciones en el sistema digestivo.

La faringe está formada por tres partes, una de ellas exclusivamente respiratoria, dos de ellas que comparten la función respiratoria y digestiva y una última porción exclusivamente digestiva.

Continuando con el pasaje del aire, desde las coanas se conduce a la primera porción de la faringe, cuyo nombre es rinofaringe o nasofaringe y está ubicada en la región más posterior de la nariz.

La rinofaringe está relacionada con el oído por medio de la llamada Trompa de Eutiquianismo. De allí que muchas veces las infecciones en esta zona de la faringe y las faringitis bacterianas o virales generan que el moco o los microorganismos se desplacen hacia la región del oído mediante este conducto y generen infecciones como las otitis.

La segunda porción de la faringe lleva el nombre de orofaringe o bucofaringe. La misma está ubicada en la región posterior de la boca, es decir, es la que los médicos observan cuando hacen un diagnóstico de la región de la boca.

Rodeada por las amígdalas, esta porción de la faringe cumple dos funciones. Por un lado continúa la vía del aire que proviene de la rinofaringe y, por otro lado, al ser continuación de la boca, cumple su función digestiva.

La última porción de la faringe no la estudiaremos aquí ya que forma parte exclusivamente del tubo digestivo y lleva el nombre de laringofaringe.

¡Hagamos un repaso! La vía del aire inicia en las fosas nasales, específicamente las narinas, a continuación pasa por las coanas, la rinofaringe y la orofaringe. Luego de que pasa el aire por la orofaringe continúa su camino hacia la laringe.

Continuando con lo aprendido, vamos a hablar sobre la laringe, que es una estructura ubicada por debajo de la faringe y por delante del esófago, es un órgano formado por varios cartílagos y elementos musculares. Es el conducto para el paso del aire y es también el órgano de la fonación.

En su interior se hallan las cuerdas vocales. Estas vibran al paso del aire y producen los sonidos primarios que, articulados y amplificados en la boca, se transforman en el habla. Como dijimos, la laringe está compuesta por cartílagos entre ellos el cricoides, el laríngeo, el tiroides, lo que conforman una estructura laríngea rígida.

Por encima de este órgano de la fonación se ubica la epiglotis. Esta es una porción de cartílago que tiene como función tapar la región superior de la laringe justo en el momento de la deglución para que los alimentos no se desplacen hacia la laringe y continúa en su camino hacia la laringofaringe y al esófago, es decir hacia la vía digestiva.

Cuando tosemos o nos ahogamos es porque la epiglotis quizá no cerró la laringe adecuadamente para permitir la inmersión de aire y queda alguna que otra partícula de sólidos en la superficie que causa el reflejo de la tos. Interesante, ¿no?

Luego de pasar el aire por la laringe, este continúa hacia la tráquea, que es un conducto que se extiende por la parte anterior del cuello hasta la parte superior del tórax, donde termina bifurcándose en dos tubos que constituyen los bronquios, a través de los cuales el aire llega hasta los pulmones.

En su parte posterior hay fibras musculares lo que permite la dilatación del esófago, ubicado detrás de la tráquea, al paso del bolo alimenticio. La tráquea atraviesa hasta la mitad del tórax, lugar en el cual se bifurca hacia dos conductos llamados bronquios derecho e izquierdo que ingresan a los respectivos pulmones a fin de continuar el pasaje de aire.

Tanto la tráquea como los bronquios presentan una estructura reforzada por anillos cartilagosos que les confieren resistencia y elasticidad, y permiten que puedan doblarse sin estrecharse asegurando el paso del aire. Los anillos traqueales son incompletos mientras que los de los bronquios son completos.

Cada uno de los bronquios que ingresan a los pulmones se continúa subdividiendo en los llamados bronquios lobares.

Ahora bien, los bronquios se dividen en tres bronquios lobares para el pulmón derecho y dos bronquios lobares para el pulmón izquierdo. A su vez cada uno de los bronquios lobares se va subdividiendo en bronquios más pequeños aún.

Los bronquios tienen tejido musculomembranoso para facilitar el pasaje de oxígeno por ellos. Cuando el bronquio se contrae y no deja pasar el aire se produce el llamado broncoespasmo, lo que dificulta el proceso respiratorio.

Bien. Ahora pasemos al siguiente órgano: los pulmones. Estos son dos órganos de color rosado en los jóvenes y grisáceo en los adultos. Tienen forma piramidal con base triangular y presentan cuatro caras: interna, anterior, posterior e inferior.

La cara interna está relacionada con el corazón; en ella se encuentra el hilio, por el cual penetran el bronquio y la arteria pulmonar y salen las venas pulmonares.

La pleura es una membrana serosa que recubre ambos pulmones, el mediastino, el diafragma y la parte interna de la caja torácica. La pleura parietal es la parte externa,

mientras que la pleura visceral es la parte interna, en contacto con los pulmones. La cavidad pleural es un espacio virtual entre la pleura parietal y la pleura visceral.

El diafragma, por su parte, es un músculo estriado que separa la cavidad torácica, de la cavidad abdominal.

Hagamos un breve repaso. Como dijimos antes, el proceso respiratorio comprende la entrada y salida del aire, es decir la mecánica respiratoria; el intercambio de gases a nivel pulmonar, conocido como hematosis, y el intercambio de gases a nivel de los tejidos, o sea la respiración interna.

La hematosis es el intercambio de gases entre el pulmón y la sangre que se produce por ósmosis a nivel de los sacos alveolares de cada pulmón. En este proceso se verifica el pasaje de dióxido de carbono desde los capilares arteriales hacia el interior del saco alveolar y de oxígeno desde el saco alveolar hacia los capilares venosos.

Las consecuencias de este proceso son la descarbonización y la oxigenación de la sangre. El oxígeno se transporta por la sangre dentro de unas células llamadas glóbulos rojos. Este es un punto importante para la respiración. Una buena oxigenación hará que la meditación sea exitosa. En cambio, si no llega suficiente cantidad de oxígeno seguramente nos sentiremos cansados y desganados.

Dentro del glóbulo rojo se encuentra una proteína muy importante, la hemoglobina, que toma el oxígeno, lo aferra y le permite su transporte.

La hemoglobina transporta oxígeno desde los pulmones a los tejidos y órganos del cuerpo; además, transporta el dióxido de carbono de vuelta a los pulmones, sumado que actúa como un vehículo que se carga de oxígeno en los capilares pulmonares y lo transporta a los tejidos.

La misma está compuesta por la globina y cuatro grupos hemo. A su vez, el grupo hemo está constituido por cuatro núcleos pirrólicos que tienen en un núcleo central el hierro.

El análisis de hemoglobina se usa comúnmente para detectar anemia, un nivel anormalmente bajo de glóbulos rojos en el cuerpo. Cuando una persona tiene anemia, las células de su cuerpo no reciben el oxígeno que necesitan.

Los análisis de hemoglobina se miden como parte de un conteo sanguíneo completo. Seguro se estarán preguntando qué nivel de hemoglobina es preocupante. Un recuento bajo de hemoglobina generalmente se define como menos de 13,2 gramos de

hemoglobina por decilitro de sangre para los hombres y menos de 11,6 gramos por decilitro para las mujeres.

Por el contrario, los niveles altos de hemoglobina podrían ser indicativos de policitemia, una enfermedad rara en la sangre. Esto ocasiona que el cuerpo forme demasiados glóbulos rojos, lo que hace que la sangre sea más espesa de lo usual y pueda generar coágulos, ataques cardíacos y apoplejías.

### **Mecánica respiratoria: inspiración y espiración**

La mecánica de la respiración es el flujo del aire que ingresa desde la atmósfera hacia los pulmones, es decir, la inspiración, y la salida en sentido opuesto de los pulmones a la atmósfera, o sea, la espiración.

Para llevar a cabo este proceso necesitamos una caja torácica donde están los pulmones, las costillas para proteger a los mismos y los músculos que le permiten expandirse para el ingreso de oxígeno, llamados intercostales.

También precisamos la base de la caja torácica que está formada por el diafragma o también denominado el “músculo esencial de la respiración”, compuesto por el nervio frénico y regulado por el sistema nervioso autónomo.

El pulmón, por su parte, está formado por un parénquima y un estroma. Al parénquima lo forman los alvéolos de los cuales ya hemos hablado y el estroma lo compone el tejido elástico.

La inspiración siempre es un proceso activo y la espiración pasivo. Esto se debe a que en el primero se necesita mayor gasto energético y esfuerzo, mientras que la espiración no requiere gasto energético adicional.

### **Músculos que intervienen**

Como dijimos, la mecánica respiratoria permite el pasaje de aire desde el lugar de mayor concentración al de menor concentración, llamados gradientes de presión. Para generar este cambio de presiones se contraen los músculos inspiratorios.

El músculo inspiratorio más importante es el diafragma, el cual desciende para que aumente la caja torácica, permitiendo más ingresos de aire, y eleva y abre las costillas. En la inspiración simple puede descender 1 centímetro, pero en la inspiración forzada a veces llega a moverse hasta 10 centímetros.

Los músculos intercostales externos comunican la columna vertebral con las costillas y se ubican entre cada una de ellas, y cuando se contraen también permiten la apertura y expansión de la caja torácica.

En el momento del ejercicio se ponen en juego otros músculos como el escaleno que eleva las dos primeras costillas de ambos lados y el esternocleidomastoideo que tiene inserciones en el esternón, clavícula y apófisis mastoide del hueso temporal del cráneo. Por último otros de los músculos accesorios para este proceso son los de las fosas nasales, específicamente de las narinas.

Ahora es el turno de conocer sobre la espiración, que es el proceso pasivo de la mecánica respiratoria, dado que el pulmón y las paredes pulmonares son elásticas, lo que permite volver a la posición inicial de este mecanismo.

Solo se volverá activa la espiración en caso de una hiperventilación o de ejercicio a fin de contraer los músculos para que el aire salga del cuerpo.

El músculo predominante en esta etapa es la pared abdominal, el recto anterior, los oblicuos y el transversal del abdomen.

Cuando se contraen, el diafragma se comprime hacia arriba haciendo que el aire salga. Estos músculos que nombramos también se contraen en vómito, defecación y tos.

Hablemos ahora de dos situaciones donde se ve desequilibrado este proceso de respiración: la hiper y la hipoventilación.

La hiperventilación es una disminución de la presión parcial del dióxido de carbono lo que genera que el pH arterial aumente. Algunas de sus causas son la ansiedad, la fiebre, algunos medicamentos, el ejercicio, el estrés emocional, el asma, un enfisema, broncoespasmos o también alguna lesión postraumática en el cráneo.

Por el contrario, la hipoventilación es una respiración demasiado superficial o demasiado lenta que no satisface las necesidades del cuerpo, ya que aumenta la presión parcial del dióxido de carbono.

Algunas de las causas se asocian con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, conocida como EPOC, el síndrome de hipoventilación, la obesidad, enfermedades en la caja torácica y enfermedades neuromusculares que afectan a este sistema.

## **Meditación**

La relajación consiste en soltar todos y cada uno de los músculos que componen nuestro cuerpo. De esta forma la energía fluye libremente haciendo que nos sintamos más libres y ligeros.

Cuando estamos en este estado de relajación empezamos a ser conscientes de nuestras emociones y sentimientos para poder dar respuesta a nuestras inquietudes y preguntas.

Esta práctica de relajación la pueden hacer todos. Sí, todos. Sin importar sexo, edad o características y nos permite vincularnos con nosotros mismos.

La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo. Es un proceso que disminuye los efectos del estrés en la mente y el cuerpo. Además, las técnicas de relajación pueden ayudarnos a lidiar con el estrés cotidiano.

Según la psicología, el término relajación se asocia a tranquilidad, placidez, reposo, control de la tensión física y emocional.

¿Qué pasa cuando el cuerpo se relaja? Cuando introducimos menos oxígeno en nuestro cuerpo, respirando profunda y lentamente, nuestros latidos disminuyen y nuestros músculos se destensan. Nuestra mente se abre a la creatividad y las nuevas ideas fluyen, nuestra atención se expande y nuestra memoria se agudiza.

Existen muchas técnicas de relajación, entre las que podemos mencionar mindfulness o reducción del estrés basado en atención plena; técnicas de respiración; meditación; entrenamiento autógeno; visualización; e imaginación guiada. Expliquemos de qué se trata cada una.

### ***Mindfulness***

El mindfulness es la focalización de la atención en el presente. Es un método para conseguir la atención plena, centrándonos en lo que está sucediendo “aquí y ahora”. Su significado es plena consciencia.

En el año 1979, el doctor Jon Kabat-Zinn comenzó a utilizar el mindfulness de modo terapéutico en la clínica de la reducción del estrés del Hospital de la Universidad de Massachusetts, en Estados Unidos.

De esta forma desarrolló un programa de ocho semanas para la reducción del estrés, cuyo objetivo era ayudar a las personas a aprender a convivir con condiciones médicas crónicas.

Existen muchas investigaciones que comprueban que si se incluye esta técnica en la rutina diaria esto mejoraría y daría muchos beneficios para la salud física y mental.

El mindfulness tiene muchos beneficios. Es muy positivo para el autocontrol en los niños, para el desarrollo de la resiliencia y de los recursos de afrontamiento en personas enfermas y para la mejora de la salud.

Además, ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, mejora los niveles de concentración y de nuestra memoria y ayuda a descartar los pensamientos intrusivos.

Algunas investigaciones neurocientíficas sugieren que la práctica del mindfulness apoya las conexiones entre la amígdala y la corteza prefrontal, responsable de regular la expresión de nuestros pensamientos, emociones y acciones.

En la práctica, lo que experimenta una persona con el mindfulness es una conexión muy estrecha consigo mismo, con su cuerpo, con su mente y con sus emociones. Es por ello que se convierte en una buena práctica si querés gestionar tus pensamientos y emociones.

Cuando practiquen esta técnica la idea es que puedan verse a ustedes mismos desde otra perspectiva, como si fueran observadores que ven todo lo que saben de cada uno y del entorno, como así también del modo que pueden ser más conscientes de lo que sienten y piensan.

Esto les va a dar mayor capacidad para ordenar sus pensamientos y sentimientos con cualquier propósito que tengan en la vida y sus objetivos.

Ahora bien, ¿en qué consiste?

Para poder alcanzar el mindfulness hay que aprender desde el principio y entrenarse duro para ello. Existen diferentes técnicas que nos pueden ayudar a conseguirlo: hacer yoga, practicar meditación, la respiración consciente, el escaneo corporal...

Por lo tanto, la meditación es un vehículo más, de todos los que tenemos, para poder alcanzar el mindfulness.

El principal objetivo que tiene el uso de esta técnica es lograr un profundo estado de conciencia durante la sesión. Buscamos conseguir que nuestra conciencia se relaje y que no piense ni que tenga pensamientos negativos. En otras palabras, aprender a limpiar la mente de tanto ruido.

Para una buena práctica se recomienda una rutina ideal de 30 minutos. Luego se puede ampliar el tiempo a medida que vayan adquiriendo la rutina hasta llegar al ritmo ideal de 60 minutos diarios.

Para ello, es importante encontrar un momento tranquilo del día. Puede ser por la mañana justo después de despertarte, antes de acostarte al terminar la jornada, después de comer al mediodía. Eso lo decidís vos.

También es fundamental buscar un ambiente relajado, libre de ruidos y distractores externos, con una temperatura adecuada y en el que nos sintamos muy a gusto. Puede ser tu cuarto, en la oficina, en un parque al aire libre, en el jardín.

Por otro lado, es importante siempre usar ropa cómoda y también estar en la postura correcta ya sea sentado en el suelo con la espalda recta para no obstaculizar la respiración o acostado sobre una esterilla.

Asimismo, siempre hay que concentrarse en la respiración, en cómo el aire entra por las fosas nasales hacia los pulmones, cómo nutre de oxígeno todo el cuerpo y cómo sale de nuevo por la nariz.

En cuanto su mente se distraiga llévenla de nuevo a la atención de su respiración. Con la práctica, poco a poco irán mejorando la técnica y cada vez les llevará menos tiempo alcanzarlo.

Por último hay que dejar que aparezcan libremente los pensamientos y emociones que vayan surgiendo. Es importante mantener una actitud neutral ante ellos. No juzgarlos como buenos o malos, simplemente percibirlos y observarlos de manera neutral. Algo que puedes servirles es luego anotar todo lo que aparezca.

Pero ojo, sabemos que esto es complicado de alcanzar. En nuestro día a día vamos a mil revoluciones por hora con muchas responsabilidades y nuestro cerebro no para de procesar información.

Por eso, entendemos que esto es cuestión de práctica y más práctica. Con entrenamiento, rutina y hábitos, cada vez te costará menos lograrlo.

Mediante el mindfulness aprenderán a controlar los impulsos, la ansiedad y el pensamiento crítico desde lo real, desde lo consciente, sin dejarse llevar por la impulsividad, agresividad o ideas críticas pesimistas que no ayudan.

En nuestro día a día lidiamos con tareas y responsabilidades que nos generan mucho "ruido mental".

¿Alguna vez observaron cómo les hace sentir todo?, ¿son conscientes de lo que esas experiencias les generan?

En ocasiones estamos tan inmersos en ese ritmo frenético que no percibimos si estamos eligiendo o no hacer algo. Por ello hay muchas experiencias cotidianas que se tiñen por ese parloteo constante donde los pensamientos invaden nuestra atención.

Esto nos lleva a cualquier sitio menos a la experiencia que está sucediendo en ese mismo instante. Lo que puede generar emociones y sentimientos encontrados y que cuestan gestionar.

De este modo, es muy importante detectar y ser consciente del estrés asociado a estos eventos así como a estresores cotidianos.

¿Quiero realmente seguir este ritmo o quiero cambiar algo? ¿Decido romper con alguna regla o hábito que ya no me está gustando?

Es muy linda esta frase del Dalai Lama que queremos compartir antes de continuar. “Solo existen dos días en el año en los que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y el otro se llama mañana. Hoy es el único día para amar, creer, hacer y principalmente vivir”.

¿Cuál es tu refugio?, ¿te gustaría crear un nuevo espacio para vos?, ¿necesitás tu momento del día para reconectar con vos?

Si pudieron responder algunas de estas preguntas ya están en el camino de empezar a reconocer lo que cada uno necesita trabajar y qué técnica de relajación puede ser la más adecuada.

### **Técnicas de relajación**

Por un lado, tenemos las técnicas de respiración. Estas son una serie de pasos que permiten respirar con cierto orden y sentido, de manera que no sea simplemente un acto de supervivencia, sino una oportunidad para encontrarte mejor, y si fuera necesario, una técnica para saber cómo controlar la ansiedad.

La técnica de respiración 4-7-8, también conocida como “respiración relajante”, consiste en inspirar durante cuatro segundos, retener la respiración durante siete segundos y exhalar durante ocho segundos.

Este patrón de respiración tiene como objetivo reducir la ansiedad o ayudar a las personas a dormir.

La mejor respiración para relajarse es la profunda, ya que ayuda a reducir el estrés en el cuerpo. Esto se debe a que cuando se respira profundamente, el cuerpo envía un mensaje al cerebro para calmarse y relajarse. Luego, el cerebro envía este mensaje al cuerpo.

El ciclo respiratorio consta de cuatro fases que son la inspiración, la pausa post-inspiratoria, la espiración y la pausa post-espiratoria.

## **Tipos de respiración**

Por un lado tenemos la respiración abdominal. El primer paso para entrenarla es encontrar una postura cómoda, ya sea sentados o acostados, y con las manos en el abdomen.

El proceso consiste en inspirar lentamente por la nariz para llenar los pulmones de aire mientras observan cómo el abdomen se hincha. A continuación deben retener unos segundos el aire, para terminar soltando lentamente a la vez que las manos y el abdomen bajan.

Es importante que sean conscientes de cómo se van vaciando los pulmones. Una vez que hayan expulsado todo el aire van a sentir cómo se relajan. Puede ayudar a la respiración que la concentración se mantenga en cómo suben y bajan las manos al respirar.

Otra opción es dirigir mensajes positivos hacia ustedes mismos durante el procedimiento. Esto puede hacer que la relajación sea física y mental.

Repetir el proceso hará que terminen dominando la técnica y consigan relajarse de una forma sencilla. Además, la práctica hará que utilicen este tipo de respiración en cualquier lugar y situación sin ser consciente de que lo están haciendo.

El segundo tipo de respiración es la respiración nasal alterna, que se basa en la conexión que las fosas nasales tienen con los hemisferios y por tanto con la parte tanto simpática como parasimpática del cerebro.

Tengan en cuenta que respirar de manera alterna por cada fosa nasal puede ayudarlos a superar la ansiedad.

Una vez que encuentren un lugar tranquilo, deben colocarse sentados con la columna estirada, ya que realizar esta técnica en otra postura puede aumentar la complejidad y reducir el efecto.

Se recomienda empezar respirando profundamente por las dos fosas nasales dos o tres veces.

Luego, se debe cerrar la fosa derecha con el pulgar e inspirar durante cuatro segundos con la izquierda. Luego cerrar los ojos y mantener la respiración durante cuatro segundos. A continuación se debe cerrar la fosa nasal izquierda, espirar, y volver a empezar el proceso.

Se recomienda realizar esta secuencia tres veces ya que facilita que mantengan el cuerpo estable y disminuyan el estrés.

La tercera técnica se llama respiración cuadrada y es muy sencilla. Primero hay que realizar una inspiración por la nariz y contar tres segundos, retener el aire en los pulmones durante tres segundos más, luego espirar contando tres segundos muy lentamente, y antes de iniciar una nueva inspiración se debe mantener los pulmones vacíos durante tres segundos.

Es fundamental que todas las fases sean siempre exactamente iguales en duración pero si les cuesta mucho esfuerzo pueden empezar por hacer el ejercicio con dos segundos. Este tipo de respiración tiene por objetivo que los procesos de inspiración y espiración estén completamente equilibrados. Además, este equilibrio en la respiración tiene efectos beneficiosos para el sistema nervioso y para la concentración.

La cuarta técnica lleva el nombre de respiración completa y si bien es más compleja que las anteriores, tiene su eficacia probada para reducir el nivel de estrés.

Para poder hacerla, una vez que estén en posición horizontal y cómodos, coloquen una mano en el vientre y otra en la región del tórax. Tienen que prestar atención a que cuando empiecen a inspirar deben hacer que suba solamente la mano superior.

Tomar el aire, sostenerlo y espirar por la boca, repitiendo el proceso dos o tres veces. Luego, repitan el proceso siendo la mano colocada en el vientre la que suba en la inspiración. Al igual que antes, hay que retener el aire, espirar por la boca y repetir el proceso dos o tres veces

Una vez que dominen los pasos anteriores, pueden mezclar ambos pasos. Esta vez al inspirar, el aire debe empezar a levantar la mano del vientre primero y seguir dilatando la zona de las costillas, levantando la otra. Este proceso debe terminar levantando las clavículas en el final de la inspiración. Es justo en ese momento cuando los pulmones están llenos. Luego, tienen que mantener el aire unos segundos sin que eso lleve a sentir tensión en determinadas partes del cuerpo.

En la expulsión del aire se sigue el proceso inverso, dejando que el aire salga de las clavículas, de la zona de las costillas y del vientre en último lugar. En esta técnica la zona alta es la última que se llena y la primera que se vacía, al contrario que la zona abdominal.

La quinta técnica se llama relajación muscular progresiva y es una técnica muy sencilla en la que deben concentrar su atención en los diferentes grupos de músculos del cuerpo. Una vez que estén acostados, empiecen a tensar los músculos siguiendo un orden. Puede ser, por ejemplo, manos, antebrazos, bíceps, hombros, ojos, nariz, frente, mandíbula, cuello, nuca, espalda, abdomen, piernas, pies.

El proceso consiste en tensar la parte del cuerpo hasta que noten las señales físicas que esa tensión produce, y en ese momento hacerse conscientes de la sensación que sienten al reducir la tensión.

Es muy importante que se den cuenta de cómo los músculos se van haciendo más pesados a medida que se aflojan.

Una vez que hayan terminado con todos los grupos de músculos, les recomiendo que dediquen un tiempo a estar lo más calmados posible y repasar mentalmente el proceso que siguieron.

### **Técnicas de relajación profunda**

No se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo, es un proceso que disminuye los efectos del estrés en tu mente y cuerpo.

Una de ellas es la llamada Relajación Progresiva de Jacobson e involucra cuatro grupos musculares. Por un lado, mano, antebrazo y bíceps; en segundo lugar, cabeza, cara y cuello. En tercer lugar, frente, nariz, ojos, mandíbula, labio y lengua y, por último, tórax, estómago y región lumbar, muslos, nalgas, pantorrillas y pies.

Esta técnica nació en 1929, pero al día de hoy sigue siendo una de las más utilizadas para reducir la ansiedad y el estrés.

Originalmente se componía de 71 ejercicios de diversos grupos musculares, pero luego se aplicaron modificaciones que la hicieron más sencilla y breve. No obstante, el objetivo es percibir la presencia de tensiones innecesarias y reducirlas, manteniendo normales los niveles de tensión del resto de músculos.

Mediante las técnicas de relajación lo que se intenta conseguir es una desactivación fisiológica, para reducir los problemas que produce la hiperactividad.

Es decir, un efecto similar al que se produce una vez que se termina de realizar cualquier actividad física o deportiva que implica un periodo de descanso o relajación posterior.

Con esta técnica se entrenan tres habilidades básicas que alternan la tensión con la relajación muscular. Estas son percibir y distinguir la presencia de tensión en cada uno de los músculos del cuerpo; reducir al máximo la tensión presente en los músculos; y relajar diferencialmente los músculos mientras se realizan tareas cotidianas.

La meditación es una práctica en la cual el individuo entrena la mente o induce un modo de consciencia, ya sea para conseguir algún beneficio específico o como un fin en sí misma.

El término meditación se refiere a varias prácticas que incluyen técnicas diseñadas para promover desde la relajación, hasta construir energía interna o fuerza de vida. Además, busca desarrollar compasión, amor, paciencia, generosidad y perdón, entre otras cuestiones.

La meditación puede tener como fin conseguir sostener la concentración en un punto sin esfuerzo para que quien lo practica logre un estado de bienestar en cualquier momento de la vida.

### **Entrenamiento autógeno**

Se trata de una técnica psicoterapéutica basada en la concentración pasiva en sensaciones físicas.

Está más cerca a las técnicas de meditación que a las de sugestión o a la hipnosis y se utiliza principalmente para aliviar diversos trastornos psicosomáticos inducidos por el estrés.

Dicha técnica fue desarrollada por el neurólogo alemán Johannes Heinrich Schultz, quien la presentó en 1927 por primera vez y que publicó en 1932 su libro "El Entrenamiento Autógeno".

En la actualidad, el entrenamiento autógeno básico se aplica al tratamiento de trastornos psicosomáticos y de ansiedad y como preparación para el tratamiento con los métodos avanzados de los trastornos de personalidad, de la psicopatología postraumática y de otros síndromes producidos por el estrés.

### **Visualización**

Las meditaciones de visualización utilizan la imaginación para visualizar el resultado de algo antes de que ocurra. Puede tratarse de una tarea que se intenta completar o de un logro que se quiere conseguir. Eso dependerá de cada uno de ustedes.

La mente se concentra en esta visión durante todo el ejercicio de visualización mientras el cuerpo se relaja.

En resumen, hablamos de apagar los ojos exteriores, ver nuestro interior y dejar que la mente se transporte sin esfuerzo.

La elección de la imagen depende del objetivo de la meditación. Sin embargo, lo más sencillo es tomar elementos de la naturaleza, como el agua, la luz, un bosque o el cielo. Esto facilitará mucho las visualizaciones.

Por último y en sexto lugar tenemos la imaginación guiada que es una técnica que pueden utilizar para ayudar a relajar la mente y el cuerpo.

Esta utiliza la imaginación y los cinco sentidos, es decir, vista, olfato, tacto, gusto y audición, para transportar a la mente a un lugar donde cada uno quisiera estar.

Muchos expertos creen que el mejor tipo de meditación es la práctica llamada Vipassana, que se trata de una técnica de meditación para principiantes, ya que se centra en la observación de la respiración, con especial hincapié en las sensaciones de la nariz.

El objetivo de este tipo de meditación es etiquetar las experiencias a medida que suceden. Vipassana significa ver las cosas tal como son.

Antes de finalizar les compartimos una frase de Judy Brown que nos gustó mucho y creemos que les dará mucho que pensar y que podrán tenerla en cuenta como complemento de este curso.

“Lo que hace que prenda el fuego es el espacio entre los troncos. Un espacio para respirar. Demasiado de algo bueno, demasiados troncos apiñados pueden sofocar las llamas del mismo modo que lo haría el agua. Por lo tanto para preparar el fuego hemos de prestar tanta atención a los espacios entre en medio, como a la madera...Un fuego prende simplemente porque hay espacio para que la llama, que sabe cómo arder, encuentre su camino...”.