

## Técnicas de respiración y sus beneficios

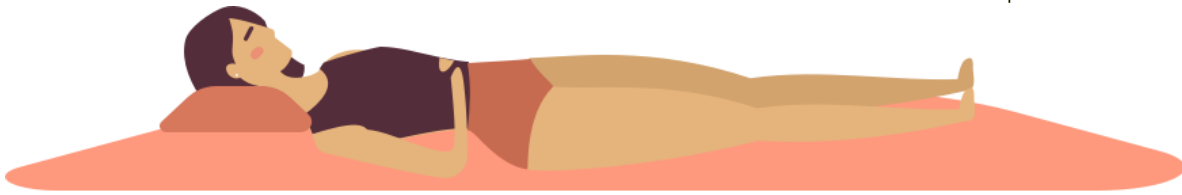
El hecho de que respirar sea un acto que realizamos por inercia, sin emplear técnicas de respiración, puede tapar los múltiples efectos positivos que tiene sobre nuestro bienestar físico y emocional. Ser conscientes del proceso de respiración y aprender técnicas nuevas puede ser una herramienta eficaz para reducir el estrés y la ansiedad. A continuación te enseñamos 5 tipos de respiración que puedes entrenar para relajarte.

### **Técnicas de respiración: ¿Qué son y cuántas existen?**

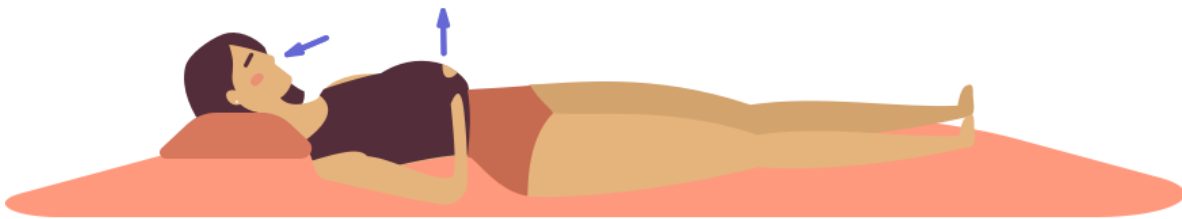
Las técnicas de respiración son una serie de pasos que te permiten respirar con cierto orden y sentido, de manera que no sea simplemente un acto de supervivencia, sino una oportunidad para encontrarte mejor, y si fuera necesario, una técnica para saber cómo controlar la ansiedad. En este artículo encontrarás cinco técnicas de respiración que podrás conseguir con un poco de práctica.

#### **#1. Respiración abdominal**

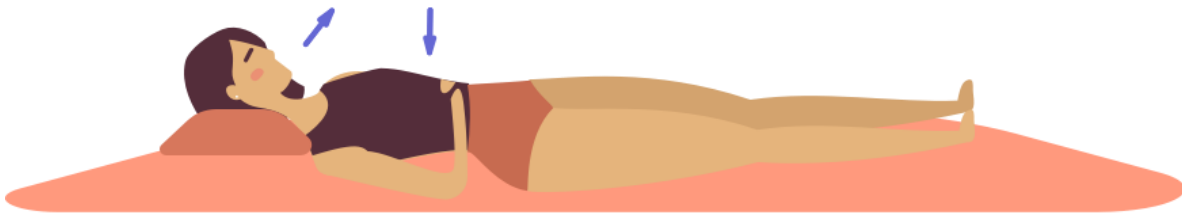
El primer paso para entrenar la respiración abdominal es encontrar una postura en la que sientas comodidad. Puedes empezar tumbado, poniendo tus manos en el abdomen. El proceso consiste en inspirar lentamente por la nariz para llenar los pulmones de aire mientras observas como el abdomen se hincha. A continuación debes retener unos segundos el aire, para terminar soltándolo lentamente a la vez que tus manos y tu abdomen bajan. Sé consciente de cómo se van vaciando los pulmones y una vez que hayas expulsado todo el aire siente cómo te relajas. Puede ayudar a la respiración que la concentración se mantenga en cómo suben y bajan las manos al respirar mientras que piensas en imágenes agradables. Dirigir mensajes positivos hacia ti durante el procedimiento puede hacer que la relajación sea física y mental. Por ejemplo: concentrarte en el movimiento de las manos a la vez que piensas en el mar y te repites “tranquila...”. Repetir el proceso hará que termines dominando la técnica y consigas relajarte de una forma sencilla. A pesar de que lo empieces entrenando en posición horizontal, la práctica hará que utilices este tipo de respiración en cualquier lugar y situación sin ser consciente de que lo estás haciendo.



**Posición de reposo**



**Inspiración (2 segundos)**



**Espiración (4 segundos)**

## **#2. Respiración nasal alterna**

Esta técnica 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. Respirar de manera alterna por cada fosa nasal, como vamos a ver a continuación, puede ayudarte a superar la ansiedad. Una vez que has encontrado un lugar tranquilo para llevar a cabo la respiración, debes colocarte sentado con la columna estirada, realizar esta técnica en otra postura puede aumentar la complejidad y reducir el efecto. Empieza respirando profundamente por las dos fosas nasales dos o tres veces y sigue los pasos siguientes:

---

- Cierra la fosa derecha con el pulgar e inspira durante cuatro segundos por la izquierda.
- Cierra las dos y mantén el aire durante cuatro segundos.
- Cierra la fosa izquierda y expulsa el aire por la derecha durante siete segundos.
- A continuación cierra la fosa izquierda y repite el proceso inspirando por la derecha y espirando por la izquierda.
- Repite el proceso completo tres veces.

Si los tiempos te resultan complicados realiza la inspiración durante el tiempo que te sientas cómodo, teniendo en cuenta que necesariamente el tiempo de espiración debe ser el doble. Esta técnica conseguirá que te relajes y aprendas cómo controlar los nervios y combatir el estrés.



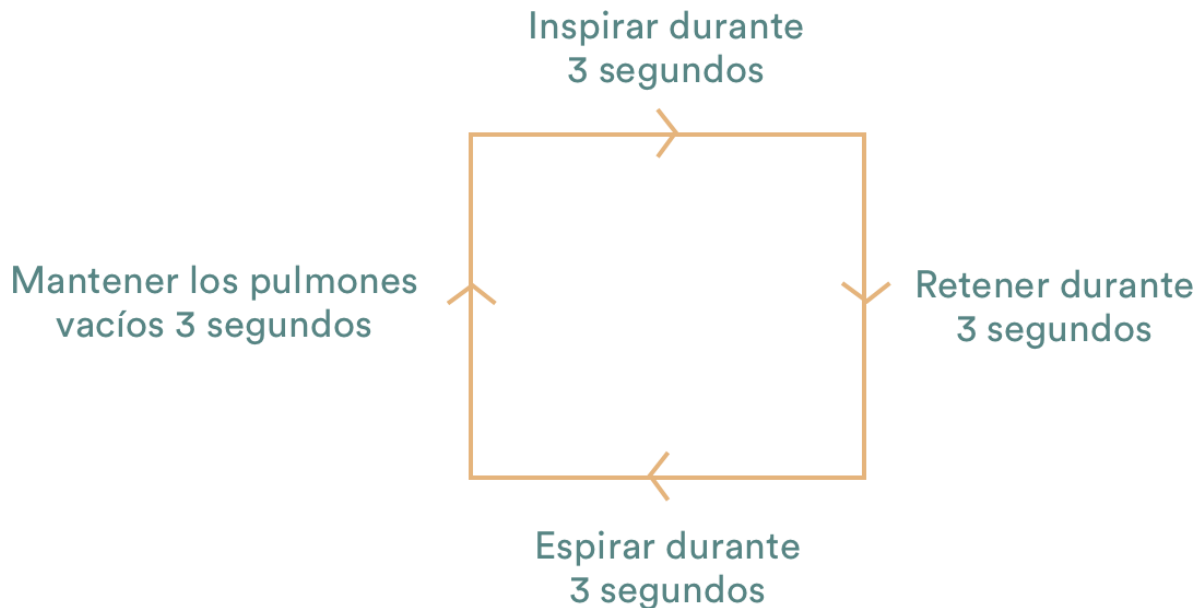
### #3. Respiración cuadrada

Esta técnica de respiración resulta muy sencilla y ofrece la posibilidad de ir complicándola a medida que se domina. Inicialmente necesitas encontrarte en una postura cómoda, con los ojos cerrados y seguir los pasos siguientes:

- Inspira por la nariz mientras cuentas mentalmente 3 segundos.
- Retén el aire en los pulmones durante 3 segundos.
- Espira contando mentalmente 3 segundos.
- Mantén los pulmones vacíos durante 3 segundos.

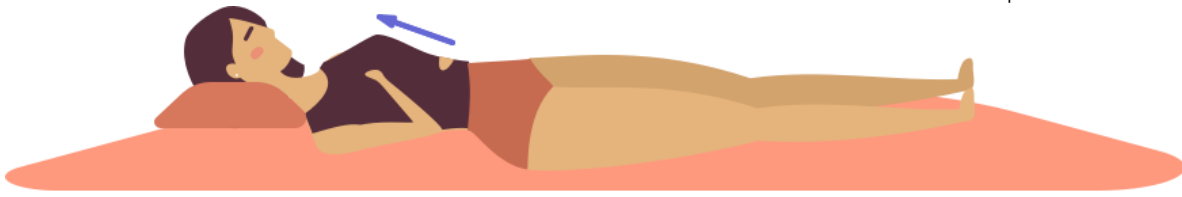
Es fundamental que todas las fases sean siempre exactamente iguales en duración. Si te cuesta mucho esfuerzo puedes empezar por hacer el ejercicio con dos segundos, a medida que lo entrenes debes ir subiendo el tiempo de cada fase. Este tipo de respiración tiene por objetivo que los procesos de inspiración y espiración estén completamente

equilibrados. Además, este equilibrio en la respiración tiene efectos beneficiosos para el sistema nervioso y para la concentración. Al igual que las anteriores, se trata de una técnica de respiración para saber cómo combatir la ansiedad.



#### #4. Respiración completa

Esta técnica, a pesar de ser más compleja, tiene su eficacia probada para reducir el nivel de estrés. Se trata de una mezcla de algunas técnicas explicadas anteriormente. Una vez que te encuentras en posición horizontal y cómoda, los pasos a seguir serían: Coloca una mano en el vientre y otra en el pecho. Cuando comiences a inspirar debes hacer que suba solamente la mano superior. Retén el aire y espira por la boca, repitiendo el proceso dos o tres veces. Ahora repite el proceso siendo la mano colocada en el vientre la que suba en la inspiración. Al igual que antes, retén el aire, espira por la boca y repite el proceso dos o tres veces. Una vez que domines los pasos anteriores, has de 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. En este momento los pulmones están llenos. Mantén 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. Aquí puedes leer más ejercicios para la ansiedad.



### #5. Relajación muscular progresiva

Se trata de una técnica muy sencilla en la que debes concentrar tu atención en los diferentes grupos de músculos de tu cuerpo. Una vez que estés tumbado, sin zapatos y con ropa cómoda, empieza a tensar siguiendo un orden (que puede ser: 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 notes las señales físicas que esa tensión produce, y en ese momento hacerte consciente de la sensación tan diferente que sientes al reducir la tensión. Darte cuenta de cómo los músculos se van haciendo más pesados a medida que aflojas hará que aprendas el contraste tensión-relajación. Es importante que coincida la inspiración con el momento de tensión y la espiración con la relajación. Una vez que has terminado con todos los grupos de músculos, dedica un tiempo a estar lo más calmado posible y repasa mentalmente el proceso que has seguido. A medida que vayas entrenando podrás ir aumentando el tiempo que mantienes la tensión de los músculos. Al igual que comentábamos en la respiración abdominal, imaginar una escena agradable y tranquila puede ser eficaz, pero en este caso una vez que haya finalizado el proceso, ya que la concentración debe estar fijada en el efecto de la tensión y relajación de cada parte del cuerpo.



Esta herramienta te permite saber cómo reducir la ansiedad. Si, a pesar de poner en práctica todas estas técnicas de respiración, te parece imposible relajarte, no tengas miedo ni vergüenza de pedir ayuda a un especialista.

Fuente: <https://www.therapychat.com/post-es/tecnicas-de-respiracion-y-sus-beneficios>