

## **TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA**

¿Alguna vez has sentido que el miedo o la presión ante los exámenes te ha podido desbordar?

Si es así, quédate por aquí, y aprende esta técnica de respiración profunda, que te ayudará a gestionar este tipo de ansiedad.

Antes de empezar, comentar que es normal, y que hay una tendencia natural a respirar más rápido de lo normal cuando se siente ansiedad. A veces, este “exceso de respiración” puede hacer que te sientas un poco mareado/a, lo que puede ponerte más nervioso/a y por tanto hacerte respirar más rápido aún, aumentando de nuevo la ansiedad, y así sucesivamente, como en un círculo vicioso.

Vamos a ver uno ejercicio o técnica que te ayuden a controlar la respiración, haciendo que esta sea más profunda.

Puedes realizarla acostado/a o sentado/a. ¿Empezamos?

Durante 2-3 minutos, con cada respiración, trata de relajar conscientemente los hombros y los músculos de la parte superior del pecho, hasta que estés utilizando principalmente el diafragma. Se debe utilizar el diafragma para respirar.

Respira lenta y profundamente por la nariz y exhala por la boca a un ritmo constante. Trata de hacer la espiración en el doble de tiempo que la inspiración. Para conseguir esto, puede ser de utilidad contar lentamente “uno,dos” a medida que inspira y “uno, dos, tres, cuatro” mientras exhala.

Acude a imágenes mentales en cada momento, para ayudar a mantenerte en el proceso.

Al inspirar hay que observar cómo los pulmones se van llenando de aire, al igual que un globo cuando lo hinchamos, y una ligera sensación de calor.

Al expirar, hay que observar cómo se escapa el aire muy lentamente al igual que lo hace una rueda pinchada, muy poco a poco, como si nos contagiáramos de una rueda hinchada que va perdiendo aire.

Una vez que te encuentres en un estado de relajación, puedes recrearte con imágenes que te transmitan tranquilidad, descanso o relajación (flotar en posición de estrella en el mar, al ritmo de las olas...).

Es recomendable practicarlo tres veces al día, en periodos de al menos 10 minutos, para su efectividad.