4 ejercicios para respirar bien

@gabinete_psicoactive

- La práctica de respiración es muy útil para la **reducción del estrés, control de la ansiedad, aclarar las ideas, conciliar el sueño, mejorar la concentración, control de la ira**, etc.

- Practicarla habitualmente es **altamente beneficiosa**, de hecho, no sólo es útil cuando tenemos un nivel alto de estrés y ya estamos saturados, sino que la práctica regular de pequeños momentos de "pausa" para respirar, durante el día es muy recomendable.

- A continuación, **os presentamos 4 ejercicios de relajación profunda** que podéis aplicar fácilmente en vuestro día a día, cada uno puede elegir la que más se adecúe a su estado físico y de ánimo.

- Por supuesto, realizar las **respiraciones pausadamente** para evitar hiperventilar.

Técnica 4 -7- 8

- La podéis realizar en cualquier postura cómoda, pero para empezar es mejor hacerlo **sentado y con la espalda recta**. También se puede colocar la punta de la lengua detrás de los dientes frontales, donde comienza el paladar, no es imprescindible, lo más importante es la respiración y sus tiempos, tiene como objetivo que el aire exhalado se mueva por toda la boca y sea expulsada por ésta.

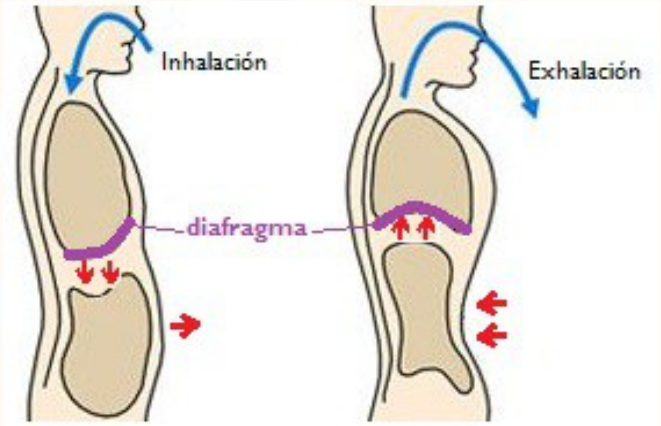
- **Pasos:**

1. Cierra tu boca e **inhala el aire a través de la nariz**.
2. Cuenta hasta **4**.
3. **Aguanta** la respiración durante **7 segundos**.
4. Espira completamente el aire de tus pulmones durante **8 segundos**, es importante realizar un sonido/soplido que puedas oír.

@gabinete_psicoactive

Respiración abdominal/diafragmática

➢Se trata de utilizar el músculo diafragmático para controlar el aire.



- **Pasos:**

1. **Coloca una mano en tu pecho y otra en tu barriga**, **inhala** profundamente por la **nariz**, asegurándote que **el diafragma baja** (hinchando la barriga), procura que **sea la barriga la que se mueva**, no el pecho.
2. El objetivo es realizar de **6 a 10 respiraciones lentas** durante un minuto.

Respiración alternada

@gabinete_psicoactive

➢ Se trata de una técnica que se practica en el Yoga, llamada respiración alternada por las fosas nasales.

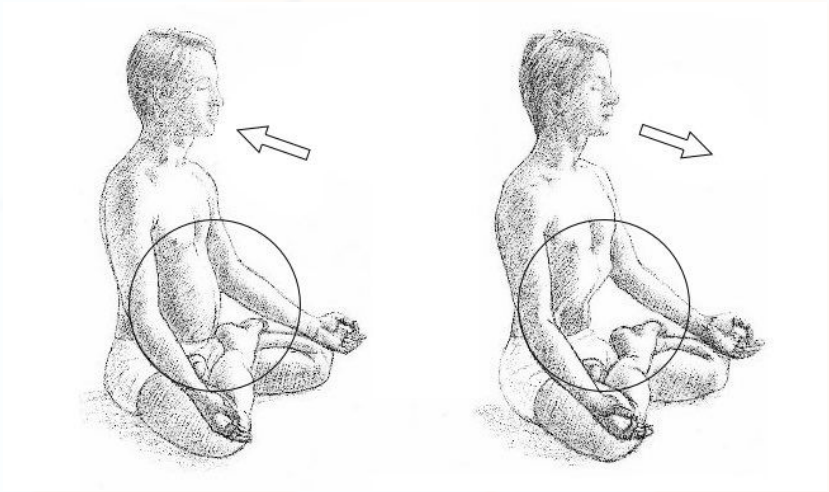
- **Pasos:**

1. En una postura cómoda **pon un dedo en la fosa nasal derecha e inhala profundamente a través de la fosa nasal izquierda.** Al llegar al punto de la inhalación tapa la fosa nasal izquierda con el dedo y libera la derecha, a continuación exhala a través de la fosa nasal derecha.
2. **Alterna las fosas nasales y repite de 4 a 8 veces.**

Respiración energizante

@gabinete_psicoactive

➢ También llamada en Yoga “respiración del cráneo brillante”.



- **Pasos:**

1. **Se trata de realizar una inhalación larga y lenta, expandiendo el diafragma, para a continuación exhalar de forma rápida contrayendo el diafragma.** Todo por la nariz, inhalar lento y profundo y exhalar rápido y fuerte.
2. **Repetir unas 10 veces.**