

TECNICA DE LA RESPIRACIÓN

El ejercicio tiene dos componentes:

1. *Aprender a lentificar la respiración.* Y para ello, primero hay que aprender a **pensar** en la respiración mientras se respira suave y normalmente.
2. *Mantener la atención.* La atención es como un músculo del cuerpo que necesita constante ejercicio para estar fuerte. Es importante una buena atención porque ayuda a enlentecer la mente y a concentrarse en la respiración cuando se está ansioso.

El siguiente ejercicio debe practicarse dos veces al día durante un mínimo de 10 minutos cada vez. Práctica durante la próxima semana. Si resulta difícil al principio, no lo dejes porque con la práctica resulta más fácil.

“ Busca un lugar cómodo y tranquilo, donde no te molesten. Cuando consigas un buen control de la respiración, practicarás en cualquier lugar y momento. Sin embargo, al principio es mejor elegir un sitio tranquilo.

Siéntate en un cómodo sillón o silla y tranquilízate unos segundos. Luego comienza a contar las inspiraciones. Cuando inspires cuenta “uno” mentalmente. Cuando espires piensa en la palabra “calma” o “relax”. Cuenta mentalmente “dos” en la siguiente inspiración y repite “calma” en la espiración.

Seria ideal no pensar en nada excepto en la respiración y en la palabra. Sin embargo, esto es muy difícil al principio, no habremos contado ni el primer número cuando nos vendrán a la cabeza otros pensamientos. *Esto es perfectamente natural.* Cuando suceda, no te enfades ni abandones. *Simplemente deja que los pensamientos pasen y vuelve de nuevo a los números.* Quizás tengas que practicar esto muchas veces antes de poder concentrarte en el ejercicio. Sigue practicando y cada vez te parecerá más fácil.

Al principio, mientras cuentas cada respiración, **respira con tu frecuencia y profundidad habituales. No intentes coger mucho aire ni retrasar la respiración todavía.** Simplemente respira suave y fácilmente. Pon una mano sobre el pecho y la otra sobre el estómago, con el dedo meñique unos tres centímetros encima del ombligo. El movimiento respiratorio debe provenir casi por entero de la mano inferior (estómago). Intenta impedir que el pecho se mueva.

Si habitualmente respiras con el pecho, esto puede parecer artificial y producir sensación de falta de aire. Esto es una reacción natural- recuerda que estas cogiendo demasiado oxígeno y que las sensaciones de ahogo disminuirán en la medida que practiques.

Al coger el aire, el estómago debe abombarse hacia fuera y, al soltarlo, debe meterse hacia dentro. Intenta mantener la respiración **SUAVE y FLUIDA**. Es decir, *no tomes aire de golpe, ni lo dejes salir en una bocanada*. Es importante respirar por la nariz. Así es más probable que la respiración sea lenta. Pero no es imprescindible respirar por la nariz, si lo haces por la boca, intenta que la apertura sea pequeña para que el aire salga despacio”.

Intenta ahora el ejercicio descrito anteriormente en el que contabas hasta diez y volvías a empezar. Tras hacerlo valora como ha ido.

*** ¿Sentiste falta de aire o un poco de mareo o se ha acelerado la respiración nada más empezar? **Si los síntomas son intensos, detén el ejercicio y descansa un rato, cálmate y comienza de nuevo.** A medida que prograses en el ejercicio la reacción disminuirá.

*** ¿Fue difícil hacer la respiración diafragmática? En caso afirmativo, intenta sacar un poco el estómago antes de inspirar de forma que haya espacio para el aire. Pero, **recuerda: no cojas más aire del que en ti es habitual.** Y cuando exhalas, imagina el aire como rezumando y escapando por la nariz, en vez de salir de golpe.

Durante los próximos siete días, practica dos veces al día al menos diez minutos cada vez. **No intentes aún hacer respiraciones lentas.** Lo más importante es practicar regularmente, los dos componentes que estamos trabajando son: **pensar** en la respiración y mantener la **atención** en lo que hacemos. Los resultados no son inmediatos no te desanimes, estamos aprendiendo.

Esquema-resumen de la reeducación de la respiración.

1. Ambiente confortable, tranquilo.
2. Contar mentalmente “uno” al inspirar y pensar “relax” al espirar. Contar mentalmente “dos” al inspirar y pensar “relax” al espirar.
3. Centrar la atención en la respiración y en la cuenta.
4. Respirar con la frecuencia y la profundidad normales, haciendo inspiraciones y espiraciones suaves.
5. Expandir el diafragma al inspirar y mantener quieto el pecho.
6. Contar hasta 10 y empezar de nuevo.
7. Practicar todos los días dos veces durante diez minutos cada vez.
8. Registrar la práctica.