

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Este ejercicio está dirigido a facilitar el control voluntario de la respiración y disminuir la activación fisiológica que provoca la ansiedad. Una práctica continuada permite automatizar el control de la respiración y facilita su aplicación en situaciones de ansiedad.

Debes tener en cuenta que la forma como respiramos modifica nuestras emociones. Cuando expulsamos el aire nos relajamos más que cuando inspiramos (al contrario de lo que se suele creer), por lo que podemos entrar en un estado de calma si prolongamos el tiempo en que nuestros pulmones están vacíos.

Instrucciones:

1. Pon una mano en el pecho y otra en el estómago.
2. Inspira el aire lentamente por la nariz llevándolo a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco el estómago y tratando de no mover apenas el pecho.
3. Retén unos segundos el aire en esa posición.
4. Suelta el aire muy lentamente, hundiendo el estómago al tiempo que éste se vacía.

Al tomar el aire lentamente cuenta de uno a tres. Al retenerlo cuenta de uno a dos. Y al soltarlo lentamente cuenta de uno a cinco.

Es importante que la exhalación sea más larga que la inhalación.

A medida que se practica, se notará una pequeña pausa justo después de haber soltado el aire y antes de inhalar de nuevo, que puede durar entre uno o varios segundos dependiendo de cada cuerpo (por tanto, no se ha de forzar).

Recomendaciones que pueden aumentar su eficacia:

- Practica varias veces al día con sesiones reducidas (un par de minutos es suficiente). La práctica te ayudará a automatizar el control de la respiración y te será más fácil ponerla en marcha cuando te sientas desbordado emocionalmente.

-Departamento de Salud Mental de Castellón-



Consorci Hospitalari
Provincial de Castelló



Hospital General
Universitari de Castelló



DEPARTAMENT DE SALUT DE LA PLANA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VINARÒS

- Al empezar conviene practicarla en momentos en que estés más tranquilo. Inicialmente resulta más fácil si se está acostado en un lugar cómodo, silencioso y con una temperatura agradable. Después puedes practicarla en diferentes posiciones (sentado, de pie, andando) y en diferentes lugares (empezando por los que te resulten más fáciles).
- Puedes cerrar los ojos o mirar un punto fijo mientras realizar la respiración.
- También puedes repetirte mentalmente y de forma pausada la palabra “calma” o “tranquilo” cada vez que expulses el aire, o puedes imaginar que la tensión se escapa con el aire que exhalas.
- La duración de los tiempos es variable, según el estado de agitación de la persona. Adapta la duración de los tiempos para que te sientas cómodo y no te quedes sin aire.



-Departamento de Salud Mental de Castellón-



Consorci Hospitalari
Provincial de Castelló



Hospital General
Universitari de Castelló



DEPARTAMENT DE SALUT DE LA PLANA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VINARÒS