

Método de Respiración Profunda



La respiración profunda puede ayudar con el dolor crónico, el estrés, la tensión muscular, la ansiedad, los trastornos del sueño y otras afecciones médicas. El uso de este método puede ayudar a provocar una respuesta de relajación en su cuerpo.

1. Busque un lugar tranquilo para sentarse o acostarse en una posición cómoda. Los cojines o respaldos pueden ser útiles para mantener la postura. Si está acostado, use una almohada para apoyar su cabeza; su cara debe estar paralela al techo.
2. Cierre los ojos.
3. Sienta su respiración a medida que entre por la nariz, llene sus pulmones de aire y libérela a través de la exhalación.
4. Ponga una mano en la parte inferior de su vientre. Permita que su brazo se relaje y descanse su codo en el piso o una almohada.
5. Mientras inhala (respira) lentamente:
 - Permita que su vientre se expanda como un globo que se extiende hacia adelante, hacia los lados, hacia atrás, hacia arriba y hacia abajo
 - A medida que su vientre se expande, sienta que sus pulmones se llenan de aire
6. Mientras exhala, deje que su vientre se relaje y deje que el aire de sus pulmones se libere lentamente. Encuentre una exhalación cómoda entre 4 y 10 conteos.
7. Mientras practica su respiración, permita que su mente se concentre únicamente en esta acción. Cuando surjan pensamientos que le distraigan, redirija suavemente su mente a su respiración.
8. Continúe estos pasos durante 10 a 20 minutos para maximizar el impacto de la práctica. Esta también puede ser una estrategia empleada en momentos a corto plazo para volver a centrar su mente brevemente.