

## INSTRUCCIONES PARA LA RELAJACIÓN (RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA).

- 1)- Buscar un ambiente tranquilo, alejado de ruidos y con poca luz.
- 2)-Colocarse tumbado o sentado de la manera más cómoda posible.
- 3)-Situarse la mano derecha sobre el abdomen y la izquierda en el pecho.
- 4)-Inspirar/coger aire por la **nariz** mientras se infla el abdomen (la zona del estómago). Observaremos como únicamente se eleva la mano derecha posada sobre nuestra barriga (la izquierda sobre el pecho no se mueve).
- 5)-Aguantar el aire un segundo aproximadamente.
- 6)-Espirar/echar el aire lentamente por la **boca** mientras se desinfla el abdomen volviendo a su posición inicial. Las dos manos vuelven a estar a la misma altura. Imaginar durante la expulsión de aire, que estamos soplando una vela. Lo hacemos de una manera tan suave que no llegamos a apagar la llama.

Repetir esta secuencia de manera continuada.

### Observaciones:

Resulta conveniente levantar ligeramente los hombros y separar un poco los brazos del cuerpo en el momento de inspirar inflando la barriga, para llenar de más aire nuestro abdomen.

Dedicarle el tiempo necesario a la práctica de la respiración, sin tener ocupaciones pendientes para después, ni tareas en la mente que obliguen a terminar la práctica.

La duración de los entrenamientos ha ser de 15 o 20 minutos por sesión, (tiempo mínimo estimado, a mayor práctica mejores y más tempranos resultados en el dominio de la técnica).

Una variante de este ejercicio para aprender a respirar con el abdomen consiste en tumbarnos y colocar un libro pequeño en el abdomen y ver como el libro se eleva al tomar el aire. En esta variante podremos separar bien los brazos y elevar los hombros.

En nuestra respiración torácica habitual lo que se eleva es el pecho al coger aire, tenemos que lograr que el pecho apenas se mueva y sea el abdomen lo que se infle al inspirar.