

## **AUTODIAGNÓSTICO DE LA RESPIRACIÓN**

- Pon la mano en el bajo vientre y observa el movimiento. Lo correcto es que se expanda. Nunca debe producirse un movimiento ascendente.
- Coloca las manos abiertas en los costados, debajo de las costillas flotantes, para comprobar que el tórax se expande. Las manos no deben ascender.
- Pon la mano derecha en la boca del estómago (plexo solar). Debe notar que se produce una expansión. Nunca deberá subir.
- Con la mano sobre el pecho, a la altura del timo, debes percibir una expansión, nunca debe ascender.
- Coloca la mano derecha sobre el costado, a la altura de la axila, y la mano izquierda en el lado derecho para comprobar que hay expansión. Las manos no deberán subir.
- Sitúa la mano derecha sobre el hombro izquierdo y la izquierda sobre el derecho. Los hombros no deben ascender.
- Con la mano sobre el cuello, observa que no hay tensión en él, especialmente en los dos grandes músculos esternocleidomastoideos.
- Pon los dedos índice y corazón sobre la fosa entre las clavículas (fossa jugularis). La profundidad de la fosa no debe pronunciarse.
- Durante la inspiración y la espiración debes sentir una sensación placentera de expansión, alivio y facilidad.

## **APRENDIENDO A RESPIRAR**

Generalmente el ser humano respira solo lo necesario para subsistir sin darse cuenta de que en la respiración se oculta una increíble fuerza vital que nos ayudaría a revitalizar nuestro cuerpo, avanzar más rápido, crecer con más facilidad, traernos un bienestar, etc. Y ni que decir tiene que incluso nos evitaría muchas de las enfermedades a las que estamos acostumbrados a sufrir. Por ello hay que aprender a respirar con nuestros tres puntos principales: el abdomen, el tórax y la clavícula.

**Respiración abdominal:** sitúa tus manos sobre tu parte abdominal e intenta inflar la barriga como si tuvieras una pelota mediante la inspiración. Después mediante la espiración desinfla esa pelota lentamente.

**Respiración torácica:** sitúa tus manos sobre tu tórax en el pecho y mientras inspiras comprueba que la zona pulmonar se ensancha y sale hacia afuera y que mientras espiras vuelve a su posición original.

**Respiración clavicular:** posa tus manos sobre la clavícula un poco por encima de tu pecho y observa como al inspirar esa zona se sube y al espirar se baja.

Una vez que te hayas familiarizado con cada tipo de respiración, intenta realizar en un ciclo completo de inspiración (abdominal-torácica-clavicular) y espiración (clavicular-torácica-abdominal) siete veces antes de levantarte de la cama y siete veces al acostarte, lo más lento y profundo que te sea posible sin sensación de ahogo.

No fuerces si no puedes.

## CONTROLANDO LA RESPIRACION

La respiración es muy importante para el bienestar interior, además un correcto flujo asegura una meditación bien hecha.

Así pues te recomendamos que practiques la siguiente pauta que te proponemos hasta conseguir que tu respiración profunda sea fácil y casi automática.

Esto es lo que debes hacer: Comienza por inspirar en respiración completa contando mentalmente 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 .

Después contén la respiración contando 1, 2, 3, 4 .

Y por último espira contando mentalmente 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 .

Repite el proceso hasta que seas capaz de realizarlo con naturalidad.

Cuando seas capaz de dominar el paso anterior, volverás a concentrarte esta vez realizando el siguiente ciclo respiratorio:

inspiras contando mentalmente 1, 2, 3, 4.

Contienes la respiración contando 1, 2, 3, 4.

Y espiras contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 .

Notarás que ahora tienes que aspirar más profundo para luego ir soltando el aire necesario para llegar hasta el 8.

Practica hasta que lo domines.

Cuando hayas dominado el anterior paso seguirás al siguiente:

inspiras profundamente contando 1, 2, 3, 4.

Mantienes la respiración contando mentalmente 1, 2, 3, 4.

Y espiras contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16.

Repite el proceso hasta que lo domines.

Ahora cuando hayas dominado el paso anterior, llegamos por fin al resultado final que deberás controlar perfectamente y que podrás utilizar siempre que quieras para relajarte, para visualizar, para meditar, ...

El proceso es el siguiente:

aspiras contando mentalmente 1, 2, 3, 4.

Contienes la respiración contando mentalmente 1, 2, 3, 4.

Y espiras contando mentalmente 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32.

Mientras estés aprendiendo los pasos 1, 2, y 3 tómalo con calma repítelos varias



veces hasta que sientas que los controlas, pero si observas que te mareas o que te encuentras mal, déjalo hasta después de ocho horas.

Ten en cuenta que vas a oxigenar mucho el cerebro y como no estás acostumbrado te puedes marear.

## **DESPIERTA CORRECTAMENTE**

Por muy contradictorio que pueda parecer es necesario relajarse todas las mañanas al levantarse.

La mayoría de la gente se levanta de una manera incorrecta y eso puede afectar el resto del día muy negativamente.

Así que aquí te vamos a enseñar una de las formas adecuadas para comenzar el día con buen pie:

Al despertarse por las mañanas no se debe abrir los ojos a medias ni estar en demasiada oscuridad.

Más bien deben abrirse veloces y a ser posible hacia un póster, cuadro o ventana con algo bello.

Una vez abiertos los ojos y situándonos boca arriba si no lo estábamos, estiraremos las piernas todo lo que podamos hacia la dirección a la que apuntan.

Cuando consideres que ya te has estirado lo suficiente y que las piernas están más relajadas pasa al paso siguiente.

Después siéntate en la cama y estira los brazos como hiciste con las piernas, pero dirígelos hacia arriba.

A continuación bosteza y si te lo pide el cuerpo frótate los ojos.

Cuando consideres que has terminado el paso anterior levántate y junta las piernas.

Ahora vas a realizar rotaciones de rodillas en la dirección de las agujas del reloj al principio y al contrario al final en igual proporción.

Después arquea la espalda y sitúa durante un rato las manos en los riñones. Así ya estarás listo para comenzar el día de una manera despierta y más optimista.

## **EMPIEZA SALUDABLEMENTE EL DIA**

Te invitamos a conseguir deshacerte de la pesadez del día a través de un ejercicio preventivo que ayudará no sólo a tu cuerpo a través del estiramiento sino también ayudará a activar tus centros energéticos.

Este ejercicio es muy fácil de realizar sea cual sea tu estado corporal.

Para ello deberás realizar lo siguiente:

La posición de partida será de pie, con las piernas abiertas a la altura de los hombros y un poco flexionadas, brazos y hombros caídos y relajados.

Comenzaremos a inspirar profundamente.

Cuando hayamos inspirado todo lo profundo que podamos iremos espirando poco a poco a la vez que nos vamos doblando por la cintura, bajando nuestro tronco y brazos hasta poder llegar a tocar el suelo con los dedos.

Si no tienes la suficiente flexibilidad no te preocupes, estírate hasta donde puedas.

Cuando hayas llegado hasta abajo y ya hayas expulsado todo el aire, comenzarás a



levantar el tronco y los brazos subiendo suavemente a la vez que vas inspirando. Así poco a poco sigue estirando tu tronco hacia arriba junto con tus brazos y palmas de la mano estiradas.

De manera que termines el ciclo de inspiración un poco antes de que tus manos se toquen por encima de tu cabeza y tu tronco esté completamente estirado.

Después, ya con el cuerpo lo más estirado hacia arriba posible, haz que tus manos se toquen por encima de tu cabeza mientras ésta se echa despacio hacia atrás a la vez que vas exhalando de un modo natural.

Termina el proceso con la cabeza lo más hacia atrás que te sea posible y con la boca abierta. Mantente así durante unos instantes y después vuelve a la posición inicial.

Realiza este ejercicio todas las mañanas después de haberte levantado y antes de desayunar.

Verás como te vitalizará el resto del día.

## **LIBERA TENSION DE HOMBROS Y CUELLO**

Vivimos en una sociedad imperantemente estresante, donde se requiere continuamente nuestra atención y el bien llevar de nuestras responsabilidades.

Toda esa tensión que soportamos se va acumulando en nuestro cuerpo quien de alguna manera intenta que se elimine.

Lo más común suele ser dirigir toda esa tensión hacia nuestros hombros y cuello, agarrotándolos de tal manera que si te los tocas notarás casi una piedra.

Lo mejor para relajarlos es el masaje, pero casi nadie puede recurrir todos los días a ello, así que aquí te proponemos un ejercicio muy sencillo, pero muy eficaz, que podrás utilizar en cualquier parte y en cualquier momento en el que notes que la tensión se vuelve a apoderar de tu cuerpo.

Esto es lo que debes hacer:

Lo primero es buscar una posición cómoda para realizar el ejercicio.

Obviamente si lo vas a ejecutar en el trabajo tendrás que amoldarte a lo que puedas.

Puedes hacerlo de pie o sentado, como a ti mejor te convenga.

Después deja los hombros y brazos caídos con la espalda recta.

Si estás muy tenso, este simple movimiento puede llevarte un rato.

Se trata de que procures relajar y estirar esa parte del cuerpo.

Tómate el tiempo que necesites para ello. Cierra los ojos y realiza todo el ejercicio con los ojos cerrados.

Una vez que ya tengas los hombros y brazos caídos, ve girando poco a poco la cabeza hacia la derecha como si quisieras ver algo en esa dirección, pero sin inclinarla hacia los lados. Procura que el movimiento sea lento y recto.

Cuando hayas llegado tu límite derecho (sin forzar), mantén la posición de la cabeza y cuenta hasta 10.

Después vuelve la cabeza lentamente hacia el centro.

Mantén la cabeza en el centro relajada mientras cuentas hasta 5.

A continuación repite el proceso de girar lentamente la cabeza, pero esta vez hacia la izquierda.



Una vez que hayas llegado a tu límite (sin forzar) mantén la posición de la cabeza mientras cuentas hasta 10.

Después vuelve lentamente hacia el centro. Una vez llegado de nuevo al centro mantén la posición hasta contar 5.

Ahora vamos a realizar el movimiento de la cabeza lentamente hacia abajo. Recuerda hacerlo despacio.

Cuando hayas llegado a tu posición límite (sin forzar) mantén la posición mientras cuentas hasta 10.

Después vuelve lentamente al centro.

De nuevo en el centro mantén la posición mientras cuentas hasta 5. Ahora dirigiremos muy despacio la cabeza hacia atrás hasta llegar a tu límite (sin forzar) y cuando hayas llegado abre la boca de manera que te sientas cómodo.

Después mantén la posición mientras cuentas hasta 10. Cuando termines, cierra la boca y vuelve al centro.

De nuevo en el centro mantén la posición y cuenta hasta 5. Ahora nos vamos a centrar en los hombros que deberían seguir caídos y relajados.

Para ello respiraremos profundamente tres veces y comenzaremos con el ejercicio. Levanta los hombros lo que puedas (sin forzar) y comienza a realizar rotaciones giratorias hacia adelante y despacio.

Realiza 10.

Cuando hayas terminado vuelve a dejar los hombros caídos y relajados mientras cuentas hasta 5.

Después vuelve a respirar profundamente tres veces. Ahora realizarás el mismo movimiento con los hombros que hiciste antes, pero ahora las rotaciones giratorias serán hacia atrás. Realiza 10.

Cuando hayas terminado vuelve a dejar los hombros caídos y relajados mientras cuentas hasta 5.

Para terminar, ve levantando los brazos hacia arriba hasta tenerlos completamente estirados, y junta las manos por encima de tu cabeza mientras cuentas hasta 10.

Después regresa los brazos hacia abajo lentamente y retoma una posición normal. Respira de nuevo profundamente tres veces.

## **RESPIRACION ENERGETICA**

Este tipo de respiración es ideal cuando tenemos sopor o necesitamos activarnos porque no damos despertado.

Es una respiración muy indicada para momentos en los que la vida nos pide movimiento y mucha vitalidad.

El ejercicio consta de los siguientes pasos que deberás hacer lentamente:

Nos situaremos de pie con las piernas ligeramente separadas y los brazos relajados pegados al cuerpo.

Después inspiraremos todo lo profundamente que podamos ya que el ejercicio se hará conteniendo la respiración.

Inmediatamente después levantamos los brazos hacia el frente hasta situarlos totalmente en horizontal con respecto a nuestro tronco.



Las manos deben estar con la palma hacia abajo.

Después cerramos las manos con fuerza de manera que nos queden los puños cerrados con presión.

A continuación flexionamos los brazos hacia nuestro pecho sin perder la horizontal.

Después los estiraremos, sin aflojar la tensión de los puños, hacia el frente haciendo fuerza como si empujáramos un mueble.

Después los bajamos sin perder la tensión hacia la posición inicial, a lo largo de nuestro cuerpo.

Relajamos los brazos y manos y soltamos todo el aire con fuerza.

Descansamos y respiramos con normalidad.