

Aprende a respirar bien para ser más libre

Ante una situación difícil, cuando somos tomados por sorpresa por una circunstancia que nos compromete, lo primero que se altera es la respiración. Para poder dar una respuesta acertada, o aplicar algún recurso de trabajo personal, es preciso poner alguna distancia entre la situación y nosotros. La mejor herramienta para ello es el control de la respiración. Si somos capaces de atender a nuestra «respiración alta» y entrecortada, y logramos «bajarla» y hacerla más sosegada, habremos resuelto el 50 por ciento del problema.



Vamos a realizar un ejercicio de Respiración Completa

Siéntate correctamente en una silla. Cierra los párpados y afloja los músculos lo mejor que puedas. Expulsa todo el aire sin forzamientos. Luego saca, expande la barriga y, en esa postura, comienza a aspirar el aire, procurando que la sensación sea la de “llenar la barriga”. Conserva el aire unos instantes y expúlsalo. A esta parte del ejercicio se la llama **respiración baja**.

Una vez dominadas las operaciones anteriores, pasa desde la aspiración baja a entrar el vientre, con lo que obtendrás la sensación de que el aire sube al pecho (esto se refuerza dilatando la caja torácica, al empujar los hombros hacia atrás). Conserva el aire unos instantes y expúlsalo. A esta parte del ejercicio se la llama **respiración media**.

Finalmente, desde la barriga al pecho y desde allí hacia la parte alta del mismo, hacia la garganta (esto se refuerza bajando los hombros y estirando levemente el cuello). A esta parte del ejercicio, se la llama **respiración alta**.

Haz ahora el ciclo completo de la respiración baja, media y alta con la misma aspiración, lanzando el aire viciado al final del ejercicio.

Sintetizando: *Sentado correctamente cierra los párpados y afloja los músculos, luego sigue esta secuencia: expulsión del aire; dilatación de la barriga; entrada baja del aire; subida hacia el centro del pecho; subida a la parte alta; expulsión.*

Si sientes que te vas a alterar porque ha sucedido algo que te perjudica, antes de encontrarte con la situación controla tu respiración haciéndola baja...Haz click para twittear

Al principio, el ejercicio es discontinuo, pero con la repetición se va logrando un ciclo armónico y continuado de entrada y salida de aire en los tres niveles de los pulmones, que han trabajado íntegramente al concluir la práctica.

Cuida que la respiración completa sea cada vez más suave, hasta que elimines todo esfuerzo en su ejecución.

Importante: Practica varias veces la respiración completa. Toma nota de tus dificultades y proponte trabajar el ejercicio en dos o tres momentos al día. De acuerdo a los resultados obtenidos, verás de utilizar esta forma respiratoria como ejercicio diario en el futuro, o bien cuando desees equilibrar su

estado corporal y mental.

Recomendaciones

Cotidianamente podrás recurrir a la respiración baja como un elemento de desconexión de las situaciones difíciles.

Si sientes que te vas a alterar porque ha sucedido algo que te perjudica, antes de encontrarte con la situación controla tu respiración haciéndola baja...

Supongamos que la situación te toma por sorpresa y la respiración se le ha hecho alta y opresiva. Puedes darte cuenta de eso. Convierte su respiración, hazla baja...

Si no te puedes dormir porque tienes muchas preocupaciones, antes de recurrir a otras cosas, respira suavemente, haz respiración baja...

Y en todo momento donde necesites tomar distancia de las dificultades, recurre no sólo a la respiración baja sino también a la corrección de tu postura, luego estarás en condiciones de dar mejores respuestas.