

RESPIRACIÓN PARA RELAJARSE Y CONTROLAR EL ESTRÉS



La respiración controlada no solo mantiene la mente y el cuerpo funcionando lo mejor que puede, sino que también puede bajar la presión sanguínea, promover sentimientos de calma y relajación, así como ayudar en el

control del estrés.

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Sama Vritti o “Respiración Equitativa”:



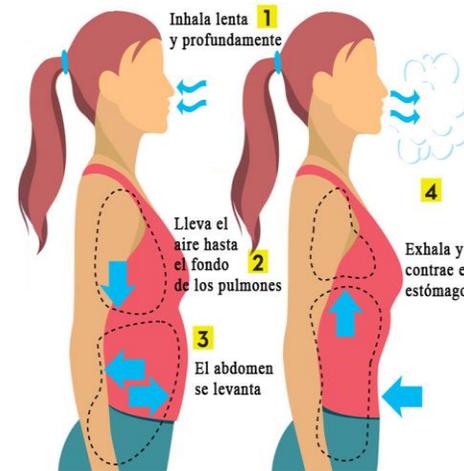
Cómo se hace: Para comenzar, inhale contando hasta cuatro, luego exhale también contando hasta cuatro

(todo por la nariz, lo que añade una resistencia natural a la respiración). Repita Varias veces.

Cuándo funciona mejor: en cualquier momento, en cualquier lugar, pero es una técnica especialmente efectiva para antes de dormir. “Similar a contar ovejas”. Es un buen ejercicio de concentración y para controlar la ansiedad y el insomnio.

Técnicas de respiración abdominal:

Cómo se hace: con una mano en el pecho y otra en el abdomen, inhala profundamente por la nariz, asegurándote que el diafragma (no el pecho) se infle con aire suficiente para crear un ensanchamiento como si te tragaras el aire.



El objetivo: de 6 a 10 respiraciones lentas por minuto, por 10 minutos todos los días para experimentar reducción inmediata de la presión cardíaca y sanguínea, también ayuda a mejorar la capacidad pulmonar.

Cuando funciona mejor: Antes de un examen o cualquier evento estresante.

Nadi Shodhana o “Respiración alternada por las fosas nasales”:

Cómo se hace: esta respiración trae calma y balance y une las regiones derecha e izquierda del cerebro.

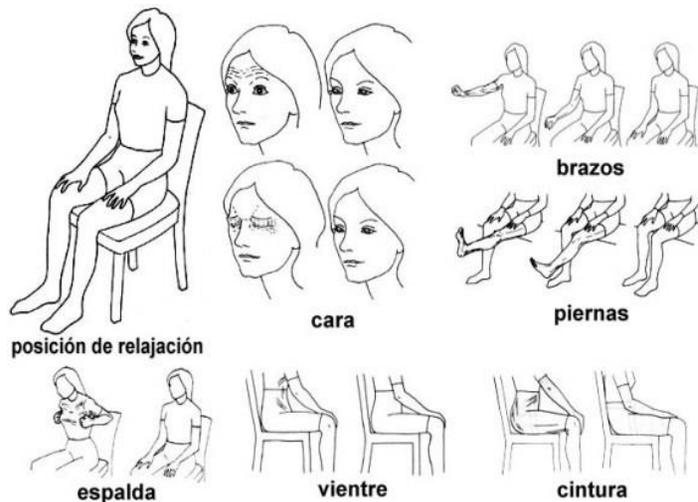


Comenzando con una postura cómoda de meditación, agarre el pulgar derecho y ubíquelo en la fosa nasal derecha e inhale profundamente a través de la fosa nasal izquierda. Al llegar al pico de la inhalación, tape la fosa nasal izquierda, luego exhale a través de la fosa nasal derecha. Continúe este patrón, inhalando por la fosa nasal derecha, luego cerrándola con el pulgar derecho y exhalando a través de la fosa nasal izquierda.

Cuando funciona mejor: En cualquier momento en el que se busque concentración y aumentar la energía. No se debe intentar esta técnica antes de dormir debido a que hace que las personas se sientan más despiertas. “Es casi como una taza de café.”. Esta respiración trae calma y balance. y une las regiones derecha e izquierda del cerebro.

Relajación progresiva:

Cómo se hace: Para aliviar tensiones desde la cabeza a los pies, cierre sus ojos y concéntrese en tensionar y relajar cada grupo de músculos por dos o tres segundos cada uno. Comience por los pies y dedos, luego muévase a las rodillas, muslos, glúteos, pecho, brazos, manos, cuello, mandíbula y ojos (todo manteniendo la respiración profunda y lenta), una sugerencia es aspiremos por la nariz, contemos hasta 5 mientras se tensan los músculos, por último, expulsemos el aire por la boca.



Cuando funciona mejor: en casa, en la oficina o incluso en el camino. Una palabra de precaución: el mareo nunca es el objetivo: si contener el aliento se siente incómodo para usted, baje el tono al menos algunos segundos. Además, se pueden

apoyar con otros recursos como audios de relajación muscular, vídeos o aplicaciones.

HIGIENE DEL SUEÑO

Tres elementos necesarios para dormir bien:

1. **Duración:** La suficiente para que estemos descansados y alertas durante el día (entre 7 y 8 horas al día)
2. **Continuidad:** Deberíamos dormir sin interrupciones para que el sueño sea efectivo.
3. **Profundidad:** El sueño debería ser lo suficientemente profundo para que sea restaurativo



Consejos para lograr un sueño reparador:

- Procure acostarse a descansar a la misma hora y levantarse a la misma hora.
- Duerma en un lugar oscuro, cómodo y tranquilo.
- Haga ejercicio a diario, pero procure que no sea 3 horas antes de irse a dormir.
- Antes de acostarse relájese, un baño caliente o leer le pueden ayudar.
- Evite el alcohol, la cafeína, chocolate o té al final del día.
- No utilice aparatos electrónicos antes de irse a dormir.
- No se vaya a la cama con hambre, sed o demasiado lleno.
- Evite pensar en problemas o situaciones estresantes antes de irse a dormir.
- Si no logra dormir, levántese de la cama y haga algo relajante, monótono y aburrido y no regrese a la cama hasta que esté somnoliento.