



¿Cómo me siento cuando estoy estresado?

Marca lo que sientes cuando estás estresado:

- A. Estoy nervioso
- B. Estoy inquieto
- C. Mi respiración es rápida
- D. Me tiemblan las manos
- E. Tengo las manos frías
- F. Me tiemblan las piernas
- G. Tengo los pies fríos
- H. El corazón me late deprisa y con fuerza
- I. Tengo una sensación de opresión en el pecho
- J. Me enfado con facilidad
- K. Me preocupan o me asustan cosas sin importancia
- L. Tengo ganas de llorar
- M. Tengo la boca seca
- N. Siento los músculos en tensión
- O. Tengo el estómago revuelto
- P. Estoy sudando
- Q. Me cuesta dormir
- R. Otros _____



Postura Correcta para hacer los ejercicios respiratorios

- * Pies apoyados en el suelo y piernas sin cruzar.
- * Columna vertebral recta.
- * Cabeza un poco inclinada hacia abajo para estirar las cervicales, imaginando que un hilo invisible tira de ella desde la coronilla hacia arriba.
- * Hombros relajados
- * Manos sobre las piernas
- * Es preferible hacer el ejercicio con los ojos cerrados ó de lo contrario fijar la mirada en un punto .
- * Las respiraciones deben ser normales, sin forzar. La inspiración debe ser corta para evitar la hiperventilación.
- * Se recomienda la respiración nasal, ya que favorece la función del diafragma.

Las distracciones

- * Concentrarse en la respiración tienen el objetivo de tranquilizar la mente y ayudarnos a conectar con nuestro interior para poder tener mayor lucidez y conciencia de nuestras acciones.
 - * Es un entrenamiento que lleva tiempo, porque la mente tiende a distraerse y los pensamientos se suceden uno tras otro, llevando nuestra mente al futuro ó al pasado.
- Para evitar las distracciones se recomienda:
- * Cerrar los ojos o mantenerlos en un punto fijo.



* Frenar el desfile de pensamientos: cuando vengan pensamientos hay que dejarlos pasar. Si luchamos contra los pensamientos que pasan por nuestra mente, los fortalecemos. Lo mejor es aceptarlos e imaginarnos que estamos en una estación y que nuestros pensamientos son trenes que pasan y no paran en ella. No analizo ni juzgo los pensamientos, sólo los dejo pasar.

Ejercicio de respiración N° 1 Concentrarse en la respiración

¿Para qué sirve?: Desarrollar la atención y la conciencia de la respiración

- * Adoptar la postura correcta
- * Cerrar los ojos o fijar la mirada
- * Concentrate en la respiración, en el aire fresco que entra por la nariz al inspirar y la sensación de calidez al sacar el aire.
- * Si vienen pensamientos, los dejo pasar y vuelvo a centrarme en la respiración.

Ejercicio de respiración N° 2 Respiración alternada

¿Para qué sirve?: Integrar las funciones de ambos hemisferios cerebrales.

- * Relajar
- * Aumentar la concentración.
- * Es ideal para realizar antes de un examen ya que aporta claridad mental.
- * Poner el pulgar de la mano derecha sobre el orificio nasal derecho, el índice y el



dedo mayor en el entrecejo y el anular sobre el orificio nasal izquierdo.

* Inspirar por el orificio izquierdo, bloqueando el derecho con el pulgar de la mano derecha, retener el aire unos segundos, exhalar por el orificio derecho mientras se tapa el izquierdo con el dedo anular.

* Inspirar por el orificio derecho. Cerrar el orificio derecho con el pulgar y exhalar por el izquierdo.

* Respirar de este modo alternado de seis a ocho veces.

Importante: se cambia de orificio tras la inspiración, nunca después de exhalar.

Ejercicio N° 3 Respiración profunda I

¿Para qué sirve?: La respiración profunda o completa es la que aporta más calma y una mayor profundización de nuestra conciencia corporal. Ayuda a prestar atención y tener más energía para las actividades físicas o mentales. Como es compleja, se presenta secuenciada en tres pasos: abdominal, costal y clavicular.

* Respiración diafragmática

* Adoptar la postura correcta

* Colocar ambas manos sobre el abdomen, de forma que las puntas de los dedos se toquen.

* Cerrar los ojos y concentrarse en la respiración

* Inspirar, hinchar el abdomen y notar cómo las puntas de los dedos se separan y se llenan totalmente los pulmones.



- * Retener el aire unos segundos
- * Exhalar, contrayendo lentamente el abdomen mientras sacás el aire y los dedos vuelven a tocarse. La exhalación siempre debe ser más lenta que la inspiración.

Ejercicio N° 4 Respiración profunda II

- * Respiración costal y clavicular
 - * Respiración costal
 - * Postura correcta y manos en las costillas. Al inspirar , las manos tienden a separarse y al exhalar vuelven a juntarse.
1. Inspirar
 - * Hinchar lentamente el vientre
 - * Dilatar las costillas
 - * Llenar a fondo los pulmones
 2. Pausa
 3. Exhalar
 - * Vaciar los pulmones
 - * Dejar que las costillas se hundan
 - * Contraer el vientre
 4. Pausa
 - * Respiración clavicular
 - * Postura correcta y una manos en una rodilla otra sobre el esternón. La mano sobre el esternón permite tomar conciencia del movimiento.



1. Inspirar

- * Hinchar lentamente el vientre
- * Dilatar las costillas
- * Elevar ligeramente el esternón y las clavículas

2. Pausa

3. Exhalar

- * Dejar que bajen el esternón y las costillas
- * Contraer el vientre

4. Pausa

Ejercicio N° 5 Respiración profunda III

- * Respiración completa

Se trata de integrar las distintas partes de las respiración profunda que se hicieron por separado.

1. Inspirar:

- * Llenar lentamente el abdomen
- * Expandir las costillas
- * Elevar el esternón

2. Pausa

3. Exhalar



Bajar el esternón

* Contraer las costillas

* Vaciar el abdomen

4. Pausa

Ejercicio N° 6 Respiración con las manos

¿Para qué sirve? Esta respiración ayuda a centrar la atención y a tener ideas creativas

* Tocar las puntas de los dedos meñiques y anulares con cierta presión durante unas 5 ó 6 respiraciones. Observa los cambios en la respiración inferior, hacia donde se dirige el aliento. De este modo se estimula el movimiento respiratorio y la actividad en la cavidad pélvica

* Hacer lo mismo con los dedos mayores durante 5 ó 6 respiraciones. Observa la sensación de armonía en el tronco central.

* Repite lo mismo con los dedos índice y pulgar durante 5 ó 7 respiraciones. Se estimula la respiración en la zona de la cabeza y clavicular.

* Presiona las puntas de todos los dedos de las manos, unos contra otros, en posición de oración. Conseguirás en unos instantes una respiración lenta y profunda que llega a todos los espacios del cuerpo.