

## Respirando



### Introducción

Cuando empezamos a sentirnos ansiosos, molestos o incómodos, nuestra respiración es una de las primeras cosas que cambia. Por lo general, se vuelve más rápida, más superficial y menos suave. Esto sucede en respuesta a una liberación de sustancias químicas en nuestros cuerpos que nos están preparando para hacer frente a una amenaza. Por lo tanto, el cambio en nuestra respiración es una señal para nuestro cerebro de que algo está mal. Al notar el cambio en nuestra respiración, reconocer que no hay ninguna amenaza presente y hacer un cambio consciente en nuestra frecuencia respiratoria y profundidad, podemos indicar a nuestros cerebros y cuerpos que estamos a salvo, lo que permite que todo nuestro sistema se calme. Esto se llama regulación.

Este tipo de respiración profunda y lenta se llama respiración diafragmática o respiración del vientre. Se llama así porque utiliza un músculo que se extiende entre nuestros pulmones y nuestro abdomen, y que ayuda a expandir y contraer nuestros pulmones y envía el mensaje a nuestro cerebro para calmar nuestro cuerpo. Respirar de esta manera es un ejercicio sencillo, pero potente para nuestra salud física y mental.

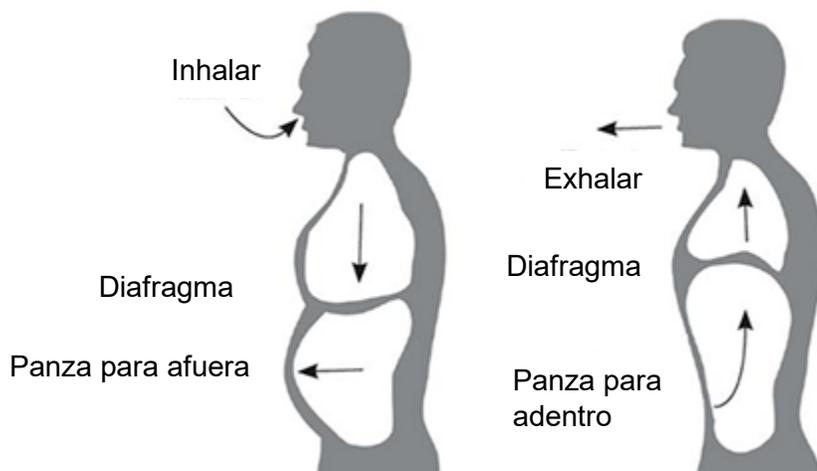
Respirar de esta manera es un ejercicio sencillo, pero potente para nuestra salud física y mental.



### Pasos

<p>Paso 1: Encontrar una posición cómoda que permita que su pecho se sienta abierto y no constreñido</p>	<p>Esto podría ser estar de pie con los pies separados por la cadera, los hombros hacia atrás y los brazos colgando cómodamente a su lado. Podría ser sentarse cómodamente con los pies en el suelo y la espalda apoyada por la silla. También podría estar acostado boca abajo sobre su espalda en una superficie plana y sus rodillas dobladas, los pies planos en el suelo. Comience por tomar conciencia de su cuerpo, particularmente de cualquier área de tensión, así como de los puntos de contacto entre su cuerpo y el suelo.</p>
<p>Paso 2: Coloque una mano suavemente sobre su estómago y una mano suavemente sobre su pecho</p>	<p>Ahora trae tu atención a tu respiración. Fíjate en la velocidad de tu respiración. ¿La mano en el pecho se mueve hacia arriba y hacia abajo mientras respira? ¿Se está moviendo la mano en el vientre? La mayoría de las personas encontrarán en esta etapa que la mano en su pecho se está moviendo más que la mano en su vientre, y su respiración es relativamente rápida.</p>
<p>Paso 3: Ahora concéntrese en llevar más de su respiración a su estómago</p>	<p>Inhale lo más suavemente posible. Inhale por la nariz y sienta que el aire se mueve hasta el estómago para que su mano se eleve a medida que su estómago se extiende. Vea el diagrama a continuación. Puedes imaginar tu estómago como un globo que se llena de aire mientras inhalas. Cuando esté lleno, permite que su estómago retroceda mientras exhala lo más suavemente posible, vaciándolo de aire. Usted puede optar por exhalar a través de la nariz o la boca. Haga una pausa, luego inhale de nuevo, trayendo aire hasta el estómago. Usted puede notar que es capaz de inhalar por más tiempo esta vez, trayendo más aire a su cuerpo. Aunque cuando pruebes este ejercicio por primera vez, puede sentirse extraño y menos cómodo porque tus músculos se mueven de una manera nueva, y</p>

	<p>puede que no estemos acostumbrados a tranquilizar y relajarnos, pero con cada respiración debería sentirse más natural y fácil. Debe notar que, con este tipo de respiración, la mano en su estómago se mueve más que la mano en su pecho. También puede notar que su respiración se ralentiza a medida que se hacen más profundos.</p>
<p>Paso 4: Continúa respirando así durante al menos cinco respiraciones. Observa cómo te sientes después de practicar la respiración diafragmática.</p>	<p>note cómo te sientes practicando la respiración diafragmática</p>
<p>Trate de practicar la respiración diafragmática durante al menos 5 respiraciones, tres veces al día.</p>	



### Tips

Algunas personas encuentran útil:

- ✓ **Contar en su cabeza** mientras inhalan y exhalan. Un conteo común es inhalar contando a cuatro, exhalar contando a cuatro, y pausar contando dos.
- ✓ **Imagine un triángulo** mientras respiran, donde su inhalación los mueve hacia arriba un lado del triángulo, su exhalación los mueve hacia abajo por el otro lado y la breve pausa entre respiraciones es la parte inferior del triángulo.
- ✓ Imagínese mientras inhalan que están respirando una **luz blanca fría** y mientras exhalan, están respirando pesadez oscura y caliente.

**Respiración y dolor:** Cuando anticipamos dolor, tendemos a contener la respiración, lo que en realidad puede aumentar la sensación de dolor a medida que tensamos los músculos alrededor de ese lugar. Concentrarse en nuestra respiración puede ayudar a alejar el enfoque de nuestra mente del dolor y

ayudar a que el área con dolor se relaje, lo que reduce la sensación de dolor. También puedes imaginarte respirando cuidado y calor a la zona de tu cuerpo que lo necesita y exhalando el dolor y la tensión.



### Referencias y lecturas adicionales

1. Baranowsky, Gentry, & Schultz: Práctica del trauma: herramientas para la estabilización y la recuperación (2005) (p. 25). Hogrefe publishers.
2. <https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing>
3. [https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing\\_exercises\\_0.pdf](https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing_exercises_0.pdf)