

LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Las situaciones de estrés y ansiedad suelen provocar una respiración rápida y superficial, lo que implica:

- Un uso reducido de la capacidad funcional de los pulmones.
- Una peor oxigenación.
- Un mayor gasto y un aumento en la sensación de tensión general del organismo.

Por eso, debemos tener en cuenta que un adecuado control de nuestra respiración, en especial en los momentos más problemáticos, es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a situaciones de estrés o ansiedad y manejar los aumentos en la activación fisiológica producidos por estas.

Una respiración adecuada hace posible una mejor oxigenación con el consiguiente incremento del porcentaje de oxígeno en la sangre, lo que por un lado favorece un mejor funcionamiento de los tejidos y órganos corporales, y por otro, un menor gasto energético, en especial, un menor trabajo cardíaco: esto dificulta la aparición de fatiga, así como la de sensaciones de malestar o incomodidad.

Una vez aprendido el control de la respiración, podremos utilizarlo en cualquier situación, dándonos cuenta que los efectos reductores del nivel de activación se van a hacer notar de inmediato.

Hay tres formas de respirar:

- **La clavicular (con el pecho) y la torácica**, este tipo de respiración activa las respuestas o manifestaciones de la ansiedad. Estas son las formas más inadecuadas de respirar que utilizan las personas cuando sienten ansiedad. En un caso de hiperventilación se daría respiración clavicular.
- **La respiración abdominal** es la forma mas adecuada para respirar, sirve para controlar y disminuir nuestras respuestas de ansiedad y su práctica regular

disminuye las tensiones de nuestro cuerpo que se van acumulando a lo largo del día. La respiración abdominal nos ayuda a relajarnos y nos prepara para luchar contra la fatiga, sentimientos de tristeza y el abatimiento. Practicar la respiración abdominal hace que la fatiga acumulada desaparezca y se reemprenda el trabajo con nuevas energías.

La práctica regular de la respiración tienen como objetivo aprender a dejar libres todos los músculos en tensión, reducir la ansiedad y prepararnos para la tarea diaria con vitalidad.

¿Cómo llevar a cabo la técnica?

Objetivo:

Conseguir que el aire inspirado se dirija y llene la parte inferior de los pulmones.

Procedimiento:

Se pone una mano encima del vientre (por debajo del ombligo), y otra sobre el pecho para que las sensaciones táctiles refuercen las sensaciones internas y ayuden a percibir mejor los efectos de cada ciclo de respiración que comprende tres pasos:

-Expiración

-Inspiración

-Pausa

Se cree que respiramos rítmicamente. La mayoría de las personas dan por hecho que la respiración funciona en base a un ritmo de dos tiempos: Inhalación, exhalación, pero no es cierto. Durante nuestro ejercicio respiratorio descubriremos antes o después que el ritmo respiratorio consta de los tres componentes incluyendo la pausa.

Se debe expulsar todo el aire que se tiene en los pulmones, ayudándose al final, de breves espiraciones continuas.

A continuación se comienza a realizar una inspiración pausada, tomando el aire por la nariz, llenando de aire la parte inferior de los pulmones, lo que se nota al moverse la mano puesta sobre el vientre pero no la puesta sobre el pecho.

Luego se hace una pausa, de igual duración que la inspiración, antes de expulsar el aire. Se realiza una breve pausa y se continua con el ciclo.

Se da por finalizado el ejercicio una vez que se haya completado el ciclo de cuatro a cinco veces.

Este ejercicio conviene hacerlo durante periodos cortos de tiempo, alternándolos con periodos de descanso.

Es importante no forzar la respiración, ni hacerla más rápida. Se trata de respirar con la intensidad habitual pero teniendo en cuenta dirigir el aire hacia la parte inferior pulmonar y centrarse en las sensaciones corporales que produce esta forma de respirar.

Lugar para realizar los ejercicios respiratorios

Se puede realizar los ejercicios respiratorios en cualquier parte, durante las dos primeras semanas se procura realizar los ejercicios buscando las condiciones más favorables. es conveniente elegir un lugar tranquilo donde no haya molestias, ni ruidos ni gente. Posteriormente se puede realizar en cualquier situación.

Finalización

Cuando termine la sesión, se debe hacerlo lenta y suavemente. El hacerlo de manera repentina puede provocar mareo, también se debe mover los dedos de los pies y manos con el fin de activar la circulación. Tomarse 60 segundos es adecuado y hacer estiramiento de brazos y una respiración profunda.