

Técnicas De Relajación Y Respiración

Como buenos occidentales respiramos mal, nadie nos ha enseñado, hacemos lo que podemos con el asunto ese de meter aire y sacar aire. Sin embargo una buena respiración es esencial para lograr y mantener una buena salud, así como unos niveles de energía imposibles de obtener y mantener sin el oxígeno adecuado que nos proporciona una buena calidad respiratoria.

La nariz, ese sostén sin par para gafas de sol y graduadas, no ha sido diseñada por la naturaleza para tal fin, ¡OH sorpresa!, sirve para respirar, previene infecciones, filtra el aire y lo calienta para ser recibido por los pulmones en condiciones de pureza y humedad adecuadas a nuestra fisiología. Ese órgano prominente que llamamos nariz además de librarnos de múltiples patologías respiratorias también resulta ser quien se ocupa del olfato, avisándonos de peligros ante olores que percibimos como desagradables o alegrándonos la vida ante las fragancias más exquisitas.

Es importante respirar, si no lo haces te mueres, tu que lees ahora este fragmento estás respirando..... por tu bien espero que lo hagas, pero..... ¿lo haces bien?, ¿o simplemente tomas aire como puedes y se va como le place?, podemos perfeccionar nuestra forma de respirar, y como la respiración es un elemento fundamental de la relajación debemos aprender a respirar. En primer lugar debemos aceptar que ello es posible, puedo mejorar mi técnica en la carrera, mi forma de nadar, de andar, de sentarme, puedo mejorar mi forma de hablar.....puedo mejorar mi técnica respiratoria, con la ventaja de que todo lo demás lo hará al mismo tiempo como por encanto, la buena respiración es esencial para la vida y lo es para la relajación, respiración y relajación forman prácticamente un todo inseparable por naturaleza.

Respiración completa

Nos interesa especialmente lo que llamamos respiración diafragmática, o respiración profunda, es una respiración completa, en ella el abdomen se eleva y desciende con amplitud y regularidad, llenándose de aire las zonas alta, media y baja de los pulmones. Al tomar aire procuramos dirigirlo hacia la zona más baja de los pulmones, luego a la zona media y después a la superior, el abdomen se eleva pues al entrar en acción el diafragma las vísceras se ven desplazadas hacia abajo, lo que constituye un excelente masaje que realizado a lo largo del día previene del estreñimiento crónico. Tras inhalar mantenemos la respiración unos segundos y espiramos lentamente, relajando el abdomen y el tronco en general.

Ejercicios de relajación con la respiración.

Respiración refrescante.

Puedes hacer este ejercicio en cualquier posición, realiza una respiración completa y mantén cómodamente el aire unos segundos, cuando sientes el deseo de espirar forma un pequeño círculo con los labios y echa el aire con cierta fuerza dejándolo salir poco a poco. Paramos y continuamos hasta expulsar todo el aire de los pulmones.

Es un ejercicio que además de una sensación de relax proporciona una tonificación de la musculatura que interviene en el proceso respiratorio. Se percibe una sensación de frescor y de vigor general.

Relajación respiración completa y visualización

Este ejercicio lo realizamos tumbados sobre una colchoneta, las piernas cómodamente estiradas a lo largo del cuerpo sin tensión alguna, colocamos ambas manos sobre el plexo solar y realizamos en esta posición varias respiraciones completas. A partir de ahora voy a visualizar como el aire que inspiro se encuentra lleno de energía y que esta con cada respiración se acumula en el plexo solar, al tomar aire la energía se acumula, al echar el aire la energía se distribuye como un río que fluye vigoroso y su energía alcanza hasta la última célula del cuerpo. Visualizo

este ritmo energético y observo que me vigoriza, realmente me llena de energía y vitalidad.

Hay una gran cantidad de técnicas que usan la respiración como eje en la obtención de una relajación intensa, iremos añadiendo ejercicios y actualizando esta sección de forma permanente.

Las técnicas respiratorias son muy útiles, ya que en muchas ocasiones las personas se resisten a relajarse sin saberlo siquiera, existe una actitud de tensión crónica de los músculos flexores que dobla su cuerpo hacia delante y ni siquiera perciben que esto sucede, o si se dan cuenta no tienen conciencia de que es una tensión involuntaria la que le impide relajar la musculatura. La respiración como el latido forman parte de un ritmo esencial y poderoso, la normalización de la respiración facilita la relajación y el retorno a la experiencia de frescura y vitalidad.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net