

TECNICAS PARA AYUDAR A CALMAR LA ANSIEDAD

RESPIRACIÓN



La respiración es el soporte fisiológico y energético de las demás funciones.

Diferenciamos 3 tipos de respiración:

- **ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA.** La que sentimos en la zona del abdomen. A través de ella la persona adquiere toda la energía necesaria para su vida. Permite una gran oxigenación. Respiración muy relajante.
- **COSTAL O TORÁCICA.** Se percibe hinchando y deshinchando la caja torácica. Esta respiración requiere cierto esfuerzo y no es adecuado utilizarla habitualmente, ya que no consigue una ventilación óptima
- **CLAVICULAR O ALTA.** Se respira con la zona superior de los pulmones. No se debe utilizar como respiración principal, ya que la cantidad de aire es mínima e insuficiente y puede ocasionar estados de tensión y ansiedad

– **RESPIRACIÓN COMPLETA.** Es el método más eficaz. Asegura la máxima captación de oxígeno y *combina las 3 zonas anteriores.*

PRANAYAMA:



Técnicas de respiración para equilibrar, tranquilizar o estimular.

La respiración es el eslabón entre cuerpo físico y mente. Nuestra actividad físico-mental está unida a la dinámica del proceso respiratorio.

EJERCICIOS PARA PRACTICAR DIARIAMENTE Y CONTROLAR LA ANSIEDAD.

SIENTESE EN UNA POSTURA CÓMODA, CON LA ESPALDA RECTA, OJOS CERRADOS, CON SU MANO DERECHA TAPE EL ORIFICIO NASAL DERECHO Y SOLO RESPIRE POR ORIFICIO NASAL IZQUIERDO PRACTICANDO LA **RESPIRACIÓN COMPLETA**, DURANTE 3 O 5 MINUTOS.

AL FINALIZAR, BAJE SU MANO, OBSERVE EL FLUJO DE SU RESPIRACIÓN. DURANTE 2 MINUTOS

