

2016

Respiración Natural
Completa

Alejandro Ferrero
Centro de Terapia Breve
Institut RET

[RESPIRACIÓN NATURAL COMPLETA]

Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes para aportar al organismo el oxígeno necesario para su funcionamiento. El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizar este control para que pueda ser mantenido en las situaciones de mayor estrés.

RESPIRACIÓN NATURAL COMPLETA

Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes para aportar al organismo el oxígeno necesario para su funcionamiento. Si la cantidad de aire que llega a los pulmones es insuficiente durante mucho tiempo, parte del aire de los pulmones no se renueva provocando que el CO₂ aumente en la sangre y ésta no se ve purificada adecuadamente y las células de desecho que no se eliminan van intoxicando lentamente nuestro organismo. Una sangre insuficientemente oxigenada contribuye a aumentar los estados de ansiedad, depresión y fatiga. Por otro lado, si el aire llega a los pulmones en exceso, es decir, si nuestra respiración se acelera más de lo necesario, entonces la proporción de oxígeno en la sangre se disparará y todo ello tendrá como consecuencia una serie de efectos como el aumento de la tasa cardiaca, la sudoración, e incluso puede dar lugar a mareos, temblores, sensación de ahogo, despersonalización, etc. Todos estos efectos provocan en última instancia que la ansiedad se dispare en el individuo y a su vez, un estado de ansiedad prolongado puede tener repercusiones negativas en el estado del ánimo de las personas.

El *objetivo de las técnicas de respiración* es aprender a respirar mejor con el control voluntario de la respiración para después poder automatizar una mejor forma de respirar también cuando se dan situaciones de mayor estrés.

La *respiración natural completa* es fácil y rápida de aprender y se puede utilizar en cualquier situación para controlar la activación fisiológica y la ansiedad. No obstante, para sacar un buen rendimiento a esta técnica es necesario la práctica de la misma. Esta técnica consta de seis ejercicios graduados en orden de dificultad creciente. La *finalidad última del entrenamiento* es alcanzar un buen dominio del ejercicio el cual se aplicará a un sin fin de situaciones cotidianas que nos puedan provocar nerviosismo. Para controlar nuestro nerviosismo es importante controlar nuestra respiración y realizarla de manera lenta y acompasada.

Ejercicio de respiración natural completa

La realización de este ejercicio se hará en una estancia silenciosa y en penumbra. Mientras dure el ejercicio debemos procurar evitar cualquier tipo de interrupción o distracción. El procedimiento se llevará a cabo en una postura cómoda y con los ojos cerrados.

Antes de empezar el ejercicio es importante dedicar unos momentos a concentrarse en las sensaciones corporales.

Ejercicio 1: Inspiración abdominal. El objetivo de este ejercicio es aprender a dirigir el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para ello se colocará una mano encima del ombligo y otra encima del pecho. Si estamos realizando bien el ejercicio, cada vez que tomemos aire notaremos como se eleva nuestro abdomen y con él la mano que tenemos situada en cima mientras que la mano situada encima del pecho permanece en su sitio sin elevarse.

Al principio este paso puede resultar difícil pero con un poco de práctica pronto nos saldrá bien.

A veces, cuando queremos respirar hondo no utilizamos toda la capacidad pulmonar de la que disponemos y respiramos inflando la parte alta de los pulmones mientras que no inflamamos su parte baja. Como consecuencia, parte de la capacidad pulmonar se ve desaprovechada y nuestra respiración no es tan efectiva ni reponedora como podría ser. Es por eso que debemos aprender a utilizar también la parte baja de los pulmones y esto se consigue mediante el dominio de la respiración abdominal.

Ejercicio 2: Inspiración abdominal y pulmonar. El objetivo de este ejercicio es desarrollar una inspiración completa. Así se comenzará con la inspiración abdominal, luego se llenará de aire la parte media de los pulmones y posteriormente la parte superior. Cuando empecemos a llenar la parte media y superior de los pulmones notaremos como también se eleva la mano que hemos colocado encima del pecho.

Es muy importante que la inspiración no sea muy exagerada, o sea, no hace falta meter aire en los pulmones hasta que no quepa más. Si la respiración fuera muy profunda podríamos hiperventilar y esto haría que aumentará nuestra activación fisiológica y por lo tanto se acrecentaría la activación fisiológica.

Ejercicio 3: Espiración. Después de realizar una inspiración completa como se indica en el ejercicio 2 se expulsará todo el aire cerrando bastante los labios de forma que se produzca un breve resoplido al soltarlo, provocando así una espiración pausada y controlada. El ruido que produce el aire es un indicador de que se está realizando bien el proceso. También puede ser conveniente elevar un poco los hombros para ayudar a expulsar el aire de la parte superior de los pulmones.

Ejercicio 4: Ritmo inspiración-espriación. El objetivo de esta fase es combinar los ejercicios 2 y 3 de manera que se realice una inspiración-espriación completa. La inspiración se realizará de forma continua, es decir, sin marcar por separado las fases de

inspiración abdominal, pulmonar-media y pulmonar superior. La espiración del aire se hará progresivamente más silenciosa.

El ritmo inspiración-espiración se llevará a cabo de forma lenta, regular y acompasada. A modo de orientación podemos calcular unos tres segundos de inspiración, dos segundos de retención del aire y unos seis de espiración. Dejaremos un segundo de margen antes de iniciar esta secuencia de nuevo.

Ejercicio 5: Sobregeneralización. Esta fase tiene como finalidad aprender a utilizar el ritmo inspiración - espiración del ejercicio cuatro en toda una variedad de situaciones cotidianas y/o ansiógenas para reducir el nerviosismo y la tensión.

Para ello, saldremos del contexto de la habitación en penumbra y repetiremos el ejercicio en diferentes condiciones. Primero se van cambiando las posiciones: tumbado, sentado, de pie, andando, etc. También se irán modificando otras condiciones como tener los ojos abiertos, realizar otra tarea de forma simultánea,..... Finalmente modificamos las condiciones ambientales: ruidos, presencia de otras personas,....

Es importante ir graduando la práctica en orden de dificultad creciente y que estos ejercicios se vayan introduciendo paulatinamente a la actividad natural de la persona. Para reducir nuestro estado de nervios cuando se nos presente una situación desfavorable bastará con repetir entre 10 y 12 veces el ritmo inspiración-espiración de una forma lenta y acompasada.

- **ADICIONES ÚTILES.**

a) Repetirse mentalmente la palabra “calma” cada vez que se espira. Si se consigue asociar esta palabra a un estado de tranquilidad, la simple repetición de ésta nos ayudará a estar más relajados. Además puede ser conveniente pensar antes y después del ejercicio que no existe absolutamente nada de tan terrible o catastrófico! Lo que existe es la vida y la vida es como es con sus cosas buenas y otras malas.

b) Si en alguna ocasión, una persona encuentra dificultades para conseguir una respiración lenta y regular, puede llevar a cabo el siguiente ejercicio:

- **La persona tomará aire por la nariz en tres veces y lo retendrá en sus pulmones durante unos 12 segundos. Luego lo irá soltando en seis golpes de aire de manera que con la sexta exhalación se vacíen de aire los pulmones completamente.**

- La secuencia anterior se repetirá un total de tres veces.

AUTORREGISTRO PARA LA PRÁCTICA EN CASA.

Nombre.....

Número y de la semana y mes..... Año.....

Cada vez que te relajes, anota en este registro la tensión que has experimentado antes y después de practicar la relajación. Para evaluarlo utiliza la siguiente escala:

1(Nada de tensión) 2(Algo de tensión) 3(Bastante tensión)

4(Mucha tensión) 5(Muchísima tensión)

	ANTES DE LA RESPIRACIÓN	DESPUÉS DE LA RESPIRACIÓN	OBSERVACIONES
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

- AUTORREGISTRO PARA LA PRÁCTICA COTIDIANA DE LA RESPIRACIÓN NATURAL COMPLETA.

Cada vez que te relajes, anota en este registro la tensión que has experimentado antes y después de practicar la relajación. Para evaluarlo utiliza la siguiente escala:

1(Nada de tensión) 2(Algo de tensión) 3(Bastante tensión) 4(Mucha tensión) 5(Muchísima tensión)

FECHA	SITUACIÓN	ANTES DE LA RESPIRACIÓN	DESPUÉS DE LA RESPIRACIÓN	OBSERVACIONES