



BIENESTAR: Controla el estrés y logra más claridad mental gracias a estos ejercicios de respiración

Descripción



El estrés es uno de los grandes males de nuestro tiempo. El trabajo, las responsabilidades, querer abarcar demasiado y ser la mejor en todo... todo ello puede hacer que te sientas desbordada. ¿Qué podemos hacer al respecto? Cambiar de vida es una opción pero si no puedes hacerlo, centrarte en tu respiración es algo que está al alcance de todas.

Aunque no lo creas, la respiración juega un papel muy importante en la regulación del sistema nervioso y atender de manera consciente a nuestra respiración puede ayudarte a gestionar situaciones de estrés o ansiedad y conducirnos a un estado de relajación y bienestar.

Pero es que además, cuando respiramos de forma consciente, enviamos al centro de mando del sistema nervioso un mensaje de neutralidad emocional, de calma y de reenfoque mejorando nuestra capacidad de controlar pensamientos y emociones y proporcionando una claridad mental muy superior que en momentos de nerviosismo.

Ejercicios de respiración para controlar el estrés

Todo esto es muy bonito pero, ¿cómo respiramos para controlar el estrés? Porque respirar es algo que hacemos todos de forma automática, sino moriríamos. Prestando atención de verdad a tu forma de hacerlo y siguiendo unas pautas muy sencillas que te ayudarán a desviar la atención de ese nerviosismo a veces incontrolable. Aquí tienes unos ejercicios muy sencillos para que los pongas en práctica en tu día a día:

1. La respiración abdominal

El objetivo es hinchar el diafragma, no el pecho. Para aprender a practicarla de manera correcta, coloca una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre y realiza una respiración profunda por la nariz, sintiendo el vientre crecer y los pulmones estirarse. Prueba a hacer entre seis y diez respiraciones lentas y profundas durante 10 minutos todos los días.

Mujer practicando la respiración alterna para calmar el estrés. /

Foto de Thirdman en Pexels.

2. La respiración cuadrada

Se trata de un ejercicio muy simple, pero tienes que echarle imaginación ya que tienes que recrear en tu mente un cuadrado y debes 'dibujar' con la respiración los cuatro lados del mismo. La respiración cuadrada aumenta la concentración, relaja el sistema nervioso y reduce el estrés. Además, es particularmente útil a la hora de dormir.

Para realizarla debes tomar aire por la nariz en cuatro tiempos y mantener el aire en los pulmones otros cuatro tiempos. Así has dibujado dos lados del cuadrado imaginario. A continuación, expulsa el aire también por la nariz otros cuatro tiempos y mantén los pulmones vacíos otros cuatro tiempos antes de volver a inhalar. Así has dibujado el cuadrado completo.

3. La respiración Ujjayi

Acerca la barbilla al pecho, inhala profundamente y exhala el aire por la boca, pronunciando la sílaba Ha. A continuación, repite la misma dinámica: inspira profundamente y al exhalar apoya suavemente la lengua en el paladar junto los dientes y trata de hacer el sonido anterior pero con la boca cerrada. Ahora debes mantener el cierre suave de la glotis y realizar el sonido ujjayi tanto al inhalar como al exhalar el aire.

4. Respiración alterna

Coloca tu pulgar derecho sobre la fosa nasal derecha y tu índice sobre la fosa nasa izquierda. Inhalamos por la fosa izquierda presionando con nuestro pulgar, y soltamos y exhalamos por la fosa derecha presionando con el índice. Eso sí, esta técnica no se recomienda antes de dormir, ya que se considera que balancea el cuerpo y levanta la mente.

No seas escéptica. No en vano, prácticas como el yoga y la meditación centran su enfoque en la respiración para calmar cuerpo y mente, conduciendo a estados de relajación y bienestar al estimular sensaciones tranquilizadoras durante períodos de estrés.

Fecha de creación

enero 2024