



**CÓMO SE HACE:** Respiración resonante, la técnica que rebaja la tensión y los niveles de estrés de forma inmediata

## Descripción



Suena a tópico, pero es mucho más que eso: una respiración profunda es buena para ti. Es una de las primeras cosas que nos dicen ante una situación complicada precedida de tensión. Aprender una técnica adecuada te será muy útil. Pruebe la respiración resonante, también conocida como respiración coherente.

Un adulto promedio toma alrededor de 16 respiraciones por minuto, lo que equivale a 23,000 por día. ¿Cómo afecta esto a tu estado de ánimo? Según la investigación, cultivar el control de sus pulmones puede traer muchos beneficios a su salud mental y física. De hecho, tomar exactamente seis respiraciones por minuto puede ser particularmente beneficioso para la mente, ya que desencadena una respuesta de relajación en el cuerpo.

Los estudios sobre personas sanas que toman seis respiraciones por minuto pueden producir algo llamado acoplamiento cardiorrespiratorio. La frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respiración funcionan simbióticamente para crear un nuevo estado mental y una respuesta adecuada a la tensión y el estrés.

El ejercicio de respiración resonante se basa en esas seis respiraciones por minuto para brindarle una manera fácil de suprimir su respuesta de lucha y huida y reducir el estrés en minutos. Es un ejercicio que utiliza orientación visual y de audio para ayudarlo a lograr ese estado óptimo de respiración y crear una mente y un cuerpo más felices y saludables.

Cómo funciona la respiración por resonancia

El ejercicio de respiración resonante comienza con la elección de lo que desea ver y escuchar durante su ejercicio de respiración, incluidos los sonidos de la naturaleza como. B. tranquilizar a los pájaros en el bosque o romper las olas en el océano. Son pequeños estímulos pensados ??para reducir la ansiedad del momento e infundir calma.

Mujer escuchando música respira/PEXELS

Una vez que haya elegido este estímulo, debe establecer el tiempo que desea practicar la respiración resonante con duraciones variables que van desde tan solo dos minutos hasta más de quince minutos. Desde una sesión corta para refrescar tus pensamientos hasta períodos más largos de meditación.

la experiencia

A través de esta técnica, encontrará una experiencia inmersiva: mientras realiza el ejercicio de respiración, relaje la cabeza y los hombros, inhale y exhale, y concéntrese en cada respiración que toma. El objetivo es lograr la frecuencia respiratoria deseada por minuto.

La respiración de resonancia se puede usar en cualquier momento y en cualquier lugar para ayudarlo a lograr un estado mental más relajado. Los estudios han demostrado que los ejercicios de respiración lenta van más allá de los beneficios de la atención plena. Ayuda de manera crucial a aliviar los síntomas de la depresión e incluso el insomnio.

Mujer respirando en pose de yoga/PEXELS

Respiración de resonancia en el lugar de trabajo

En el mundo actual, existen desencadenantes que pueden aumentar el estrés y la ansiedad en personas sanas. Con la respiración resonante, puede controlar mejor estos factores desencadenantes, mejorando su capacidad de concentración y aumentando su productividad.

Las investigaciones muestran que el trabajo es el mayor desencadenante del estrés, y más de la mitad de los trabajadores informan que están estresados ??durante al menos el 60 por ciento de la semana laboral. Este estrés laboral tiene graves consecuencias para la salud, que van desde las relativamente benignas (como los resfriados y la gripe más frecuentes) hasta las potencialmente más graves (como las enfermedades cardíacas y el síndrome metabólico).

Si bien el estrés en el trabajo es común, encontrar un trabajo de bajo estrés puede ser difícil, si no imposible. Un enfoque más realista es utilizar estrategias de afrontamiento eficaces para aliviar la tensión. Puede tomar medidas para controlar el estrés en el trabajo siguiendo una rutina positiva, y se ha demostrado que las técnicas de respiración son un método realmente efectivo.

### **Fecha de creación**

marzo 2023