

TECNICA DE RESPIRACIÓN ENERGÉTICA

IMPLEMENTACION DE LA TECNICA (15 minutos)

OBJETIVOS:

- Liberar tensión y estrés acumulado al exhalar por la boca
- Energizar al sistema nervioso central obteniendo claridad mental

BENEFICIOS:

- Tonificar y masajear los músculos abdominales y el corazón
- Estimular la digestión
- Remover toxinas de los pulmones

APLICACIÓN:

- Siéntate con la espina dorsal erecta y toma varias respiraciones serenas y naturales por la nariz
- Abre la boca y pronuncia al exhalar el sonido "ja"
- Observa como los músculos abdominales se contraen cada vez que pronuncias "ja"
- Ahora cierra tus labios y sigue usando el mismo mecanismo con tu boca cerrada
- Observa que ahora estas exhalandó con fuerza e inhalando pasivamente por la nariz y el sonido "ja" se mueve hacia la nariz
- Tomar una respiración profunda

Nota: hacer tres "rounds" de 25

Cortesía del Instituto de traumatología
Universidad del Sur de la Florida

TECNICA DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMATICA

IMPLEMENTACION DE LA TÉCNICA (15 minutos)

OBJETIVOS:

- Reducir la tensión muscular y el estrés acumulado
- Aumentar la absorción de oxígeno en la parte inferior de los pulmones
- Tonificar y masajear el corazón, los pulmones y órganos abdominales
- Aprender a disfrutar los efectos relajantes y terapéuticos de este tipo de respiración

DAR LAS SIGUIENTES SUGERENCIAS

- Escuchar los ruidos cercanos sin que nos causen molestia
- Observar los pensamientos sin ponerle reflexión a ninguno
- Concentrarse sólo en la respiración
- Apreciar este momento de conexión entre el cuerpo y la mente

APLICACIÓN

- Posición cómoda, espina dorsal erecta, pies en el piso (no cruzados), mano derecha en el abdomen (una pulgada debajo del ombligo), mano izquierda cae naturalmente sobre el muslo, ojos cerrados.
- Inhalar por la nariz lenta y profundamente, concentrándose en el movimiento del abdomen que se infla a medida que entra el aire y desinfla cuando se exhala por la nariz
- Imaginar que cuando exhalas estas removiendo tensión acumulada en el cuerpo
- Imaginar que cuando inhalas te llenas de energía sanadora (visualiza tu cuerpo lleno de luz)

Cortesía del Instituto de traumatología
Universidad del Sur de la Florida

TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROFUNDA

IMPLEMENTACIÓN DE LA TÉCNICA (30 minutos)

OBJETIVOS:

- Promover un estado de descanso en el sistema parasimpático
- Reducir la excitación del sistema nervioso
- Aumentar el equilibrio mental, emocional y físico
- Aumentar la producción de sustancias químicas (neurotransmisores – serotonina) que nos hacen sentir mejor
- Prevenir la fatiga

DAR LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

- Escuchar los ruidos cercanos sin que nos causen molestia
- Observar los pensamientos sin ponerle reflexión a ninguno
- Concentrarse sólo en la respiración
- Como repetir las afirmaciones mentalmente luego de ser escuchadas
- Apreciar este momento de conexión entre el cuerpo y la mente

APLICACIÓN

- Posición cómoda, espina dorsal erecta, pies en el piso (no cruzados), manos caen naturalmente sobre los músculos
- Deja caer los párpados, cierra los ojos y suelta la mandíbula
- Respira profundamente por la nariz, usando la respiración diafragmática
- Concentra en subir tu abdomen, al inhalar y bajarlo al exhalar
- Mueve el abdomen uniformemente, continuamente, rítmicamente, hacia arriba y hacia abajo

Cortesía del Instituto de Traumatología
Universidad del Sur de la Florida

- Pon tu atención en tu respiración y nota que tu postura empieza a cambiar
- Nota como la espina enlonguese y se extiende naturalmente cuando inhalas
- Siente como tu mente se empieza a calmar, cada vez que respiras
- tu mente más clamada, más relajada
- observa tus pensamientos y déjalos ir
- Si tu mente se distrae no te preocupes
- Simplemente concéntrate en tu respiración
- Inhalando y exhalando
- Nota que cada vez que exhalas la tensión se desvanece
- Y te relajas más y más
- Deja que esta sensación de relajamiento se expanda a través de todo tu cuerpo, de todo tu ser
- Pensamiento negativos no tendrán influencia en mi
- Toma un aliento profundo más y más
- Experimenta un sensación de bienestar dentro de ti
- Inhala y nota que cuando exhalas toda la tensión de tu cuerpo se desaparece, se desvanece
- Ahora voy a nombrar diferentes áreas del cuerpo y te pido que repitas estas afirmaciones mentalmente
- Relajo mis pies... mis pies están relajados
- Relajo mis piernas... mis piernas están relajadas
- Relajo mi abdomen... mi abdomen esta relajado...

**Cortesía del Instituto de Traumatología
Universidad del Sur de la Florida**