

CÓMO PRACTICAR CORRECTAMENTE LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Es muy importante **no forzar**. Es verdad que para trabajar la respiración diafragmática vamos a dirigir el movimiento del diafragma, pero hágámoslo amablemente. No se trata de llenar los pulmones como un globo (esto produce estrés), ni “aguantar la respiración”, no se trata de competir con nosotros mismos. **La respiración adecuada produce placer.**

- *Cuando estamos aprendiendo a realizar la respiración diafragmática es útil acostarse boca arriba cómodamente, y más adelante practicarla sentados, de pie, caminando... con la práctica podrás incorporarla a tu vida cotidiana. Para empezar, posa tus manos en el abdomen.*
- *Antes de empezar expulsa a fondo el aire de tus pulmones varias veces, puedes hacer algunos suspiros o exhalar por la boca. El objetivo es vaciar bien los pulmones de aire residual, lo cual automáticamente provocará la necesidad de inspirar más profundamente.*
- *Una vez provocado este impulso de respiración profunda, inicia la respiración diafragmática dirigiendo el aire al inspirar “hacia tu abdomen” como si quisieras empujar hacia arriba las manos que están sobre él.*
- *Retén unos instantes el aire en tus pulmones, brevemente, sin que haya presión.*
- *Cuando sientas la necesidad de expulsar el aire, hazlo relajando tu vientre (este se “desinflará” y las manos bajarán con él)*
- *Quédate un instante con los pulmones vacíos, sintiendo cómo te vas relajando, y en cuanto sientas nuevamente el impulso de inspirar, hazlo profunda y lentamente volviendo a llenar tus pulmones mientras tu abdomen sube.*