

## “Cómo utilizar la respiración para favorecer la relajación”

(Adaptado de Martín M y Santos M: “Aprende Autohipnosis”, Valencia, 2006, disponible en <http://www.psicologiadelasalud.cl/>)



Los estados de relajación se caracterizan por una disminución de la atención hacia los estímulos externos, un incremento de la atención hacia el estado interno, sensaciones agradables de paz, tranquilidad y serenidad, y una actitud de “dejarse estar”; por eso, muchas [técnicas de inducción hipnótica](#) buscan propiciar este tipo de estados y se auxilian de ejercicios respiratorios, cuyo origen, muy remoto, hay que buscarlo en tradiciones de la India, China y Japón.

Las técnicas basadas en el control de la respiración se inspiran en los ejercicios respiratorios del Yoga y el budismo Zen. Fueron popularizadas en la Medicina occidental por Benson, un científico norteamericano. Su objetivo es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizar ese control para que pueda ser mantenido hasta en las situaciones de mayor estrés. Son de fácil aprendizaje y se pueden utilizar en cualquier situación para controlar la activación fisiológica. También pueden utilizarse como técnica de autocontrol del dolor, como propone J.C. García en este interesante artículo: [Flujo respiratorio dirigido \(FRD\): una técnica de hipnorelajación para el alivio del dolor](#)

Estas técnicas parten del valor que tiene la respiración correcta, ya que las condiciones de vida actuales con frecuencia favorecen el desarrollo de hábitos poco adecuados: las posturas incorrectas, las ropas, los ritmos de vida y especialmente las situaciones de estrés facilitan patrones respiratorios caracterizados por un ritmo acelerado y una escasa intensidad, con una respiración parcial y más superficial, lo que provoca menor oxigenación de los tejidos, mayor trabajo cardíaco y una mayor intoxicación del organismo, con la consecuente fatiga física, ansiedad y depresión. De aquí que un control más adecuado de la respiración sea una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y favorecer al organismo, modulando la activación fisiológica excesiva.

El siguiente es un ejercicio de respiración muy sencillo, que te permitirá lograr aflojar tensiones y sentir mayor relajación de una manera muy fácil.

### **Respiración Natural Completa:**

1. Se respira por la nariz. Al inspirar, se llenan primero las partes más bajas de

los pulmones, presionando el abdomen hacia fuera.

2. Luego, se llena la parte media de los pulmones.
3. Por último, se llena la parte superior de los pulmones mientras se eleva ligeramente el pecho y se mete el abdomen hacia dentro.

Estos 3 pasos pueden desarrollarse en una única inhalación suave y continuada. Debe mantenerse la respiración unos segundos y espirar lentamente relajando abdomen y tórax, expulsar el aire por la boca suavemente con los labios ligeramente abiertos, como si fuera un silbido pero sin el sonido