



RESPIRACIÓN COMPLETA

UNA TÉCNICA QUE PUEDE AYUDARTE A RELAJAR EL ABDOMEN.

Esta es una técnica de respiración que aprendí durante mi Formación de Profesores de Yoga. Esta técnica te ayuda a conocer mejor tu respiración, a entender realmente cómo introduces el aire en tu cuerpo y cómo lo dejas salir. Te permite evaluar cómo respiras y también te da los pasos necesarios para entrenarte en una respiración más completa y profunda.

Por favor, sé paciente y amable contigo mismo cuando practiques esta técnica. A veces, tomar tiempo para adaptarse a esta forma profunda de respirar es normal. Si tienes alguna pregunta después de practicarla, puedes enviarme un mensaje privado a través de Instagram [Relax the Belly](#).

PRIMER PASO

- Encuentra un lugar cómodo donde te sientas a gusto y sin interrupciones.
- Cuando lo encuentres, recuéstate. Puede ser en una cama, un sofá o un mat en el suelo. Dobra las rodillas de modo que las plantas de los pies estén completamente apoyadas en el suelo. Esto permitirá que tu espalda toque completamente la superficie donde estás acostado.



SEGUNDO PASO

- Coloca la mano izquierda sobre el pecho y la derecha en la parte baja del abdomen. Simplemente observa tu respiración.
- ¿Puedes sentir tu respiración?
- ¿En qué partes de tu cuerpo la sientes?
- ¿Se mueven tus manos o permanecen quietas?
- ¿Hay espacio para que el aire entre? ¿Hay espacio para que salga?
- Solo siente.

TERCER PASO

- Coloca ambas manos en la parte baja del abdomen.
- Inhala profundamente por la nariz, llevando el aire hacia el abdomen como si quisieras levantar las manos con la respiración. Mientras inhalas, siente cómo el abdomen se eleva y tus manos se levantan.
- Cuando hayas llegado a tu capacidad máxima, exhala todo el aire por la nariz. (Si estás empezando, puedes exhalar por la boca).
- Siente cómo el abdomen se desinfla y tus manos bajan al salir el aire.
- Haz esto de 3 a 5 veces.

CUARTO PASO

- Coloca las manos suavemente alrededor de tus costillas, mano derecha en las costillas derechas y mano izquierda en las izquierdas. Repite lo que hiciste antes.
- Inhala profundamente, sintiendo cómo las costillas se expanden y las manos se mueven.
- Recuerda que somos tridimensionales, al expandir las costillas, asegúrate de llevar el aire hacia adelante y hacia atrás.
- Exhala todo el aire, sintiendo cómo las costillas vuelven a su lugar.
- Repite de 3 a 5 veces.

QUINTO PASO

- Coloca ambas manos sobre el pecho.
- Repite lo que hiciste antes: inhala profundamente como si llevaras todo el aire a las manos. Siente cómo el pecho se expande y las manos se elevan.
- Exhala profundamente por la nariz (o por la boca), sintiendo cómo el pecho se desinfla y las manos bajan.
- Repite de 3 a 5 veces.

STEP SIX

- Deja la mano izquierda sobre el pecho y lleva la derecha nuevamente a la parte baja del abdomen.
- Ahora haz la respiración completa:
- Inhala profundamente por la nariz. Imagina que el aire va todo el camino hacia abajo, levantando la mano derecha en el abdomen, luego subiendo para expandir las costillas (adelante y atrás), y finalmente llegando a la mano izquierda que levanta el pecho.
- Exhala todo el aire por la nariz, sintiendo cómo el pecho, las costillas y el abdomen regresan suavemente a su lugar.
- Deja que la sensación sea como una ola, que entra y sale, que eleva y baja el cuerpo.
- Haz esto durante unos minutos. Luego, deja que las manos reposen y permite que la respiración vuelva a su ritmo natural.
- Puedes quedarte acostado un rato más, disfrutando la calma que esta práctica te trae. Cuando estés listo, siéntate suavemente y levántate a tu propio ritmo.



NOTAS CON AMOR

- Siempre realiza esta práctica con suavidad y amabilidad hacia ti mismo. Sé intencional con tu respiración, pero respeta tus límites. No te fuerces a inhalar más o a exhalar más de lo que tu cuerpo te permita.
- Ten conciencia de llevar el aire a las partes de tu cuerpo, pero solo en la profundidad y duración que te sea cómoda en cada momento.
- Con la práctica, es posible que notes un cambio o una diferencia. Esto toma tiempo... sé paciente contigo mismo.
- Sé amable, y esta herramienta te ayudará a soltar y RELAJAR EL ABDOMEN aún más.