

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

Programa de intervención de respiración - relajación

El proceso respiratorio es algo automático, por lo que normalmente no reparamos en él. Generalmente no somos conscientes de qué músculos movemos durante este proceso, así como el tipo de inspiración que llevamos a cabo. A pesar de ser un proceso involuntario se pueden entrenar y corregir todos aquellos patrones inadecuados que impiden una correcta respiración. Lo primero que debemos hacer es identificar dichos patrones, así como conocer el tipo de respiración más adecuado que nos permitirá favorecer la ventilación pulmonar, aumentar la capacidad inspiratoria en términos de volumen y aumentar el tiempo de espiración que permite disminuir el número de respiraciones al hablar, evitando llegar al final de la frase sin aire.

La inspiración, para una adecuada emisión de la voz hablada, debe ser nasal rápida y silenciosa, evitando las inspiraciones profundas que elevan el pecho generando rigidez y cansancio. La espiración, en cambio, será mayor, controlada por la musculatura intercostal y abdominal, esta fase al alargarse facilitará los sonidos hablados.

Existen diferentes patrones respiratorios que se consideran incorrectos produciendo alteraciones en la voz y el habla como son la *respiración oral* y la *respiración superior o clavicular*. Ambas generan tensión en la musculatura y no son funcionales a la hora del habla ya que es necesario estar continuamente realizando inspiraciones generando fatiga y cansancio.

Este tipo de respiraciones quedarían descartadas por resultar ineficaces y además por ser patológicas. La respiración considerada fisiológicamente correcta es la *respiración costodiafrágica abdominal*: es profunda, nasal, lenta y rítmica y en ella el diafragma desciende empujando a los órganos que se alojan bajo el. Esta forma de

respirar permite la salida dosificada del aire, la regulación de la intensidad, el tono y la duración de la emisión.

Por otro lado, y muy ligada a la respiración, está la necesidad de enseñar a nuestros usuarios a relajarse y poder eliminar la tensión que repercute negativamente en su organismo dificultando procesos como la respiración, la deglución, la articulación y la fonación.

La relajación consiste en aflojar el tono muscular y disipar la cabeza hasta llegar a un estado de confort pleno, tanto mental como físico. Existen diferentes técnicas para practicarla con las cuales podemos obtener muchos beneficios:

- Ayuda a equilibrar el metabolismo.
- Mejora el ritmo cardíaco y la respiración.
- Elimina la tensión muscular.
- Favorece la recuperación de la fatiga.
- Nos ayuda a descansar.
- Favorece el sueño reparador.
- Previene el estrés, la fatiga y el insomnio.
- Reduce la tensión arterial y controla los problemas derivados de la hipertensión.
- Genera una sensación de bienestar.
- Ayuda a mejorar la autoestima.
- Reduce la tensión emocional.
- Favorece la ruptura de pensamientos negativos recurrentes.

Además de estas ventajas, tiene también importantes repercusiones para nuestro rendimiento cognitivo:

- Favorece la concentración, con lo que ejecutaremos mejor la tarea.
- Aumenta la capacidad de retención de la memorización.
- Facilita la recuperación (el recuerdo) de la información.

Desde el servicio Aspro – Logo somos conscientes de la gran cantidad de usuarios que poseen una respiración inadecuada que genera tensión y dificulta su día a día, por ello vemos necesario el poder generalizar este trabajo también en el hogar para poder convertir un proceso aprendido y consciente, en un proceso adecuado y automatizado.

A continuación, exponemos una breve sesión donde se trabajará la relajación muscular que nos será propicia para entrenar una adecuada respiración diafragmática. Los materiales necesarios son muy sencillos ya que sólo necesitamos una esterilla y algún tipo de reproductor musical (podemos emplear incluso una tablet o móvil donde reproducir música de relajación como la que se recomienda en los enlaces al final del artículo).

Relajación muscular progresiva de Jacobson y respiración costodiafragmática abdominal:

- Tumbados sobre la esterilla (o, en caso de limitaciones físicas, sentado) colocaremos las piernas y brazos en paralelo al cuerpo.
- Pondremos música relajante de fondo y se cerrarán los ojos.
- La inspiración debe realizarse de forma nasal e intentar que sea lo más lenta y profunda posible.
- Comenzaremos por los pies realizando una breve, pero intensa, contracción de la musculatura (aproximadamente de unos 5 segundos).
- Volvemos a dejar la musculatura relajada sin tensión durante unos 20 segundos aproximadamente.
- Realizaremos 3 ciclos de “tensión – relajación” de cada grupo muscular en sentido ascendente: pies, piernas, glúteos, abdomen, pectorales, brazos, manos, espalda, cuello y cara.
- Una vez acabado abriremos los ojos y esperaremos unos segundos antes de realizar los ejercicios respiratorios.

Ahora que nuestra musculatura está relajada y no se observa tensión procederemos a hacer los ejercicios respiratorios:

- Tumbado en la esterilla se colocará una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho. Si se desea podemos colocar un objeto sobre el abdomen para obtener mayor referencia.
- Se cogerá aire lenta y profundamente por la nariz a la vez que el abdomen asciende y la mano sobre el pecho debe permanecer quieta.
- El aire se expulsará por la boca muy lentamente ofreciendo resistencia cerrando lo máximo posible los labios (como al pronunciar una “u”).
- Este proceso de inspiración nasal y espiración bucal se repetirá varias veces.
- A continuación, para aumentar la capacidad respiratoria realizaremos varios ejercicios de pausas, así como de espiración en varios tiempos:
 - o Coger aire por la nariz – realizar una pausa de unos segundos – expulsar el aire por la boca lentamente (repetir varias veces aumentando el tiempo de la pausa).
 - o Coger aire por la nariz – realizar una pausa – expulsar el aire en dos tiempos.
 - o Coger aire por la nariz – realizar una pausa – expulsar el aire en tres tiempos.
 - o Coger aire por la nariz – realizar una pausa – expulsar el aire en cuatro tiempos. (repetir varias veces intentando hacer la mayor cantidad de pausas posibles en la espiración).

Para poder llevar a cabo una sesión de este tipo en casa, debemos tener en cuenta que el usuario al realizarla debe poseer la capacidad de comprensión necesaria para entender la finalidad de los ejercicios.

A continuación, presentamos un listado de aplicaciones así como vídeos donde poder ver más ejercicios tanto respiratorios como de relajación que resultan de gran utilidad.

APPS:



Técnicas de relajación gratuitas.

Dulce

Salud y bienestar



Ejercicios de relajación y bajar el estrés

SiytApps

Estilo de vida



Técnicas relajacion mente y cuerpo

Funny Best App

Entretenimiento



Meditación música relajante - sonidos para dormir

Potencialmente interesante

Salud y bienestar



Entrenador de respiración rítmica

MyMumApp

Salud y bienestar



Ejercicios de Respiración (Coherencia Cardíaca)

Chill Apps

Salud y bienestar



Prana Breath: Relájate y Medita

Oleksandr Albul

Salud y bienestar

Selección de los editores

VÍDEOS:

- <https://youtu.be/STB1hXQL-5A>
- <https://youtu.be/ihQbuY1zUf0>
- <https://youtu.be/ex2SGbdcGE>
- <https://youtu.be/NJuePWgKrWs>
- <https://youtu.be/IEZ9qa5KtUg>
- <https://youtu.be/BunE1cEckQk>
- <https://youtu.be/X4c2SLFylLQ>
- <https://youtu.be/MaEFGWTZDe0>
- <https://youtu.be/TuPaMCsnxes>