

RESPIRACIÓN TRANQUILA

Respirar es la única función corporal que tenemos tanto de control consciente como inconsciente. Cuando entramos en lucha / huida o en pánico, nuestro pulso y presión arterial se disparan, y nuestra respiración se acelera. Al respirar conscientemente, podemos regular negativamente nuestras emociones y volver al equilibrio. La respiración consciente nos cambia de la activación del sistema nervioso simpático (lucha o huida) a la activación nerviosa parasimpática, modo de reposo y recuperación.

Propósito:

Calmar nuestro cuerpo y emociones, mediante la respiración consciente.

Usar cuando:

Queramos Calmar nuestro cuerpo y emociones, mediante la respiración consciente.

Experiencias comunes:

- Sentirse más tranquilo y relajado
- Respirar más profundamente
- Sentirse más centrado y conectado a tierra

PASOS:

- Respire rápido y profundo por la nariz.
- Aguante la respiración durante un par de segundos. Observe cómo se siente. Deje salir el aire por los labios sueltos, como un profundo suspiro. Deja que tus hombros caigan.
- Observe la sensación justo después de soltar el aire, antes de comenzar a inhalar. Repita 3-5 veces; o por el tiempo que desee.

NOTA: Esta respiración tiene un efecto calmante por sí sola.

Siga el video:

<https://www.psicologiaenergetica.net>

Nota informativa: La información de esta página es de naturaleza educativa y se proporciona solo como información general para la reducción del estrés. No pretende crear ni constituye una relación profesional. No debe considerarse como consejo médico, psicológico, de entrenamiento u otro consejo profesional de ningún tipo o naturaleza.

Estos ejercicios debieran serte útiles para ayudarte a manejar alguna situación puntual, no sustituyen el asesoramiento terapéutico, son beneficiosos para conectar con el momento presente y liberar energía que te incomoda. si después de realizarlos, incluso en varias ocasiones, continúas con el malestar, te sugiero te dirijas a un psicoterapeuta, psicólogo competente en la materia.