Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat

DEJAR DE FUMAR EN GRUPO

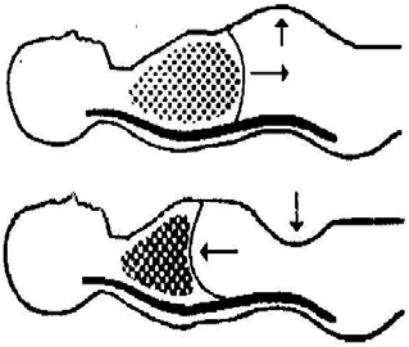
Consejos de relajación

La respiración abdominal es la forma de respirar innata a la naturaleza del ser humano. Debemos centrar nuestra atención en ella, simplemente tenemos que dejar que siga el ritmo natural.

Si observamos un bebé durmiendo, tendremos el mejor ejemplo de respiración natural o abdominal. Su respiración fluye fácilmente, sin cortes, como las olas del mar.

Técnica

- Busca un lugar tranquilo, aislado de ruido, con temperatura suave y luz tenue. Si no es posible aislarte del ruido, utiliza una música suave y monótona de fondo.
- Ponte ropa cómoda con los pies descalzos y abrigados. Mejor que no estés haciendo la digestión.
- Ponte boca arriba sobre una superficie cómoda, sin cruzar pies ni brazos.
- Cierra los ojos, concéntrate en el sonido que provoca tu inspiración. Aísla tu mente de todo el resto de imágenes o pensamientos.
- Coge aire, deja que el aire entre lentamente. Coloca la palma de la mano sobre la barriga (abdomen) o sobre la boca del estómago para sentir cómo el abdomen sube suavemente hacia arriba.



- Deja salir el aire por la boca o por la nariz, de forma pausada y natural. Nota cómo el abdomen recupera su estado natural. Durante la expiración, la barriga se mete hacia dentro.
- Tanto la inspiración como la expiración deben ser suaves y ligeras, solo alguna vez, si lo necesitamos, realizaremos una inspiración más profunda.
- La respiración será cada vez más lenta.
- Imagina ahora una escena cuanto más agradable mejor, tanto si te ha pasado realmente como si se trata de una fantasía, y procura vivir la visualización de la manera más real posible. Disfruta tanto tiempo como quieras.
- Para finalizar, inspira profundamente, llena a plena capacidad los pulmones. Repite esta operación cinco veces.
- Abre los ojos lentamente y espera unos minutos antes de levantarte.