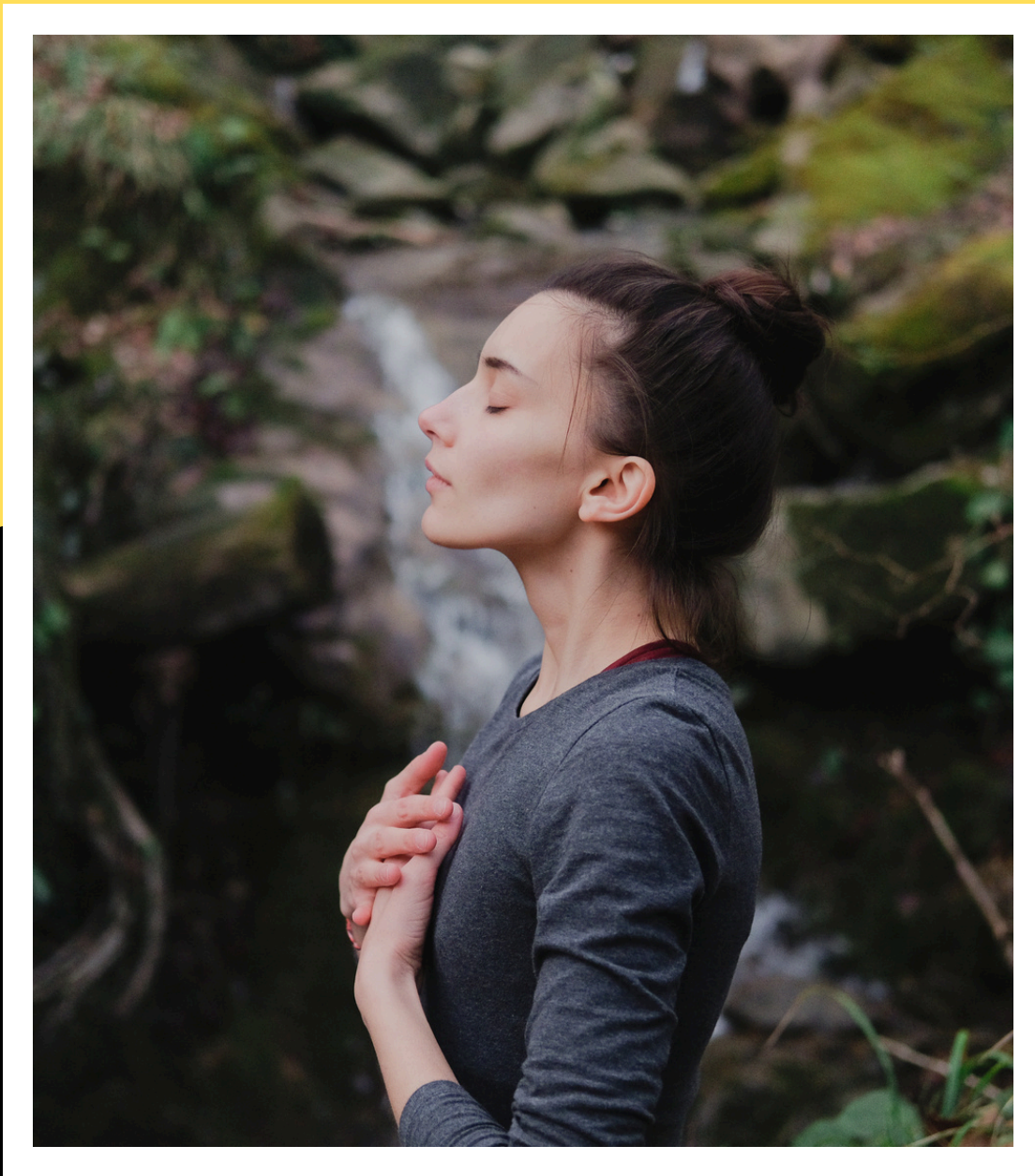


# Prácticas personales de respiración



**Realizado por:**

Mercedes Cadarso Sánchez  
M<sup>a</sup> Socastro González

“ ***Aprender a respirar correctamente es aprender a vivir correctamente.*** ”

ALEXANDER LOWEN

En función de la zona corporal que estemos utilizando se distinguen cuatro tipos de respiración. A continuación, podrás conocer cada una de ellas y tendrás ejercicios para poder localizarlas:

## RESPIRACIÓN ALTA O CLAVICULAR



Se realiza con la parte superior de los pulmones, gracias a los músculos del cuello, que tiran de las costillas superiores hacia arriba.

Como podremos observar, este tipo de respiración es muy energizante, tanto que puede causar fácilmente una sensación de ansiedad; además corremos el riesgo de tensionar en exceso nuestros músculos cervicales y pectorales.

Cuando observamos este tipo de respiración podemos advertir que la persona sufre de ansiedad, ira o estrés.

## EJERCICIO PRÁCTICO

- Siéntate con la espalda recta, cierra los ojos y pon una de las manos en tu vientre. No permitas que cuando inspires se llene tu vientre e intenta elevar la zona clavicular, llenando solamente la parte superior de tus pulmones.
- Sentirás cómo se estira el cuello, se levantan los hombros y las costillas. De hecho, si respiras profundamente en esta zona puedes notar cómo el aire parece que estuviese llegando a tu cabeza, pudiéndola sentir mucho más grande.
- No realizar este tipo de respiración durante más de dos minutos, para evitar una posible sensación de ansiedad.



“ ***Cada respiración que tomas puede ser una oportunidad para empezar de nuevo.*** ”

JACK KORNFIELD

## RESPIRACIÓN COSTAL O INTERCOSTAL

Esta respiración tiene lugar en la región media de los pulmones, tonifica los músculos costales; contribuye a conservar la apertura de la caja torácica, lo cual es importante en caso de llevar una vida sedentaria y a la hora de activar nuestra voz.

Es una respiración muy energética y permite que se pueda llenar todo el pulmón de aire.

No se debe abusar de su práctica, pues puede provocar contracciones musculares y provocar una desconexión con la parte inferior del cuerpo produciendo un corte en la fluidez energética del organismo.

### EJERCICIO PRÁCTICO

- Siéntate con la espalda recta, cierra los ojos y pon tus manos alrededor de tus costillas. Presiona levemente y toma varias respiraciones intentando llenar de aire esa zona. Observarás que la caja torácica se ensancha por los lados.
- Si no has ejercitado este tipo de respiración anteriormente y realizas muchas respiraciones es posible que se produzcan agujetas.
- Puedes realizar esta respiración durante un tiempo aproximado de cinco minutos.



## RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Este tipo de respiración trabaja en la zona inferior de los pulmones.

En ella intervienen el diafragma y los músculos abdominales.

Con ella lograremos una mayor y más profunda ventilación, una mayor movilización de las vísceras abdominales y se favorecerá el drenaje circulatorio y la oxigenación celular.

### EJERCICIO PRÁCTICO

- Tumbate con la espalda recta, si te viene mejor flexiona las rodillas colocando los pies apoyados en el suelo para así, asegurarte de que tu espalda está totalmente en contacto con el suelo. Cierra los ojos.
- Pon un libro de peso medio sobre tu vientre, realiza respiraciones profundas intentando levantar el libro.
- El tiempo de práctica de este tipo de respiración no debe exceder los 10 minutos.



## RESPIRACIÓN COMPLETA

Esta técnica combina todas las respiraciones anteriores. Las ventajas de este tipo de respiración son numerosas: activación y desarrollo de todas las zonas musculares, flexibilidad y desarrollo de las costillas, masaje visceral continuo, oxigenación perfecta del cerebro y todas las células, serenidad y control sobre las emociones, activación del sistema inmune, entre otras.

### EJERCICIO PRÁCTICO

- Siéntate recto en una silla, cierra los ojos y pon primero una mano en el abdomen e intenta llevar ahí tu respiración.
- Después lleva la otra mano a las costillas y sigue inspirando, intentando llenar, en la misma inspiración, esa zona, sintiendo cómo las costillas se expanden.
- Para terminar, inspira en la zona clavicular, puedes ayudarte poniendo una de tus manos en la zona del pecho y observar cómo esta franja se eleva.
- Te aconsejamos que las primeras veces no sobrepases las cinco inspiraciones, ya que si no estás acostumbrado te puede producir algo de fatiga física.
- En función de tu resistencia, o la de tu cliente, puedes reducir o aumentar el tiempo que se aconseja por cada ejercicio.
- Es posible que cuando comiences con la práctica puedas sentirte en algún momento ligeramente mareado: en tal caso haz una pausa antes de seguir, ya que el mareo puede estar indicando que realizas un esfuerzo excesivo.
- Tómate un rato de descanso siempre que lo necesites, aunque durante el desarrollo del ejercicio no lo especifique, no debes olvidar que lo primero eres tú.

En el camino de la sanación a través de la voz, la respiración es tu raíz. Es el anclaje que te sostiene cuando la emoción emerge, cuando el sonido se expande, cuando el proceso se profundiza.

Volver a la respiración es volver a un lugar seguro desde el cual puedes explorar, liberar y transformar. Por eso, más allá de cualquier técnica, lo verdaderamente esencial es que nunca pierdas el contacto con tu aliento: ahí está la clave de una práctica sostenible, amorosa y profundamente transformadora.





# The Wing Book

**WWW.THEWINGBOOK.COM**

**INFO@THEWINGBOOK.COM**

**WHATSAPP: 691 20 20 22**