

7 tips sobre Respiración para verse en forma, sentirse feliz, libre y saludable

1. Procure realizar siempre una respiración diafragmática, esto es, en la fase de inspiración (inhalación), haga expansión del abdomen, y en la fase de espiración (exhalación), haga encogimiento del abdomen.
2. Procure respirar siempre por la nariz y con la lengua en posición de descanso en contacto con el cielo de la boca o paladar, detrás de los dientes frontales superiores.
3. Si sufre de mal aliento, dolor de cuello o infecciones respiratorias de manera frecuente es posible que esté respirando por la boca sin darse cuenta, por lo tanto, ensaye la respiración del punto 1 conscientemente.
4. En momentos de mucha tensión haga 20 respiraciones diafragmáticas bien profundas y progresivamente más lentas.
5. Practique 50 respiraciones diafragmáticas profundas al estar acostado en la cama antes de dormirse colocando una botella en el abdomen para que pueda verificar que al inspirar el abdomen se hace grande levantando la botella y al espirar el abdomen se hace pequeño deprimiendo la botella.
6. Si no puede respirar por la nariz, visite a un otorrinolaringólogo para descartar obstrucciones en la vía nasal.
7. Si tiene que estudiar, aprenderse algo de memoria o concentrarse en alguna tarea ardua, haga 20 respiraciones de fosa alternada, esto es, tapándose una fosa nasal mientras inspira y espira (un ciclo completo de respiración), y viceversa.