



Opinión

La importancia de la respiración: una técnica efectiva para la relajación

La respiración es un proceso vital, no solo nos mantiene vivos, sino que además tiene un poderoso impacto en nuestras emociones, pensamientos y comportamientos. Así también, las emociones influyen en la respiración, la cual, de paso, puede intervenir positivamente en nuestro ser.

En momentos de estrés y ansiedad, el control consciente de la

respiración se revela como una herramienta invaluable que, para ocuparla, se debe buscar un entorno tranquilo, adoptar una postura cómoda (sentado o acostado) y poner música relajante para potenciar sus efectos.

El proceso comienza con una atención plena en el entorno, escuchando los sonidos cercanos y lejanos. Luego, se dirige al interior, to-

mando conciencia del propio cuerpo, siendo este el momento cuando la respiración lenta, profunda y silenciosa cobra protagonismo.

Una técnica específica es la respiración diafragmática, la que consiste en colocar una mano en el abdomen y otra en el pecho. Se inhala lentamente por la nariz, permitiendo que el abdomen se expanda, mientras la mano en

el pecho permanece quieta. Este ciclo respiratorio incluye una inspiración de 2 a 3 segundos por nariz, reteniendo el aire durante otros 2 o 3 segundos, y exhalando lentamente por la boca durante 4 a 6 segundos. Este proceso se repite de manera pausada durante al menos 15 minutos, con descansos si es necesario, para familiarizarse con la técnica.

Se recomienda practicar este ejercicio al menos tres veces al día o según las necesidades individuales. Reducir la frecuencia respiratoria, inspirar por la nariz, realizar pausas durante este proceso y exhalar lentamente por la boca, no solo puede regular los parámetros cardiovasculares, sino también inducir estados plenos de relajación. El poder de la respiración como

Samuel Gutiérrez
Director Carrera
de Kinesiología
Universidad de
Las Américas
Sede Concepción



herramienta para la relajación es incuestionable. Al adoptar este control consciente sobre cómo lo hacemos, abrimos la puerta hacia un equilibrio emocional y mental que impacta positivamente en nuestra calidad de vida.