

TECNICA DE RESPIRACIÓN ENERGÉTICA

IMPLEMENTACION DE LA TECNICA (15 minutos)

OBJETIVOS:

- Liberar tensión y estrés acumulado al exhalar por la boca
- Energizar al sistema nervioso central obteniendo claridad mental

BENEFICIOS:

- Tonificar y masajear los músculos abdominales y el corazón
- Estimular la digestión
- Remover toxinas de los pulmones

APLICACIÓN:

- Siéntate con la espina dorsal erecta y toma varias respiraciones serenas y naturales por la nariz
- Abre la boca y pronuncia al exhalar el sonido "ja"
- Observa como los músculos abdominales se contraen cada vez que pronuncias "ja"
- Ahora cierra tus labios y sigue usando el mismo mecanismo con tu boca cerrada
- Observa que ahora estas exhalandó con fuerza e inhalando pasivamente por la nariz y el sonido "ja" se mueve hacia la nariz
- Tomar una respiración profunda

Nota: hacer tres "rounds" de 25

Cortesía del Instituto de traumatología
Universidad del Sur de la Florida

TECNICA DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMATICA

IMPLEMENTACION DE LA TÉCNICA (15 minutos)

OBJETIVOS:

- Reducir la tensión muscular y el estrés acumulado
- Aumentar la absorción de oxígeno en la parte inferior de los pulmones
- Tonificar y masajear el corazón, los pulmones y órganos abdominales
- Aprender a disfrutar los efectos relajantes y terapéuticos de este tipo de respiración

DAR LAS SIGUIENTES SUGERENCIAS

- Escuchar los ruidos cercanos sin que nos causen molestia
- Observar los pensamientos sin ponerle reflexión a ninguno
- Concentrarse sólo en la respiración
- Apreciar este momento de conexión entre el cuerpo y la mente

APLICACIÓN

- Posición cómoda, espina dorsal erecta, pies en el piso (no cruzados), mano derecha en el abdomen (una pulgada debajo del ombligo), mano izquierda cae naturalmente sobre el muslo, ojos cerrados.
- Inhalar por la nariz lenta y profundamente, concentrándose en el movimiento del abdomen que se infla a medida que entra el aire y desinfla cuando se exhala por la nariz
- Imaginar que cuando exhalas estas removiendo tensión acumulada en el cuerpo
- Imaginar que cuando inhalas te llenas de energía sanadora (visualiza tu cuerpo lleno de luz)

**Cortesía del Instituto de traumatología
Universidad del Sur de la Florida**

TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROFUNDA

IMPLEMENTACIÓN DE LA TÉCNICA (30 minutos)

OBJETIVOS:

- Promover un estado de descanso en el sistema parasimpático
- Reducir la excitación del sistema nervioso
- Aumentar el equilibrio mental, emocional y físico
- Aumentar la producción de sustancias químicas (neurotransmisores – serotonina) que nos hacen sentir mejor
- Prevenir la fatiga

DAR LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

- Escuchar los ruidos cercanos sin que nos causen molestia
- Observar los pensamientos sin ponerle reflexión a ninguno
- Concentrarse sólo en la respiración
- Como repetir las afirmaciones mentalmente luego de ser escuchadas
- Apreciar este momento de conexión entre el cuerpo y la mente

APLICACIÓN

- Posición cómoda, espina dorsal erecta, pies en el piso (no cruzados), manos caen naturalmente sobre los músculos
- Deja caer los párpados, cierra los ojos y suelta la mandíbula
- Respira profundamente por la nariz, usando la respiración diafragmática
- Concentra en subir tu abdomen, al inhalar y bajarlo al exhalar
- Mueve el abdomen uniformemente, continuamente, rítmicamente, hacia arriba y hacia abajo

**Cortesía del Instituto de Traumatología
Universidad del Sur de la Florida**

- Pon tu atención en tu respiración y nota que tu postura empieza a cambiar
- Nota como la espina enlonguese y se extiende naturalmente cuando inhalas
- Siente como tu mente se empieza a calmar, cada vez que respiras
- tu mente más clamada, más relajada
- observa tus pensamientos y déjalos ir
- Si tu mente se distrae no te preocupes
- Simplemente concéntrate en tu respiración
- Inhalando y exhalando
- Nota que cada vez que exhalas la tensión se desvanece
- Y te relajas más y más
- Deja que esta sensación de relajamiento se expanda a través de todo tu cuerpo, de todo tu ser
- Pensamientos negativos no tendrán influencia en mí
- Toma un aliento profundo más y más
- Experimenta una sensación de bienestar dentro de ti
- Inhala y nota que cuando exhalas toda la tensión de tu cuerpo se desaparece, se desvanece
- Ahora voy a nombrar diferentes áreas del cuerpo y te pido que repitas estas afirmaciones mentalmente
- Relajo mis pies... mis pies están relajados
- Relajo mis piernas... mis piernas están relajadas
- Relajo mi abdomen... mi abdomen está relajado...

**Cortesía del Instituto de Traumatología
Universidad del Sur de la Florida**



Proyecto de Mitigación Municipal para Desastres en El Salvador MDMA

Financiado por:



Ejecutado por:



**American
Red Cross**

IRG
INTERNATIONAL
RESOURCES
GROUP LTD