

Respiración profunda (RP)

La RP es un método de autocontrol potente. Produce efectos fisiológicamente tan beneficiosos como los que provoca la relajación.

El entrenamiento es muy sencillo. La postura para el aprendizaje será cómodamente sentado. Se inspirará suave y lentamente por la nariz (3-4 s), se notará cómo se llenan los pulmones y cómo estómago y abdominales salen hacia fuera. Se mantiene el aire dentro (2- 3 s) y espira muy lentamente por la nariz (6-8 s) hasta eliminar completamente el aire de los pulmones. Se repite el ciclo 5 veces, descansando unos minutos, y realizando después 5 ciclos de inspiración-expiración más.

Se practica dos veces todos los días. Un momento excelente para practicar es justo después del entrenamiento en relajación. De hecho, los mejores resultados se conseguirán combinando ambos procedimientos.

La respiración, para ser útil, tiene que convertirse en un instrumento de fácil uso. Por ello, se debe practicar en situaciones cada vez más reales, pasando después, como en la relajación, a situaciones menos confortables que nos producen emociones negativas.