



**LOS 3 MEJORES EJERCICIOS  
PARA MEJORAR TU  
RESPIRACIÓN Y HACERLA  
CONSCIENTE.**

## LOS 3 MEJORES EJERCICIOS PARA MEJORAR TU RESPIRACIÓN Y HACERLA CONSCIENTE.

"La práctica hace al maestro" y esta ocasión, no es la excepción.

Para poder hacernos conscientes de nuestra respiración, requiere que practiquemos.

Afortunadamente para todos nosotros, el respirar es algo que hacemos TODO EL TIEMPO, ya sea que estemos trabajando, comiendo, platicando, durmiendo, etc., etc. Así que dedicar unos minutos a poner atención a esta función vital requiere sólo nuestra voluntad para hacerlo, ¿no crees?

El tiempo que te va a tomar hacer estos

ejercicios no serán más de 5 a 10 repeticiones, que equivalen a unos 3 a 5 minutos en total.

Puedes escoger realizar sólo 1 ejercicio o bien hacer los 3, dependiendo de tu disponibilidad de tiempo.

Yo te recomiendo que una vez al día hagas los 3 ejercicios seguidos y que sólo el primer ejercicio trates de realizarlo más veces durante el día. Éste te tomará sólo un minuto para hacerlo. El objetivo es que vayas haciendo un hábito el respirar conscientemente, y los hábitos sólo se crean repitiendo varias veces la misma acción durante por lo menos 2 semanas.

¡Empecemos!

## 1. Concentración unipuntual

Siéntate en una silla. Mantén tu espalda erguida pero sin tensar tu espalda baja.

Apoya tus pies en piso y tus manos sobre tus piernas.

Coloca tu cabeza en balance.

Enfoca tu atención en el proceso natural de la respiración.

Siente como al inhalar, se expande tu caja torácica al igual que tu estómago y al exhalar se contraen. No fuerces tu exhalación.

Recuerda que la exhalación es un mecanismo pasivo.

Si te distraes con algún pensamiento, nóvalo y déjalo pasar. Vuelve tu atención a tu respiración.

Nota si tu respiración es corta o larga.

Hazlo sólo durante 5 respiraciones (inhalación y exhalación).

## 2. Respiración profunda

Siéntate en una silla. Mantén tu espalda erguida pero sin tensar tu espalda baja.

Apoya tus pies en piso y **tus manos sobre tu costado.**

Coloca tu cabeza en balance.

Enfoca tu atención en el proceso natural de la respiración.

Empieza **con exhalar** todo el aire que tienes. Presiona ligeramente tus manos contra tus costillas y siente como se contraen. Mantén tus hombros abajo. Cuenta mentalmente hasta 5. Lento. Una vez hecho esto, sostenlo por tres segundos.

Inhala lentamente contando mentalmente hasta 7, y siente como se llenan tus pulmones y tu caja torácica se expande. Tu respiración será mucho más profunda. Exhala suavemente y repite.

Realiza este ejercicio de 3 a 5 veces.

### 3. Respiración unilateral

Pónte de pie. Mantén tu espalda erguida, hombros abajo y ligeramente atrás. Alinea tu pelvis.

#### **Coloca tu mano derecha sobre tu costado derecho.**

Inclínate ligeramente hacia tu lado izquierdo evitando flexionar tu columna hacia adelante. Al inhalar concéntrate en llenar de oxígeno tu pulmón derecho. Sentirás como expandes tu costado de ese lado.

Realiza 3 respiraciones.

Al terminar, alinea nuevamente tu columna al centro. Coloca tu mano izquierda sobre tu costado izquierdo y repite el movimiento.

Beneficios de respirar conscientemente:

1. Reducción a corto plazo de la presión arterial.
2. Ayuda a aliviar los síntomas de depresión y ansiedad.
3. Puede mejorar el manejo del dolor.
4. Fortalece los músculos auxiliares de la respiración.
5. Mejora tu postura

¿Te gustaría saber más acerca de cómo puedes coordinar tu respiración con el movimiento? Únete a nuestro grupo cerrado de FB **Pilates para principiantes**, donde encontrarás tips, talleres gratuitos, recomendaciones sobre salud y nutrición y ¡mucho más!

<https://www.facebook.com/groups/pilatespara principiantes>