

# Métodos de Respiración Profunda

**La respiración profunda puede ayudar con dolor crónico, estrés, tensión muscular, ansiedad, trastornos del sueño y otras enfermedades como alta presión. Puede que cause la Respuesta de Relajación en su cuerpo.**

1. Encuentre un lugar tranquilo y siéntese o acuéstese.
2. Si está sentado, trate de no jorobarse pero asegure que está en una posición confortable. Puede usar cojines para ayudarlo a sentarse mejor. Si está acostado, ponga una almohada abajo de su cabeza si la necesita. Su cara debe estar paralela al techo y no volteada hacia arriba o hacia abajo.
3. Cierre los ojos.
4. Sienta como su aliento pasa por su nariz y como llena los pulmones y después como sale.
5. Ponga una mano en la parte baja de su estómago. Asegúrese que su brazo está relajado y descansa sobre el piso o una almohada.
6. Mientras usted inhala despacio:
  - deje que su estómago se expanda como un globo que se infla hacia arriba, hacia abajo, y a los lados.
  - mientras su estómago se expande, sienta como los pulmones se llenan de aire.
  - respire así por lo que toma contar de 4 a 10.
7. Cuando exhale, deje que su estómago se relaje. Deje salir el aire de sus pulmones suavemente. Esto debe de tomar lo que toma contar de 4 a 10 también.
8. Mientras respire de esta manera, no piense sobre otras cosas. Solo piense sobre su respiración. Si otros pensamientos vienen, suavemente descártelos.
9. Continúe respirando de la manera detallada en etapas 6 y 7 por 10 a 20 minutos, por lo menos.
10. Ud. puede usar el Método de Tensar y Relajar después de la respiración profunda para mayor relajamiento. Pregunte a su proveedor de atención médica por un folleto para el método de Tensar y Relajar y otros métodos.

