

# Respiración abdominal para mejorar la ansiedad

Si alguna vez has sufrido una crisis de ansiedad seguro que ya eres consciente de la importancia de la respiración. Normalmente siempre se recomienda coger el aire profundamente, mantenerlo unos segundos en el estómago y soltarlo lentamente. También existe la respiración abdominal o diafragmática que tiene grandes resultados.

**Para practicar este tipo de respiración solo es preciso conocer los pasos a seguir:**

- 1. Inhalar el aire lenta y profundamente:** Introduce todo el aire que puedas de forma tranquila (no te dejes llevar por la hiperventilación propia de la ansiedad). Sé consciente de ese aire que inhalas.
- 2. Ve sintiendo como el aire baja** lentamente por tus pulmones hasta tu abdomen sintiendo como este se agranda.
- 3. Exhala el aire** contrayendo el abdomen y dejando así que suba con normalidad.
- 4. Si eres principiante** en esto de la respiración abdominal puedes empezar realizándola acostado para ser más consciente de cada paso. Con el tiempo irás cogiendo práctica y podrás realizar estos ejercicios de pie e incluso en movimiento.
- 5. Normalmente bastará con realizar esta respiración entre 6 y 10 veces por minuto** para comenzar a sentir como los síntomas de la ansiedad disminuyen.



## Otros factores a tener en cuenta:

- **Una vez controlada la respiración** hay otros factores que podemos tener en cuenta para salir de ese momento de crisis. Entre ellos uno que más suele aconsejarse es pensar en otra cosa, puede sonar tópico pero cuanto más nos centremos en pensar en cómo nos sentimos peor nos iremos sintiendo, por lo que centrar nuestra atención en otra tarea puede ser una gran ayuda.
- **También son importantes las personas** de las que estemos rodeados cuando sentimos ansiedad, ya que pueden influir en cómo llevemos ese momento.
- Y si es posible, **saca tu parte más racional y sé consciente** de que se está tratando de una crisis ocasional y de que tu mismo tienes la clave para salir de ella.

