

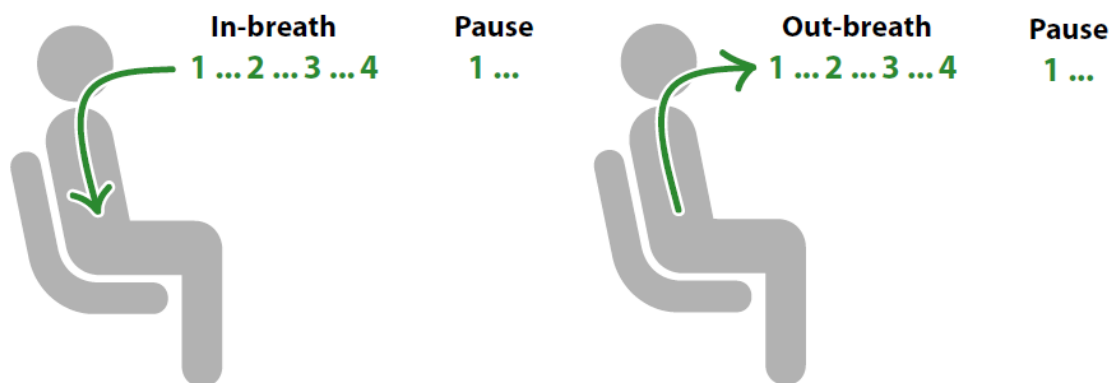
## Tehnica relaxării prin respirație

Atunci când suntem anxioși sau stresați, ritmul respirației crește cu scopul de a pregăti corpul pentru un potențial pericol. Pericolul nu este, de cele mai multe ori, unul real și astfel corpul devine suprasolicitat în situații care nu sunt amenințătoare pentru integritatea fizică. Mai mult, organismul nostru depune apoi un efort suplimentar, pentru a ajunge iar la parametrii optimi care să semnalizeze că pericolul a trecut.

Pentru a economisi resursele pe care corpul le utilizează ineficient în aceste situații, putem exersa conștient un tip de respirație care să ne ajute să eliminăm tensiunea și să ne relaxăm. Acest tip de respirație se numește **respirație abdominală** și se diferențiază de respirația pe care o practicăm cei mai mulți dintre noi inconștient, prin faptul că este mai **profundă** și mai **lentă**.

### Cum poți practica respirația abdominală?

- Așază-te într-o poziție confortabilă, pe scaun sau culcat.
- Poți închide ochii, dacă asta te face să te simți mai bine.
- Încearcă să respiri pe nas și nu pe gură.
- Încetinește-ți în mod conștient respirația.
- Trage aer în piept în timp ce numeri încet până la 4. Fă în așa fel încât atunci când tragi aerul în piept să lași abdomenul să se umfle.
- Ia o pauză scurtă și elimină aerul încet până la 4.
- Repetă inspirația și expirația în 4 timpi de minim 5-10 ori.



### Cum te asiguri că practici corect respirația abdominală?

Este foarte important ca în timpul respirației să nu utilizăm doar partea superioară a plămânilor (așa cum se întâmplă în timpul respirației clasice), ci să ne asigurăm că aerul pătrunde profund în plămâni. Putem verifica acest lucru, punându-ne o mână pe abdomen în timpul respirației conștiente. Dacă abdomenul nostru se umflă atunci când tragem aerul în piept, asta înseamnă că aerul pătrunde și în partea inferioară a plămânilor. Acest lucru înseamnă că o cantitate mai mare de oxigen ajunge în plămâni și implicit în sânge. O mai mare cantitate de oxigen în sânge înseamnă o mai bună oxigenare a creierului. Un creier bine oxigenat duce la o îmbunătățirea funcțiilor cerebrale și implicit la relaxare.

Efectul de relaxare nu se obține imediat, dar cu cât respirația abdominală este practică mai des și pe perioade mai lungi de timp, cu atât efectul de relaxare va fi obținut mai rapid. Este recomandat să începeți să practicați respirația abdominală în situații neutre (spre exemplu, seara, înainte de a adormi, când corpul este pregătit să intre în starea de relaxare), ca mai apoi să puteți extinde acest obicei și în situațiile mai tensionate.

(preluat și adaptat de pe <http://psychologytools.com>)