

## Seminario de Capacitación en Ansiedad

### Módulo 2

---

HACER

# TÉCNICAS DE APLICACIÓN EN MINDFULNESS DE RELAJACIÓN

## Importancia de la respiración

La respiración es el proceso a través del cual captamos oxígeno del aire y eliminamos el anhídrido carbónico que procede del metabolismo de nuestro organismo a nivel celular. Pero en realidad es mucho más que eso, es la *base de la vida*. Determina la oxigenación de nuestros órganos principales e influye en el cerebro y sistema nervioso de tal forma que podemos mejorar nuestro estado físico y mental a través de ella.





## Beneficios de una buena respiración

- Ⓜ Disminuye la fatiga.
- Ⓜ Aumenta el oxígeno en la sangre.
- Ⓜ Por la relación con los estados de ánimo calma nuestra mente.
- Ⓜ Mejora la capacidad de dilatación de la caja torácica.
- Ⓜ Facilita el aumento de volumen respiratorio.

## A continuación participaremos de un momento de relax

### Escaneo Corporal.

Vamos a acostarnos boca arriba y recorrer con la mente diferentes zonas del cuerpo.

Al finalizar la exploración corporal, quedarse en silencio, quieto y permanecer un rato así hasta que lentamente se retoma. Luego mover ligeramente manos y pies y darse si gusta un pequeño masaje.

El objetivo es sentir cada una de las zonas en las que nos concentramos y entregarse en ellas con nuestra mente.

Inhalamos y exhalamos desde cada zona unas cuantas veces, y luego dejamos salir del ojo de nuestra mente la zona en cuestión, para pasar a la zona siguiente.

Comenzar a practicar la atención plena en meditación consiste en concentrar la atención en la respiración y observar qué sucede mientras intentamos mantenernos ahí.

Podemos observar la respiración en distintos lugares del cuerpo, por ejemplo: las ventanillas de la nariz (cuando pasa el aire por ellas), el pecho (cuando se expande y contrae), el estómago (cuando se ensancha y cuando se desinfla con cada respiración).

*"De acuerdo, volvamos inmediatamente a la respiración y olvidémonos de los pensamientos sean del tipo que sean"*

Durante la meditación a todos los pensamientos les damos el mismo valor. No hay pensamientos más importantes que otros, todos deben ser abandonados y debemos retomar a centrar la atención en la respiración.

Apartar los pensamientos no significa suprimirlos, sino observarlos y dejarlos pasar.

### **Respiración**

Fijar la atención en la respiración, como hemos indicado anteriormente.

Sentir cómo entra, sentir cómo sale.

Vivir el presente, momento a momento, respiración a respiración.

Conciencia plena al inspirar, conciencia plena al exhalar.

Dejemos que la respiración ocurra y démos cuenta de las sensaciones.













