

TENDENCIAS

3 ejercicios de respiración antiestrés

El Ciudadano · 23 de octubre de 2015



Si el estrés te ataca hoy: Inspira, expira... y ¡relax!



Trabajo, familia, entrenamiento, amigos, pareja, más trabajo.... ¡No puedes con todo! Y, además, hacerlo bien. Pero no te estreses, traemos pequeños trucos que te ayudarán en tu vida diaria.

Respiración

Inspira profundamente y notarás como tus hombros se mueven... ¡Así empieza tu relación de hoy! Si tus hombros ni se han inmutado es que aún no has empezado a relajarte correctamente.

Si haces yoga, seguramente tu profesor esté siempre hablando de la **respiración abdominal**, que no sólo hace referencia al yoga. Es la que deberíamos mantener siempre. De hecho, nacemos con este tipo de respirando así, piensa en un bebé e imagina cómo respira su barriguita no deja de moverse!

El problema es que con los años la vamos perdiendo, debido a una combinación de estrés, preocupaciones y una mala postura corporal, acabamos respirando únicamente con el pecho, lo que hace que cojamos mucho menos aire y nos cansemos mucho antes. Por suerte, **corregir este error es muy fácil**, mucho más de lo que crees. Además fortalecerá tus abdominales, y te hará lucir un vientre más plano.

Empieza a poner en práctica estos **3 ejercicios de respiración**. Tu cuerpo te lo agradecerá y tu estrés disminuirá notablemente:

Estiramientos intercostales

Siéntate bien recta y estira tu brazo por encima de la cabeza, de manera que tu bíceps cubra tu oreja. Estira con este brazo tanto como puedas hacia el lado opuesto e inhala muy profundamente, luego relájate y hazlo con el otro.

Beneficios del tip: Estirarás los músculos intercostales, los que se encuentran entre tus costillas y se encargan de expandir y acomodar esta cavidad cada vez que respiras.

El cocodrilo

Te parecerá gracioso, pero para mejorar tu respiración deberás hacer la postura del cocodrilo: échate en el suelo con las manos debajo de la barbilla, coge aire por la boca y notarás como tu barriga se hincha, a la vez que se mueve tu torso levantándose un poco del suelo. Repite la operación.

Beneficios del tip: Este es uno de los mejores ejercicios para aprender la respiración abdominal, ya que notarás directamente como se mueve tu barriga si lo haces correctamente.

Apretar y respirar

Mientras estés sentada, inspira profundamente por la boca, notarás como tu barriga se hincha. Entonces, a la vez que contraes tus músculos abdominales ejercita tus músculos de Kegel ¡Reforzarás el suelo pélvico!

Beneficios de este tip: Refuerzas abdominales y suelo pélvico, además ayudarás a aliviar el dolor de espalda.

Ya sabes, que no cunda el pánico, ante una situación de estrés pon en práctica estos trucos de respiración.

Fuente: [WH](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)