

Relajación para aumentar tu capacidad de estudio

El Ciudadano · 22 de noviembre de 2015



tu organismo y cómo eso se refleja en tu mente. En conjunto, te provocan una especie de colapso, que es lo que viene a ser el **ataque de ansiedad** o el ataque de pánico».

¿Y qué hacer entonces? Relajarse. Beatriz Fernández habla de muchas técnicas (yoga, entrenamiento autógeno, relajación diferencial...), aunque resalta la de la **respiración diafragmática** sobre todas: «Permite que la capacidad torácica aumente, ya que **no respiramos con la totalidad de los pulmones**. Es una respiración muchísimo más profunda».

Respirar y espirar bien

Beatriz, al ser psicóloga clínica, atiende a todo tipo de pacientes. Muchos de ellos son estudiantes, que acuden buscando una **manera de poder enfrentarse al estudio sin tener que pasar por la medicación**. «Pienso que muchas veces el hecho de no saber relajarse a la hora de saber enfrentarse a sus estudios y de no tener unas pautas adecuadas les perjudica».

La **respiración diafragmática** consta de tres fases. Beatriz explica el proceso: «El paciente tiene que ponerse una mano debajo del ombligo y otra en el estómago. Luego ha de inspirar y **llevar todo el aire hacia la zona del ombligo**. Eso se repite varias veces y después se pasa al segundo tiempo». Todo este proceso se realiza tumbado, mientras el especialista le pide al paciente que imagine un lugar tranquilo y relajado (lo que se llama 'imagen de corte'). «**La segunda fase se realiza hinchando primero la zona de abajo, después el estómago y finalmente se espira**. El tercer tiempo es con la ayuda de los pulmones, es la combinación de las dos anteriores».

Alejandra propone otro método de relajación. La terapeuta habla de una técnica utilizada en yoga, llamada '**Shavasana**': «Uno se tumba boca arriba, cierra los ojos y **hace un repaso de todo su cuerpo muy lentamente y observando cómo se sienten los pies**, las piernas, el pecho...». Esta primera frase es un 'autoanálisis' para comprobar el estado de cada órgano. «Luego hay que iniciar una **respiración abdominal**. Antes de llegar al cuello, te vas a sentir mucho más relajado y con una mayor sensación de bienestar».

«La respiración consciente es algo tan natural como el tipo de respiración con el cual nacemos», comenta Alejandra. La técnica es simple y muy efectiva: **con los ojos cerrados y sentado sobre un lugar cómodo se toma aire por la nariz, siendo consciente en todo momento del flujo, sintiendo los movimientos de inhalación y exhalación**. El proceso hay que repetirlo durante un cuarto de hora, por lo menos. Al terminar, el cuerpo estará mucho más relajado y la mente se habrá limpiado.

Fuente: El Ciudadano