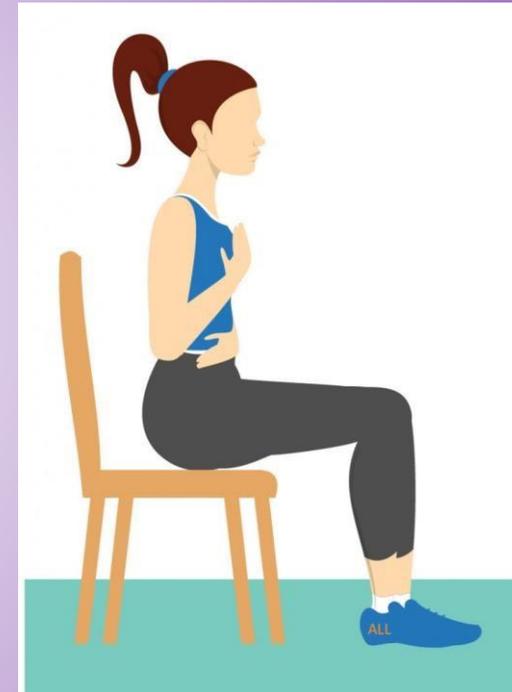


ESTABILIZACIÓN

Ejercicios de respiración

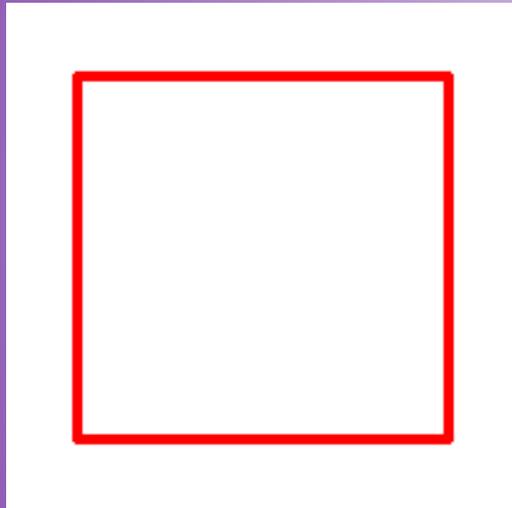
La velocidad y la profundidad de nuestras inspiraciones son capaces de influir en nuestras emociones, la atención, la excitación, el estrés. Al tratarse de una actividad automática o semi-automática, nosotros podemos intervenir voluntariamente para disciplinarla, controlarla y mejorarla.

Doblar el tiempo de espiración: se pide al paciente que inspire contando hasta 1 y que espire contando hasta 2, para después alargar los tiempos hasta donde pueda la persona. La proporción entre los segundos de inspiración y de espiración siempre es la misma: inspirar contando hasta 2 y espirar contando hasta 4, inspirar contando hasta 3 y espirar contando hasta 6, etc.



ESTABILIZACIÓN

Ejercicio del cuadrado: se pide al paciente que realice la respiración con tiempos guiados por el terapeuta, imaginando que cada paso es un lado del cuadrado o 4 pasos de respiración de la misma longitud.

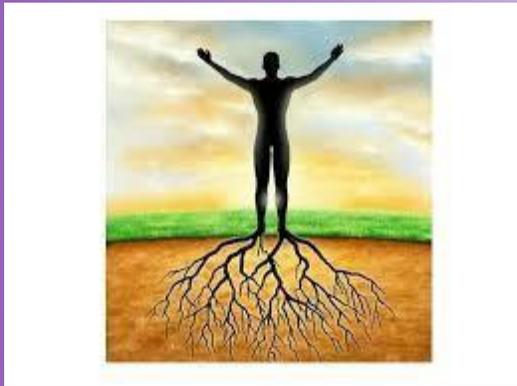


Se puede aumentar progresivamente la longitud de los lados del cuadrado, según lo que consiga seguir el paciente. Se puede comenzar por 2 segundos por cada lado del cuadrado con estas indicaciones: “Inspiramos contando hasta dos, mantenemos el aire en apnea contando hasta 2, espiramos contando hasta 2, mantenemos en apnea «vacía» contando hasta 2”. Se puede continuar alargando a 3 segundos por lado, 4 segundos o más.

ESTABILIZACIÓN

Grounding

El grounding, que es una técnica muy interesante y útil (A. Lowen), esta estrechamente relacionada con la postura que se asume y con el tipo de respiración que se adopta. Se presupone que «para vivir en armonía y estar presentes es necesario tener un buen contacto con la tierra, es necesario estar «enraizado», o es necesario estar en contacto con el propio cuerpo siendo consciente de la realidad que se vive en ese momento específico»



- Nos ponemos en pie de forma relajada;
- Llevamos la atención a las piernas y a los pies;
- Llevamos ahora toda la atención al modo en que la planta del pie se adhiere perfectamente a la suela del zapato y al terreno;
- Sentimos el peso del cuerpo que se apoya en la pierna y el pie;
- Ahora imaginamos que tenemos raíces que salen de los pies y descienden a la profundidad de la tierra;
- Sentimos el modo en el que estas raíces nos hacen más fuertes y nos mantienen anclados fuertemente al terreno;
- Respiramos de forma armónica y profunda y conectándonos con la sensación de fuerza y solidez que estamos viviendo.