

Respiració alternada

La respiració alternada per les fosses nasals és bona per reduir l'ansietat, l'estrès i la depressió a través de la relaxació.

Aquesta respiració és molt útil per prendre consciència del nostre cos.

La tècnica de la respiració alterna és una manera molt senzilla d'alentir l'aire que inhalem i exhalem.

Com més lenta i profunda és la nostra respiració més ens relaxem.



Primer respirem per una fossa nasal i després per l'altra. Per això, tapem una de les fosses nasals mentre respirem per l'altra i després canviem.

Expliquem la tècnica:

Requereix respirar profundament, inhalant durant 4 segons i exhalant durant altres 4, preferiblement pel nas, i notant com s'apaivaguen els batecs del cor.

Respira alternant el nari esquerre i dret. Canvia de costat quan hagis d'exhalar. Un cicle complet en respiració alterna seria el següent:

Tapona el nari dret amb el polze de la mà.

Inhala profundament pel nari esquerre.

Retingues l'aire i alliberant el polze, porta l'índex a tapar el nari esquerre.

Exhala per l'orifici dret.

Inhala per la dreta.

Retingues l'aire i alliberant l'índex, porta el polze a tapar el nari dret.

Exhaleu-les per l'esquerra