

Breve técnica de relajación 4-7-8

Inspirada en una técnica de Andrew Weil

Objetivo	- Aprender una técnica que nos puede ayudar a controlar la ansiedad y reducir la tensión acumulada durante el día.
Material	- No es necesario.

Comentarios para la persona facilitadora

La respiración diafragmática es muy útil en el control de la ansiedad. Por un lado, impide la hiperventilación que acompaña las crisis de ansiedad; por otro, actúa como técnica de distracción: mientras se está pendiente de la respiración, no se está pendiente de las otras manifestaciones de la ansiedad, que podrían poner más nervioso todavía al individuo. Así, ayuda a distraer los pensamientos negativos.

INSTRUCCIONES

1. Situamos la punta de la lengua contra el tejido de la encía que está encima de los dientes frontales superiores. Mantendremos esta posición durante el resto del ejercicio.
2. Espiramos completamente por la boca, emitiendo un ligero silbido mientras lo hacemos.
3. Cerramos la boca e inhalamos lentamente a través de la nariz mientras contamos mentalmente hasta **4**.
4. Aguantamos la respiración mientras contamos mentalmente hasta **7**.
5. Espiramos completamente por la boca mientras contamos mentalmente hasta **8** (haciendo el mismo silbido del paso 2).
6. Concluye aquí el primer ciclo del ejercicio. Haremos tres ciclos más hasta hacer un total de cuatro.