



Tècniques de respiració



RESPIRACIÓ CONTROLADA



Per **reduir** l'activació fisiològica

- Seu **còmodament** i tanca els ulls. La respiració ha de ser lenta, regular i **diafragmàtica**.
- **Inspira pel nas** durant **3 segons** i **expira pel nas** o per la **boca** durant **3 segons** i fes una petita pausa (d'1 segon): És a dir, inspiració-expiració-**pausa**-inspiració-expiració...
- Per verificar que ho fas bé, posa una **mà** sobre l'**abdomen**: s'ha d'eleva amb cada inspiració i ha de tornar a la posició original amb cada expiració.
- Les respiracions no han de ser **massa profundes**.
- Fes entre **8-12 respiracions per minut**.
- Practica **gradualment** la respiració en les posicions següents: **(1)** asseu-te o estira't; **(2)** posa't dempeus i no et moguis; **(3)** posa't dempeus i fes alguna activitat poc exigent i **(4)** **respira** en situacions en què experimentis activació fisiològica (p.ex. després de fer esport).

RESPIRACIÓ PROFUNDA



Quan el teu grau d' **activació és alt**

- Seu **còmodament** i tanca els ulls.
- **Inspira** lentament i profundament pel **nas** durant **5 segons**, **retén** l'aire durant **5-7 segons** i **expira** lentament pel **nas** o per la **boca** durant **10 segons**.
- La respiració ha de ser molt **lenta, regular i diafragmàtica**.
- Per verificar que ho fas bé, posa una **mà** sobre l'**abdomen**: s'ha d'eleva amb cada inspiració i l'abdomen ha de tornar a la posició original amb cada expiració.
- Després de **fer-ho dues o tres vegades**, intenta seguir el ritme de la respiració controlada.

Per a més informació consulta el manual següent:

García-Grau, Eugeni; Fusté-Escolano, Adela;; Bados-López, Arturo. Manual de entrenamiento en respiración. Barcelona: Paidotribo, 2006..

Recorda que, com a estudiant de la UB, sempre que ho necessitis pots recórrer al

Servei de Suport Psicològic a la Comunitat UB

✉ suport.psicologic@ub.edu