GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Ejercicicios de breathwork para el estrés y la ansiedad

Actualidad Empresarial | 04/04/2024 | 00:00

Breathwork, que significa en español “trabajo de respiración”, representa cualquier técnica centrada en controlar la respiración de manera voluntaria para alcanzar un objetivo determinado.

Este objetivo puede implicar el autodescubrimiento, la mejoría del bienestar o la generación de resultados más efectivos en una sesión terapéutica.

Sentirme Mejor cuenta con varios cursos y formaciones en línea que enseñan a las personas cómo aplicar el breathwork y sus diferentes técnicas para la salud general del organismo. Esto incluye la reducción del estrés, la liberación de emociones reprimidas y el aumento de la energía.

Las ventajas de hacer ejercicios de breathwork

Las técnicas de breathwork ayudan a minimizar y controlar el estrés, el cual es uno de los generadores principales de varios trastornos, comportamientos y pensamientos negativos. De igual forma, las personas que sufren de ansiedad ejecutan este tipo de técnicas para reducir considerablemente sus consecuencias y combatirla con mayor eficacia.

El trabajo de respiración también resulta altamente beneficioso para ganar más control en situaciones complejas al mejorar la claridad de la mente y fortalecer la concentración. Por otra parte, proporciona resultados verificados y precisos con relación al aumento de la vitalidad, el desarrollo de una gestión emocional mayor, alivio del dolor en diversas zonas, etc.

La razón por la que esta estrategia de respiración ayuda con creces al estrés y la ansiedad es porque promueve la activación del sistema nervioso parasimpático. Dicha activación ayuda a reducir la frecuencia del ritmo cardíaco y genera un efecto relajante en el cuerpo humano.

Técnica de respiración 4-7-8

Uno de los ejercicios más conocidos y practicados de breathwork es la respiración 4-7-8 por su efectividad para combatir la ansiedad y otros problemas relacionados. El primer paso para realizar este ejercicio es inspirar y expirar por la nariz (o la boca) desde la parte baja del tórax. Este tipo de respiración es similar a las técnicas de yoga donde el practicante debe empujar el vientre hacia afuera mientras medita, se concentra y controla sus sensaciones.

Además, es necesario adoptar una buena postura sentado en una silla o el suelo para realizar este ejercicio de forma adecuada. Esta postura ayuda a la concentración y promueve una efectividad mayor en cada proceso de respiración tal como ocurre en las sesiones de yoga. En Sentirme Mejor están disponibles audios, guías y recursos online gratuitos para aprender más sobre la técnica de respiración 4-7-8. De igual forma, la compañía ofrece soluciones de coaching para gestionar el estrés y ejecutar de mejor manera el breathwork.

Todas las formaciones y recursos de Sentirme Mejor para gestionar el estrés, la ansiedad, la depresión y otros trastornos están avalados por estudios científicos. Esto incluye el breathwork y las diferentes técnicas de respiración que pueden ser aprendidas en la plataforma de la empresa de forma gratuita.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/234582-ejercicicios-de-breathwork-para-el-estres-y-la-ansiedad.htm