

# Deep Breathing and Progressive Muscle Relaxation

## Deep breathing

There are lots of breathing exercises you can do to help relax. The first exercise below is very simple to learn and easy to do. It's best to start there if you have never done breathing exercises before. Deep breathing is easy to do and very relaxing. Try this basic exercise anytime you need to relax or relieve stress.

- Sit in a comfortable position.
- Take a few breaths normally and listen to yourself breathe.
- Notice that there is a natural point at which your intake of air slows and stops and the same when you exhale: this is called the tidal volume.
- When anxious, stressed, or in pain, most of us will have a much smaller tidal volume which means we are breathing fast and shallow.
- In order to do the exercise wait until you have finished your breath in, and then at the last moment, try to “sip” a little more air, further expanding your lungs. Then let yourself exhale naturally.
- Then, when at the bottom of the breath, at the very end, push out a little air to make a more complete exhalation. Then let yourself breathe in normally.
- Do this breathing 5 to 10 times. Take your time with each breath.
- You will notice you naturally begin to breathe deeper and slower.
- Practice this for a few minutes every day, ideally twice a day, as well as times when you find yourself feeling tense or anxious.

Caution: Some people get dizzy the first few times they try roll breathing. If you begin to breathe too fast or feel lightheaded, slow your breathing. Get up slowly.

## Progressive muscle relaxation

You can use an audio recording to help you focus on each muscle group, or you can learn the order of muscle groups and do the exercises from memory. Choose a place where you won't be interrupted and where you can ideally lie down on your back and stretch out comfortably, such as a carpeted floor. Sitting comfortably in a chair works too.

1. Breathe in, and tense the first muscle group (hard but not to the point of cramping) for 5 seconds.
2. Breathe out, and suddenly and completely relax the muscle group (do not relax it gradually).
3. Start with your toes and feet, then lower legs, upper legs, pelvis, torso, and so on all the way to your face
4. Relax for 10 seconds before you work on the next muscle group.
5. When you are finished with all of the muscle groups, count backward from 5 to 1 to bring your focus back to the present.

After you have learned how to tense and relax each muscle group, here's something else to try. When you have a very tense muscle, you can practice tensing and relaxing that muscle area without going through the whole routine. Another technique involves imagining your muscle area is growing “heavy” and you can imagine it sinking into the floor or chair. This is a more passive form of the exercise and can be useful for people with muscle or nerve injuries.

# La Respiración Profunda y Relajación Muscular Progresiva

## La respiración profunda

Hay un montón de ejercicios de respiración que usted puede hacer para ayudar a relajar. El primer ejercicio de abajo es muy fácil de aprender y fácil de hacer. Lo mejor es empezar por ahí, si usted nunca ha hecho ejercicios de respiración antes. La respiración profunda es fácil de hacer y muy relajante. Intente este ejercicio en cualquier momento básica que necesita para relajarse o aliviar el estrés.

- Siéntese en una posición cómoda.
- Tome algunas respiraciones normalmente y escucha a sí mismo respirar.
- Tenga en cuenta que hay un punto natural en el que el consumo de aire disminuye y se detiene y lo mismo cuando usted exhala: este es el llamado el volumen corriente.
- Cuando ansioso, estresado, o en el dolor, la mayoría de nosotros va a tener un volumen corriente mucho menor lo que significa que estamos respirando rápida y superficial.
- Con el fin de hacer que la espera ejercicio hasta que haya terminado su respiración, y luego en el último momento, trate de "sip" un poco más de aire, ampliando aún más sus pulmones. Entonces déjate exhalación natural.
- A continuación, cuando en la parte inferior de la respiración, al final, empujar hacia fuera un poco de aire para hacer una exhalación más completa. Entonces déjate respirar normalmente.
- Para ello, la respiración entre 5 y 10 veces. Tómese su tiempo con cada respiración.
- Usted se dará cuenta que, naturalmente, comienza a respirar más profundo y más lento.
- Prácticas de esto durante unos minutos todos los días, idealmente dos veces al día, así como los momentos en que usted se siente tenso o ansioso.

Precaución: Algunas personas se marean las primeras veces que tratan la respiración completa. Si usted comienza a respirar demasiado rápido o se siente mareado, reducir su respiración. Levántese lentamente.

## La relajación muscular progresiva

Usted puede usar una grabación de audio para ayudarle a concentrarse en cada grupo muscular, o usted puede aprender el orden de los grupos musculares y realizar los ejercicios de memoria. Elija un lugar donde no sea interrumpido y donde se puede idealmente recostarse sobre su espalda y estirarse cómodamente, como un piso alfombrado. Sentado cómodamente en una silla también funciona.

1. Inhale, y tensa el grupo muscular primero (duro, pero no hasta el punto de cólicos) durante 5 segundos.
2. Exhale, y de repente y completamente relajar el grupo muscular (no se relajan gradualmente).
3. Comience con los dedos de los pies y los pies, luego las pantorrillas, los muslos, la pelvis, el torso, y así sucesivamente hasta el final a la cara
4. Relájese durante 10 segundos antes de trabajar en el grupo de músculos siguiente.
5. Cuando haya terminado con todos los grupos musculares, contar hacia atrás de 5 a 1 para traer a su atención de nuevo a la actualidad.

Después de haber aprendido a tensar y relajar cada grupo muscular, aquí hay algo más que intentarlo. Cuando usted tiene un músculo muy tensa, se puede practicar tensar y relajar esa zona muscular sin tener que pasar a través de toda la rutina. Otra técnica consiste en imaginar su área muscular está creciendo "pesado" y se puede imaginar que se hunde en el suelo o en una silla. Esta es una forma más pasiva del ejercicio y puede ser útil para las personas con lesiones musculares o nerviosas.