

Modulo II “Sexualidad y cuerpo”

Segunda sesión:

AUTOMANEJO EMOCIONAL; RESPIRACIONES

Ejercicio la respiración



Guía de experiencias metodológicas para agentes sociales

TALLER MÓDULO II 2ª sesión

EXPERIMENTAR COMO EL MECANISMO DE LA RESPIRACIÓN¹

Experimentar como el mecanismo de la respiración está íntimamente ligado con las emociones y con la sexualidad.



Observa tu respiración:

- Acostada de espalda en el suelo, con ojos cerrados, obsérvate internamente. Fíjate como respiras , que parte de tu cuerpo mueves al hacerlo.
- Ayúdate colocando una mano sobre el tórax y otra sobre el vientre.



Respiración y espacio:

- Respira superficialmente, de modo que casi no se muevan los pulmones, y observa como el aire ocupa poco espacio en tu cuerpo.
- Gradualmente amplía tu respiración haciéndola mas profunda. Observa cómo los pulmones adquieren más espacio dentro del cuerpo y cómo el cuerpo se agranda, y tiene más presencia en el espacio exterior.

¹ Diversos ejercicios explicados en el libro de de SANZ Fina, *Psicoerotismo Femenino y Masculino* Editorial Kairos. Sexta edición. Marzo 2007 pag 181. Aborda a través de ejercicios prácticos como poner atención a la respiración para comprender su importancia en los procesos de la Salud y de la Sexualidad.

RESPIRACIONES PARCIALES

Análisis parcial de la respiración para apreciar las diferentes sensaciones, y las dificultades en desbloquear el tórax o el abdomen.



Respiración abdominal:

- Inspira por la nariz muy lentamente, tomando como un fino hilo de aire.
- Visualiza el aire atravesando el tórax sin que este se mueva y llega al abdomen, que se va hinchando al igual que un globo.
- Hazlo despacio, sin prisa hasta llegar a contener el máximo de aire.
- Expulsa el aire también suavemente, soplando por la boca, como apagando una cerilla.



Respiración torácica:

- Contrae tu vientre que ha de estar todo el tiempo rígido
- Inspira por la nariz. Al entrar el aire el tórax se va hinchando gradualmente y visualizas que el aire no pasa de la cintura, no llega al abdomen.
- El tórax desciende al expulsar el aire lentamente por la boca.



Respiración clavicular:

- Es una respiración muy superficial que hace tomando poco aire por la boca y expulsándolo rápidamente también por la boca.
- Visualizas que el aire no llega ni al tórax ni al abdomen
- Hazlo solo unos segundos y observa que sensaciones aparecen.

TALLER MÓDULO II 2ª sesión

RESPIRACIÓN COMPLETA

- Coloca una mano en el tórax y otra en el abdomen para observarte mejor. Suelta todo el aire
- Inspira lentamente por la nariz y visualiza que el aire te llegue hasta el abdomen (si puedes hasta bajo vientre e incluso a genitales). Observa como se hincha el abdomen gradualmente.
- Amplia suavemente tu respiración hacia el tórax y observa como va abriéndose e hinchándose.
- Deja que el aire llegue también a la parte alta de los pulmones, a la altura de las clavículas.
- Expulsa el aire también lentamente como si apagasas una cerilla.

RESPIRA SUAVE Y ARMONICAMENTE
COMO UN FLUIDO CONTINUO EJERCITA
ESTA RESPIRACIÓN DIARIAMENTE

Después de cada experiencia se facilita la expresión de las sensaciones, emociones y pensamientos que cada una ha observado. Contextualízalo.