



ACTIVITAT AUTOAVALUACIÓ 1

LA RESPIRACIÓ DIAFRAGMÀTICA

OBJECTIU

Fer un entrenament en respiració diafragmàtica (controlada i profunda) per tal d'incorporar-la com a estratègia que es pugui aplicar posteriorment en la pràctica de parlar en públic.

TEMPS NECESSARI

Entrenament al llarg d'una setmana, durant uns 3 minuts al dia.

NOMBRE DE PERSONES

Individual.

NECESSITATS TÈCNIQUES

Espai tranquil amb possibilitat d'estar estirat o ajagut en un llit o butaca còmoda, sense interrupcions externes.

INSTRUCCIONS

1. És important tenir en compte que la respiració és un automatisme difícil de controlar en situacions d'ansietat si no es practica prèviament en moments favorables per a l'aprenentatge, com per exemple estant tranquils a casa.

A. Pràctica de la RESPIRACIÓ DIAFRAGMÀTICA CONTROLADA:

Com s'aplica?

1. Inspira pel nas durant 3 *segons* l'aire fins al fons dels pulmons (s'alça la panxa, no es mouen les espatlles);
2. Espira pel nas o boca durant 3 *segons*;
3. Petita pausa d'1 *segon*.

També pot fer-se un cicle simple:



Per poder fer aquesta pràctica a casa, el millor és plantejar-nos un entrenament gradual, començant per provar-lo en situacions senzilles fins arribar a les més complexes que requereixin major destresa. La fita final serà aplicar-la en situacions reals.

Passos a seguir a l'entrenament, estant una mitjana de 2 dies en cada pas:

- Entrenament 1: practica estant *estirat/da o assegut/da* i amb el cap recolzat, en un ambient tranquil.
- Entrenament 2: practica *dret/a* en una situació tranquil·la (p. ex., al dormitori).
- Entrenament 3: practica *dret/a* fent alguna *activitat poc demandant* (p.ex. escoltant música o fent passes lentes).
- Entrenament 4: practica en situacions que requereixin una *activació cada vegada més gran* (p. ex., mantenint una conversa, en mig de fets quotidians...).

B. Pràctica de la RESPIRACIÓ DIAFRAGMÀTICA PROFUNDA:

Com s'aplica?

1. Inspira pel nas *lentament* (i profundament) durant *5 segons*;
2. Retén l'aire (amb el diafragma) de *5 a 7 segons*;
3. Expira *lentament* pel nas o boca durant *10 segons* (amb la boca mig oberta).
4. Repeteix aquest cicle 2 o 3 cops. És important no fer-ho durant gaire més temps, ja que estant en repòs podríem hiperventilar.

També es pot fer un cicle simple:



De la mateixa manera que amb la respiració controlada, l'entrenament es pot fer progressivament fins arribar a aplicar-la en moments d'activació elevada. Mentre fem l'entrenament, és millor no sobrepassar els tres cicles seguits per no forçar-nos i acabar sobrerrespirant. Una bona opció és intercalar la pràctica de les respiracions profundes amb les controlades.

Un cop s'apliqui quan experimentem un nivell elevat d'activació o ansietat, el moment per canviar el ritme i passar a una respiració controlada més regular ens l'indicarà el propi cos en restablir-se un equilibri de les constants.

Passos a seguir en l'entrenament, practicant cada pas al llarg d'una setmana:

- *Entrenament 1:* practica estant assegut/da confortablement i amb el cap recolzat, en un ambient tranquil.
- *Entrenament 2:* practica dret/a en una situació tranquil·la (p. ex., al dormitori).
- *Entrenament 3:* practica dret/a fent alguna activitat poc demandant (p. ex., escoltant música o fent passes lentes).
- *Entrenament 4:* practica en situacions que requereixin una activació cada vegada més gran (p. ex., mantenint una conversa, en mig de fets quotidianes...). Es pot elaborar un llistat i avançar en funció de la dificultat..

GUIA PER A L'AUTOAVALUACIÓ I REFLEXIÓ

Les següents preguntes poden ajudar-te a valorar l'evolució en el teu aprenentatge i l'aplicació posterior de la tècnica:

- Noto com l'aire que respiro arriba a la part baixa dels pulmons (zona abdominal), sens fer un sobreesforç?
- Puc seguir el ritme fixat de manera natural i sense haver d'aturar-me per regular-lo? Ho estic automatitzant?
- Tinc la percepció que la meva activació fisiològica ha disminuït durant la pràctica? M'he sentit relaxat/da?
- He fet una previsió de moments quotidians en què podria dur a la pràctica la respiració controlada entrenada?
- He fet una previsió de moments estressants en què podria dur a la pràctica la respiració profunda entrenada?
- He tingut experiències en què he pogut gestionar l'estrès o l'ansietat mitjançant l'aplicació de la respiració diafragmàtica?
- Estic incorporant la respiració diafragmàtica en diferents moments de la meua vida (tant per prevenir l'estrès com per fer front a moments d'ansietat)?