



# MANEJO DEL ESTRÉS y ANSIEDAD

---

La tensión acumulada en los deportistas de alto rendimiento genera fácilmente la posibilidad de altos niveles de estrés.



# LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN DISMINUYEN EL NIVEL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD



# RESPIRACIÓN

- Normaliza los estados de nerviosismo, irritabilidad y ansiedad.



# TRABAJO RESPIRATORIO

- Separa el tórax del abdomen y permite la oxigenación del cuerpo.



## Práctica:

- Colocar la espalda apoyada en el suelo, rodillas dobladas y separadas unos 20 cm.
- Toda la columna debe estar en contacto con el suelo. No debemos notar signos de tensión en el cuerpo.
- Colocaremos una mano sobre el tórax y otra sobre la parte baja del abdomen

- Respirar para lograr un estado de relajación y concentración.
- Tomar aire por la nariz y dirigirlo a la parte más baja del tórax, notando como se separan las últimas costillas y se hincha el abdomen.
- Retenemos el aire 3 segundos, y comenzamos a soltarlo por la boca con los labios levemente cerrados, como si se soplara suavemente.

- Repetir, a su propio ritmo y con tranquilidad, varios ciclos respiratorios durante un tiempo de unos 5-10 minutos.