

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

La respiración consciente es vital para la salud y el bienestar, tanto físico como mental. Ayuda a reducir el estrés, mejora la calidad del sueño, aumenta la atención y promueve la relajación. Al enfocarse en la respiración, se activa el sistema nervioso parasimpático, lo que conduce a una mayor sensación de calma y bienestar.

Beneficios específicos:

- **Reducción del estrés y ansiedad:**

La respiración consciente ayuda a calmar el sistema nervioso y a disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

- **Mejora de la calidad del sueño:**

Una respiración profunda y consciente puede facilitar la relajación y el sueño profundo.

- **Aumento de la atención y concentración:**

Al enfocarse en la respiración, se puede mejorar la capacidad de atención y concentrarse en el momento presente.



- **Regulación del sistema nervioso:**

La respiración consciente estimula el sistema nervioso parasimpático, lo que lleva a una mayor relajación y bienestar.

- **Mejora de la salud cardiovascular:**

La respiración lenta y profunda puede ayudar a disminuir la presión arterial y a reducir el ritmo cardíaco.

- **Eliminación de tensiones musculares:**

La respiración consciente puede ayudar a relajar los músculos y a disminuir la tensión.

- **Mejora de la digestión:**

Al activar el sistema nervioso parasimpático, la respiración consciente puede ayudar a mejorar la digestión y a eliminar toxinas.

- **Mayor autoconciencia:**

La respiración consciente puede ayudar a desarrollar una mayor conciencia del cuerpo y de las emociones.

- **Potenciación del sistema inmunitario:**

La respiración consciente puede ayudar a fortalecer el sistema inmunitario al reducir el estrés y mejorar la función del cuerpo.

La Respiración

La respiración es un **proceso fisiológico** esencial para el suministro de oxígeno a las células del cuerpo y la eliminación del dióxido de carbono.

El dióxido de carbono (CO₂) es un gas incoloro e inodoro producido por el cuerpo como un producto de desecho durante la respiración. Es el resultado de la utilización de oxígeno por las células para generar energía, y luego se expulsa de los pulmones al exhalar.

Vías respiratorias superiores

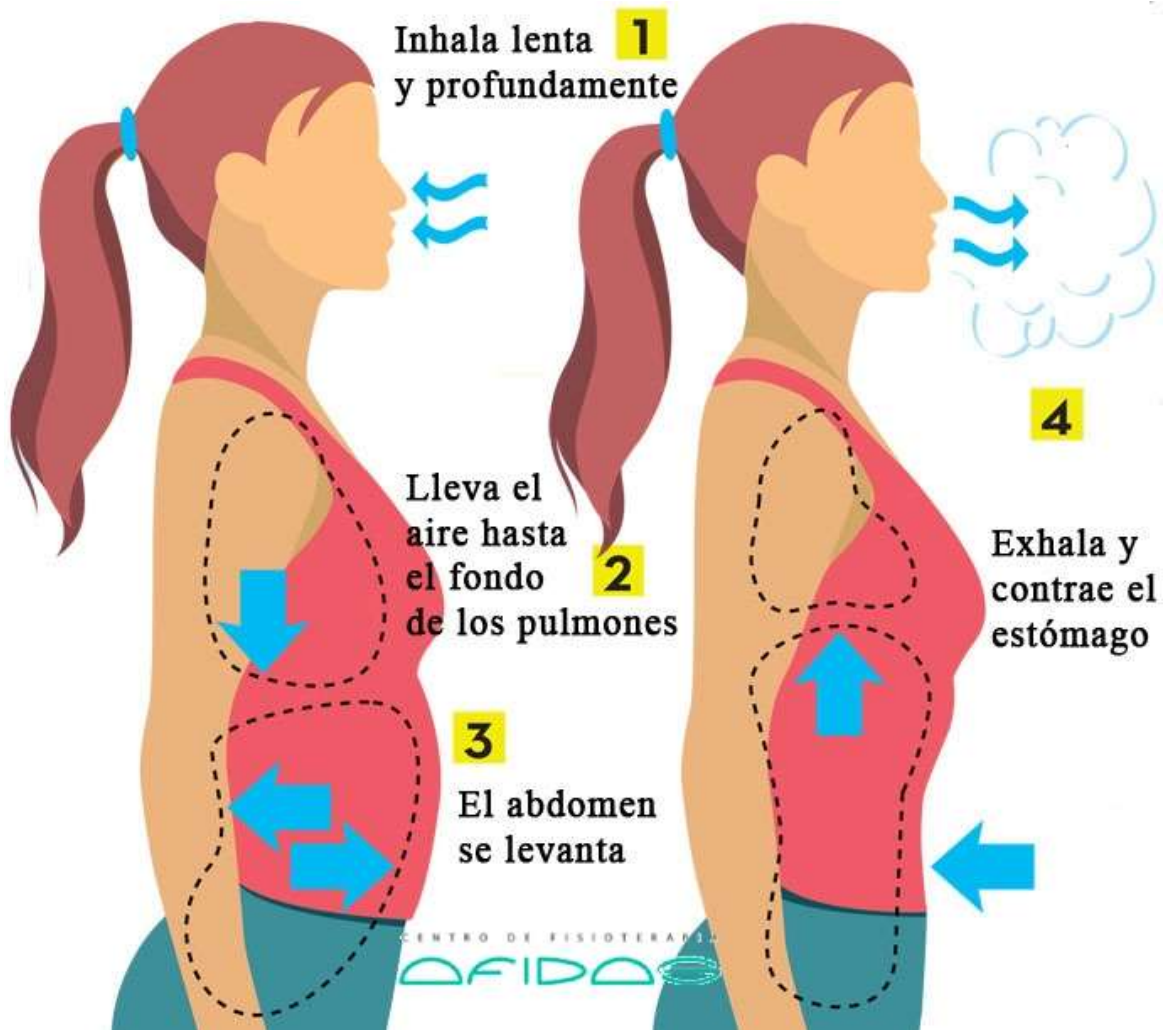
Nariz y cavidad nasal

La nariz filtra humedifica y calienta el aire inhalado.

Boca puede utilizarse como una vía alternativa para la inhalación y exhalación, aunque la nariz es más eficiente para preparar el aire inhalado.



Practica básica de respiración



TIPOS DE RESPIRACIÓN PARA RECORDAR Y PRACTICAR

Respiración energizante (por la mañana)

Respiración de Fuego

- Exhala fuerte usando la parte baja de tu abdomen como si fuera un fuelle. Una vez hayas exhalado relaja el abdomen completamente y deja que entre el aire en los pulmones. Esa es una respiración.
- Repite esta respiración rápida y corta veinte veces. Tómate unos segundos y repite otras dos, en total hacemos tres rondas de veinte exhalaciones en un minuto.
- Esta respiración activa la respuesta del sistema nervioso simpático. Usa esta respiración por la mañana al levantarte o antes de hacer ejercicio o cuando necesites energía.

Respiración equilibrante (durante el día)

Respiración 4:4

Inhala durante cuatro segundos, haz una pausa de un segundo con los pulmones llenos

Exhala durante cuatro segundos, haz una pausa de un segundo con los pulmones vacíos. Eso es una respiración. Repite diez veces.

Usa esta respiración siempre que quieras, no tiene ninguna contraindicación y la puedes usar en cualquier momento del día para hacer ejercicio, para trabajar o para dar un paseo. Esta respiración equilibra nuestro sistema nervioso autónomo.

Respiración relajante (por la noche)

Respiración 4:8

- Inhala durante cuatro segundos haz una pausa de un segundo con los pulmones llenos.
- Exhala durante ocho segundos haz una pausa de un segundo con los pulmones vacíos.

- Esa es una respiración completa. Repite diez veces
- Usa esta respiración cuando quieras relajarte en momentos de estrés, después de comer, para mejorar la digestión antes de dormir o para hacer estiramientos profundos.
- Esta respiración activa el **sistema nervioso parasimpático** promueve la digestión ayuda a reducir el estrés y conciliar el sueño.

PARA TENER EN CUENTA

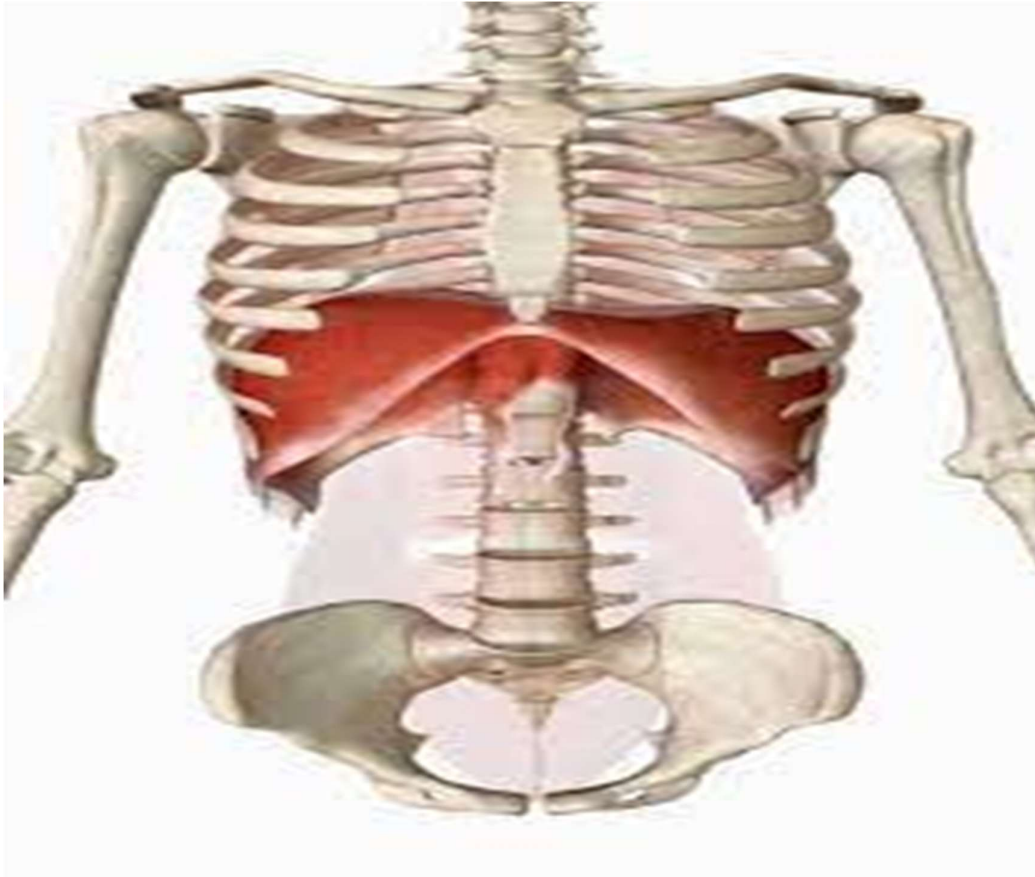
El diafragma, que se localiza debajo de los pulmones, es el principal músculo de la respiración. Es un músculo largo en forma de domo que se contrae de manera rítmica y continua y, la mayoría del tiempo, de manera involuntaria

¿Qué tiene que ver el diafragma con las emociones?

El diafragma es un músculo emocional. Nuestra respiración se altera con nuestro estado anímico y las emociones negativas o el estrés suelen llevarnos al bloqueo del movimiento del diafragma

¿Cómo saber si tengo el diafragma bloqueado?

1. Dificultad para respirar.
2. Opresión en el pecho.
3. Hipo.
4. Dolor en el pecho, abdomen o espalda.
5. Indigestión.
6. Náusea y vómitos.
7. Dificultad para tragar.
8. Una tos persistente.



En resumen: La respiración consciente es una herramienta poderosa para mejorar la salud y el bienestar, tanto físico como mental. Al practicarla regularmente, se puede reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño, aumentar la atención y promover la relajación.

