Guía práctica 1

Recuperando la calma

Una guía práctica para desarrollar una respiración más funcional y disponer de herramientas sencillas para momentos de mayor alerta y para manejar la fatiga.

"No buscamos controlar nuestro organismo. Buscamos ofrecerle mejores condiciones para recuperarse."



opciónyo

Cómo influye la respiración en la calma

Comencemos por observar nuestro estado y nuestra respiración. Una forma muy simple y visual de entender cómo nos sentimos es a través de un espectro de alerta como el que vemos a continuación.



La respiración cambia constantemente según lo que hacemos, pensamos y sentimos. Cuando estamos bajo presión puede volverse más rápida, superficial o irregular. Al practicar una respiración funcional —más lenta, suave y estable—, damos al organismo mejores condiciones para regularse.

No se trata de "forzar la relajación", sino de reducir el esfuerzo respiratorio y ofrecer al cuerpo una señal de seguridad.

Esta guía pretende ayudarnos a aprender y ejercitar una respiración consciente que nos permita alcanzar una respiración funcional.

¿Cómo es una respiración funcional?

Una respiración funcional no busca respirar más, sino respirar mejor. Pequeños cambios realizados de forma constante pueden mejorar la eficiencia respiratoria y favorecer una mayor sensación de calma.

RESPIRACIÓN
Nasal

Respira preferentemente por la nariz.
La respiración nasal ayuda a filtrar, humidificar y calentar el aire, además de favorecer una respiración más eficiente.

RESPIRACIÓN
Lenta

Reduce poco a poco la velocidad de tu respiración.
No busques una frecuencia determinada; simplemente permite que la respiración sea más tranquila y cómoda.
Respirar menos y más lento mejora nuestra capacidad pulmonar.

RESPIRACIÓN
Suave

El aire entra y sale de forma silenciosa. Respirar con menos esfuerzo ayuda al organismo a salir del estado de alerta.

RESPIRACIÓN
Diafragmática

Permite que el abdomen se mueva de forma natural durante la respiración. Evita elevar excesivamente los hombros o el pecho.

RESPIRACIÓN
Eficiente

Respira únicamente el aire que necesitas.
Más aire no siempre significa una mejor respiración.

Incorpora la práctica a tu día

El entrenamiento funciona mejor cuando forma parte de nuestra rutina diaria. No es necesario dedicar largos periodos de tiempo. Puedes distribuir la práctica en pequeños momentos:



No es necesario hacerlo todo seguido.

La constancia suele ser más importante que la duración.

Ejercicios para desarrollar una respiración funcional

Practícalos de 5 a 10 minutos.

Respiración coherente (4:4)

CÓMO PRACTICARLA
Inhala por la nariz durante 4 segundos. Exhala por la nariz durante 4 segundos.

¿CUÁNDO UTILIZARLA?
Como práctica diaria para entrenar un ritmo respiratorio tranquilo y estable.

QUÉ HACE
Desarrolla un ritmo respiratorio predecible y estable. La regularidad ayuda a coordinar la respiración con las variaciones naturales del ritmo cardíaco.

NOTA
Si cuatro segundos resultan incómodos, comienza con 3:3.

Exhalación prolongada (4:6)

CÓMO PRACTICARLA
Inhala por la nariz durante 4 segundos. Exhala lentamente durante 6 segundos.

¿CUÁNDO UTILIZARLA?
Para favorecer la transición hacia estados de mayor calma.

QUÉ HACE
Establece un ritmo aproximado de seis respiraciones por minuto y prolonga de forma cómoda la fase de salida del aire. Puede favorecer una recuperación más gradual después de momentos de activación.

DATO
La evidencia científica sobre respiración lenta muestra que frecuencias cercanas a cinco–siete respiraciones por minuto pueden aumentar algunos indicadores de regulación cardiovascular.

Respiración con zumbido (Humm)

CÓMO PRACTICARLA
Inhala por la nariz. Exhala realizando un zumbido suave y continuo.

¿CUÁNDO UTILIZARLA?
Para disminuir la tensión y dirigir la atención hacia la respiración.

QUÉ HACE
El sonido prolonga naturalmente la exhalación y ofrece un punto de atención corporal. La vibración también aumenta temporalmente la circulación de aire entre los senos paranasales y la nariz.

DATO
El zumbido y las vibraciones (cantar, silbar) son como masajes naturales al nervio vagal, haciéndonos pasar a estados de mayor calma.

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Respiración cuadrada (4-4-4-4)

CÓMO PRACTICARLA

Inhala durante 4 segundos. Mantén la respiración durante 4 segundos. Exhala durante 4 segundos. Espera 4 segundos antes de volver a inhalar.

¿CUÁNDO UTILIZARLA?

Para favorecer la concentración y la estabilidad.

QUÉ HACE

Su estructura repetitiva puede favorecer la concentración cuando la mente está dispersa.

ADVERTENCIA

Las pausas no deben producir tensión. Si estás muy ansioso o incómodo con las retenciones, utiliza 4:4 o 4:6.

Respiración ligera

CÓMO PRACTICARLA

Respira de forma muy suave y tranquila, como si necesitaras ligeramente menos aire del habitual. Mantén la respiración nasal y evita respirar profundamente.

¿CUÁNDO UTILIZARLA?

Como entrenamiento para desarrollar una respiración más eficiente.

QUÉ HACE

Entrena la capacidad de respirar con menos volumen y esfuerzo, sin recurrir a inhalaciones grandes o repetidas.

ATENCIÓN

Debe sentirse una necesidad de aire muy leve y manejable. Si aparece ansiedad, mareo o tensión, vuelve a respirar normalmente.

Sabías que

Respiramos diariamente unas 20.000 veces, pero realmente necesitamos menos. Unas 6 respiraciones por minuto son ideales.

Si dispones de 20-30 minutos...

Puedes realizar una práctica completa combinando varias técnicas.

Secuencia sugerida

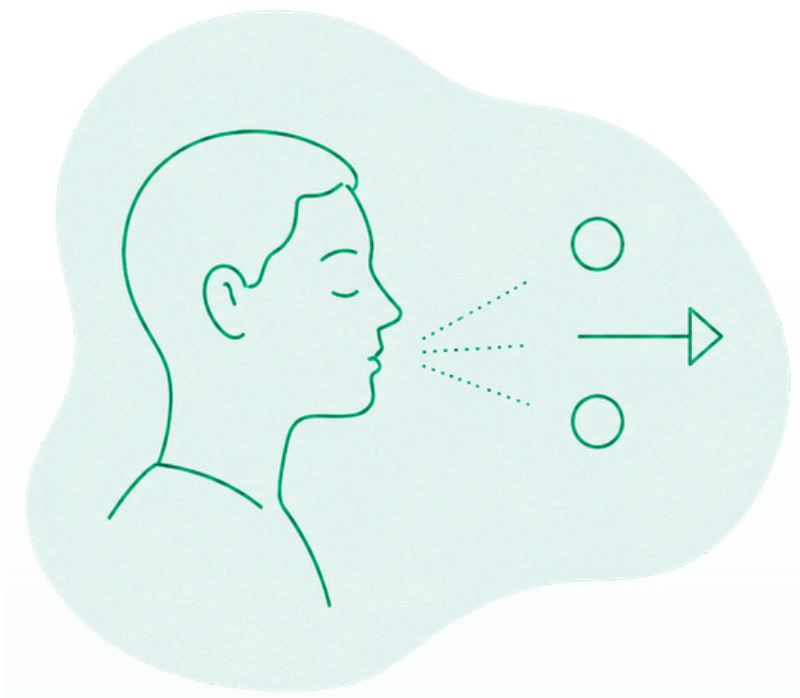
1	**Observar la respiración**	2 min
2	**Respiración coherente (4:4)**	5–10 min
3	**Exhalación prolongada (4:6)**	5–10 min
4	**Respiración con zumbido**	5–10 min
5	**Respiración cuadrada**	5–10 min
6	**Respiración ligera**	5–10 min
7	**Observar nuevamente la respiración**	2 min



No es necesario completar toda la secuencia. Incluso unos pocos minutos de práctica pueden resultar beneficiosos.
Esta progresión corresponde a la práctica guiada realizada durante la masterclass.

Cuando el organismo entra en alta alerta

Estas herramientas están pensadas para momentos de mayor activación o ansiedad.
No sustituyen la práctica diaria.



Suspiro fisiológico

CÓMO PRACTICARLO

1. Realiza una inhalación profunda por la nariz seguida de una segunda inhalación corta para llenar al máximo los pulmones.
2. Exhala muy lentamente por la nariz o boca o acompañando la exhalación con un zumbido.

Repite de 2 a 5 veces.

¿CUÁNDO UTILIZARLO?

Cuando necesites reducir rápidamente un estado de alta activación.



Respiración con manos en forma de cuenco

CÓMO PRACTICARLA

1. Forma una pequeña cavidad con ambas manos alrededor de la nariz y la boca.
2. Respira dentro del cuenco o manos durante 3-5 minutos. Trata de ir bajando la velocidad de la respiración y si es posible usa la nariz solamente o cada vez menos la boca. Esto funciona siempre que permanezcas respirando dentro de ese espacio que creaste con las manos.

¿CUÁNDO UTILIZARLA?

En momentos de alta ansiedad, hiperventilación, pánico, o cuando sientas que necesitas recuperar una respiración tranquila.

Mide tu progreso: SCORE BOLT

El BOLT es una observación sencilla de tu comodidad respiratoria después de una exhalación normal. **No mide cuánto tiempo eres capaz de aguantar la respiración ni diagnostica una condición de salud.**

CÓMO MEDIRLO

1. Descansa durante algunos minutos.
2. Inhala normalmente por la nariz.
3. Exhala normalmente por la nariz, sin vaciar los pulmones.
4. Tápate la nariz y comienza a contar.
5. Detén la medición ante la primera señal clara y natural de querer respirar.
6. Al soltar la nariz, tu respiración debería volver a la normalidad sin una inhalación grande.

Es importante que entendamos el momento correcto de soltar. No se trata de aguantar al máximo la respiración, sino solo hasta cuando naturalmente el cuerpo nos dice que ya no está cómodo, que quiere respirar. No debemos sentirnos agotados o con urgencia a llenarnos de oxígeno otra vez. La señal suele ser una pequeña contracción o un estímulo de que ya no estamos a gusto con la nariz tapada.

Interpretación orientativa

0 a 10 segundos — Muy limitado
Tu respiración muestra un nivel elevado de tensión. (Común en asmáticos, personas ansiosas o con alguna condición respiratoria)

11 a 25 segundos — Limitado
Existe un amplio margen para mejorar. Muy común cuando no conoces cómo respirar funcionalmente.

25 a 30 segundos — Funcional
Vas por buen camino.

31 a 40 segundos — Óptimo
Respiras de forma más eficiente y cómoda.

RECOMENDACIÓN
Repite la medición cada 1–2 semanas y observa la evolución de tu práctica.

Más opciones para practicar

Además de la práctica diaria puedes apoyarte en otros recursos:

Audios guiados y meditaciones

Programas progresivos

Videos instruccionales

Artículos y recursos

Comunidad de práctica

La constancia y la práctica regular son los factores que producen los mayores cambios.

SOBRE LA AUTORA

Cristina Lesseur, PhD

PhD en Biología. Fundadora de Healpath.
Especialista en estrés, sueño, respiración funcional de Oxygen Advantage®.
Ofrece apoyo online en español 1:1 y para grupos corporativos o escolares.

CONTACTO

cristina@healpath.com.au
www.healpath.com.au

healpath
moving beyond medication

opciónyo

© Opción Yo. Todos los derechos reservados.