

Guía

Respiración Consciente

mujer + mamá

Eme.

Respirar es algo tan sencillo que quizás por eso, muchas veces no tenemos en cuenta el **valor** que tiene.

Cuando por algún motivo, la respiración se ve inhibida, reducida o bloqueada por estrés o por un hábito de respiración inadecuado, nos vemos afectadas en todos los niveles (psico-físico-mental) y como resultado de esto empezamos a ver alterados nuestros ciclos de sueño, el nivel de energía, el humor, la memoria, TODO.

Poder darnos cuenta de esto, ir observando cómo está nuestra respiración y re-educándola, nos permite regularla notando en nuestra vida los resultados maravillosos que tiene algo tan simple como respirar.

Eme.

Respiración consciente

La respiración es un proceso biológico involuntario, natural y espontáneo. Este proceso tiene como objetivo mantenernos con vida a través del intercambio entre Oxígeno y Dióxido de Carbono.

Cuando convertimos este acto involuntario en voluntario, lo volvemos **consciente**. Esto nos permite **DARNOS CUENTA** de nuestra respiración y así, utilizarla como una técnica sencilla y poderosa de Bienestar en nuestra vida.

¿Para qué?

Recordar siempre para qué nos sirve una técnica o herramienta, nos permite tenerla siempre a mano, presente, **para usarla en el momento adecuado**.

El error que siempre cometemos es que aprendemos herramientas pero no tenemos en claro cuándo puntualmente usarla, por lo tanto, solo queda como información acumulada en la mente.

Así que vamos a lo concreto:



1) Calma la mente

Baja la actividad del sistema nervioso, reduciendo así los pensamientos.

Con la práctica, vamos notando como nuestra mente ya no se sobre-estimula en modo automático, haciendo cadena de pensamientos interminables y totalmente estresantes.

De ahora en más, cada vez que notes tu "mente a mil" es momento de ponerlo en práctica.

2) Mejora la digestión

Gracias a la buena circulación del oxígeno en nuestro cuerpo se favorecen diversos procesos fisiológicos.

Cada vez que comemos en modo automático, si estamos ansiosas, llena de pensamientos, el cuerpo lo vive como estrés, por lo tanto, no envía la energía suficiente para realizar la digestión, es por eso que no digerimos bien, que retenemos grasa extra o no absorbemos bien los nutrientes.

La respiración consciente favorece que se realice el proceso de la digestión de manera adecuada.

3) Liberamos tensiones

Una de las primeras palabras que usamos para explicar los cambios que genera en nosotras la respiración consciente es que nos sentimos más LIVIANAS.

Toda la tensión que acumula el cuerpo, la eliminamos a través de este ejercicio y no andamos cargando y cargando día tras día, por eso se nota esa liviandad con solo unos pocos días de practica.

4) Mejora la gestión emocional

Las emociones son respuestas a estímulos y nuestros pensamientos crean emociones.

La respiración consciente al reducir la cantidad de pensamientos, nos da ese espacio de observación de todo lo que nos va sucediendo, por lo tanto, la forma de vivir nuestra emocionalidad es mucho mas sana, mas objetiva, sin rechazarlas ni reaccionar a todo lo que siento.

5) Reduce el estrés

La respiración consciente activa el hemisferio derecho conectandonos con estados de disfrute, relax y creatividad.

Pasamos a un estado de contemplación, reduciendo asi el cortisol que generamos al estar reactivos y con nuestro instinto de supervivencia constantemente alerta.

6) Presencia

Uniando este beneficio al anterior, el hemisferio izquierdo es racional, conoce del tiempo (pasado presente futuro). La mente "viaja" constantemente al pasado o al futuro, generandonos depresión, estrés o ansiedad.

La respiración consciente nos sirve para anclarnos al momento presente, todas las veces que lo necesitemos.

Para empezar a hacer consciente la respiración:

Reconocemos tres tipos de respiraciones dependiendo la zona del cuerpo que involucra, cada una con un efecto diferente: **BAJA**, **MEDIA** y **ALTA**

RESPIRACIÓN ALTA:

Es la respiración del estrés, la que se activa cuando nos asustamos, ante un ataque de pánico, cuando nos sentimos en peligro, etc. Y sabes que? Es la que la mayor parte del tiempo hacemos.

En este momento del mundo lleno de estímulos, de demanda y exigencia, donde culturalmente no se nos enseña a liberar estrés y relajarnos, esta respiración alta que sostenemos en el tiempo nos produce ansiedad, inestabilidad y nerviosismo.

¿Cómo reconocerla? Cuando inhalás se levantan levemente tus hombros, clavículas y el pecho. Es una respiración corta donde no llega a ingresar la cantidad de aire suficiente en nuestros pulmones por eso se siente falta de vitalidad y energía.

RESPIRACIÓN MEDIA:

Esta respiración involucra aproximadamente la mitad de la capacidad respiratoria.

¿Cómo reconocerla? Observarás como se abre tu caja torácica cuando inhalás hacia los laterales. No involucra al abdomen, por lo tanto sigue siendo incompleta.

Cuando se la realiza de forma consciente, nos ayuda en esos momentos que queremos estar más activas o para regular el humor.

Eme.

RESPIRACIÓN BAJA:

Llamada abdominal o de relajación. Esta respiración hace que los pulmones se llenen por completo de aire (parte alta, media y baja) De esta manera, es que obtenemos el oxígeno suficiente para todas las funciones vitales, por eso es que el efecto es inmediato. Sube nuestro nivel de energía, descansamos mejor, mejora la digestión, baja la presión arterial, entre otras.

¿Cómo reconocerla? Cuando el aire ingresa a tu cuerpo por la nariz el ombligo sale hacia afuera, cuando exhales todo el aire el ombligo se hunde, cómo si quisieras tocar con el ombligo la columna vertebral.

¿Cómo la practico?

En la posición sentada, podés ubicar tus manos en la panza, a la altura del ombligo.

Cuando inhales empujás las manos con tu abdomen.

Cuando exhales, de a poco, vas con las manos acompañando a que el abdomen se hunda.

De esta manera nos aseguramos hacer una respiración baja y que realmente ingrese a nuestro cuerpo la cantidad de oxígeno adecuada.

¡Vayamos a la práctica!

Te propongo que vayas animándote a poner todo en práctica y experimentar, para que vos misma compruebes los efectos que tienen estas respiraciones.

Desde mi experiencia, la práctica diaria hace que en los momentos difíciles o desafiantes, estas respiraciones ya estén incorporadas y no sea un esfuerzo ponerlas en acción. Cantidad de respiraciones? Cantidad de tiempo? Mínimo 10 respiraciones, pero vas viendo vos, dependiendo el tiempo y el momento. Adaptá la información para aplicarla siempre.

Tu espacio



La base de todas las relaciones es la relación que tenés con vos misma.

Es fundamental que tengas momentos donde potencies tu Bienestar y te cuides para cuidar.

Una de las CLAVES en esta etapa de la vida es **ser flexible**, así que tener tu espacio, no necesariamente es estar SOLA o dedicarte una hora y media a solas, sino hacerlo a diario. Unos minutitos pueden transformar un día entero.

Acá encontrarás técnicas para cuando estás sola y para cuando estás con tus hijos y/o querés enseñarles a ellos/as.

Empezá por 5 minutos y vas probando.

De mamá a mamá, todo lo que te enseñó, es aplicable para hacer con tu familia. Así que te voy a enseñar algunas técnicas de respiración para que hagas vos y otras que podés hacer en familia.

Sos vos, la que los va a ir guiado y enseñando a todos en tu casa, por eso el mejor maestro es EL EJEMPLO.

Eme.

Referencia:

Vas a tener explicadas técnicas de respiración:

En VIOLETA para tus momentos a solas. Lo llamaremos Mujer

En CELESTE para los momentos MAMÁ & KIDS

Esto no significa que Mujer está sepado de ser mamá, todo lo contrario. Sólo es una forma de saber cuando aplicar cada cosa.

Respiración 4 tiempos

Mujer

Para cuando la mente va a mil o estás muy ansiosa/estresada. Empiezo el conteo mentalmente y voy usando los dedos de una mano como guía:

- Inhalo por nariz 1 2 3 4
- Exhaló por nariz 4 3 2 1

Luego de algunas repeticiones, le podés sumar la respiración abdominal.

En este mismo conteo, cuando inhalas se infla la panza y cuando exhalas se hunde la panza

Mamá ¿Jugamos al reloj?

Podés sentarte en el piso y hacer estos conteos en voz alta.

Llevando los brazos hacia arriba moviendolos como las agujas del reloj.

Cuando subís los brazos inhalás, cuando bajás los brazos exhalás. Respirás y contás. Sin expectativas que lo hagan o que lo aprendan tal cual. Los bebés y niños/as aprenden observándote, imitándote.

Eme.

Respiración de la abeja

Mujer

Para calmar la mente

Cuando la mente va a mil, la energía vital disminuye y nos cuesta ver con claridad nuestro presente.

Podés usar esta respiración como inicio de una meditación o previo a hacerte Reiki, en tus momentos a solas.

Sentada, cerrás los ojos y vas a enfocarte en el sentido de la audición. Inhalás y cuando exhalás decís la M, sintiendo la vibración en los labios. MMMMMMMMM

¿Jugamos a las abejas?

Te recomiendo proponerla a tus hijos/as como un juego para que en los momentos que precisan "bajar un cambio" ya sepan hacerla.

Siempre desde la invitación sin expectativas. Es mas importante y efectivo que te vean a vos haciéndola como un juego divertido y activando ese estado de calma antes que la insistencia.

Nos sentamos, si podés cruzando los pies en el piso. O nos sentamos y nos tomamos de los pies. Sino vos en una silla, nunca es impedimento!

Podés hacerle una historia previa si tenes pilas para eso que tenga que ver con la abeja y entusiasme más. Acordate que tiene efecto en vos también así que es un juego y también una práctica de bienestar.

Inhalás y al exhalar hacés vos el sonido mmmmmm para que lo puedan imitar.

Eme.

Podés hacerle una historia previa si tenes pilas para eso que tenga que ver con la abeja y entusiasme más. Acordate que tiene efecto en vos también así que es un juego y también una práctica de bienestar.

Inhalás y al exhalar hacés vos el sonido mmmmmm para que lo puedan imitar.

Respiración de los aromas

Mujer

Para atraer y soltar.

¿Qué necesitás ahora? Paz? Tranquilidad? Resolver algo?

Vas a inhalar TRAYENDO A VOS eso que necesitás o querés. Como si olieras una flor, un aroma, traelo a vos.

¿Qué precisas soltar? ¿Que ya no querés?

Vas a exhalar sacando todo eso de tu cuerpo. Abri la boca y exhalá con la boca abierta. Como si limpiaras tu cuerpo desde los pies hasta la boca y de ahí hacia afuera.

Con los bebés y/o niños/as

Esta respiración es muy útil luego de momentos de llanto o enojo, donde sus emociones se disparan y se vuelven intensas.

Recordar que esos momentos son para acompañarlos a que los transiten, querer enseñarles ahí se vuelve muy difícil.

Entonces al terminar, explicarles que la próxima vez que se sientan así pueden imaginar una flor muy hermosa y olerla. Y abrir la boca como un león para exhalar (libera el enojo)

Eme.

Deseo que esta guía te sirva como el inicio de muchos momentos de conexión con vos misma y con tu familia desde el disfrute.

Ojalá siempre recuerdes que ya estás completa, que sos suficiente y que esa vida de disfrute y Bienestar es posible si todos los días dedicás unos minutos a sentirte bien y cuidarte.

Con los años comprendí que en lo simple está el secreto del éxito y la satisfacción.

Deseo que la maternidad sea la puerta de encuentro con tu Bienestar y con una vida llena de alegría.

Con amor, Emi.

Maria Emilia Giles

www.emeespaciodebienestar.com