



# Respirar para obtener Bienestar y Tranquilidad

**Visión general:** La salud del cuerpo, mente y corazón se ve afectada continuamente por factores como trauma, violencia, estrés, miedo, dieta, ambiente, noticias diarias y otros retos que se nos presentan en la vida. Los siguientes ejercicios se pueden realizar cuando sentimos estrés, angustia, agobio o dispersión. Estas herramientas son para todas nosotras, seamos sobrevivientes de un trauma, activistas enfrentándonos a la injusticia y opresión, cuidadoras trabajando con otros y otras o personas agobiadas y estresadas por el día a día.

**Propósito:** La respiración es el origen de la vida y le da nueva energía a los tejidos y células para alimentar el cuerpo, mente y a la persona en general. Cuando exhalamos, liberamos el cúmulo de estrés y toxinas. Respirar en un momento de estrés es una forma efectiva de liberar la tensión acumulada en el cuerpo. Algunas respiraciones profundas durante un momento difícil pueden cambiar totalmente la forma en que manejamos una situación. Los ejercicios de respiración combinados con imágenes de luz o naturaleza pueden fomentar sentimientos de paz, calma y concentración.

Los ejercicios de respiración sencillos tranquilizan el sistema nervioso y la mente saturada. La exhalación debe ser más larga que la inhalación, el nervio vago (que va del cuello hacia el diafragma) le envía una señal al cerebro para que aumente el sistema nervioso parasimpático y reduzca el sistema nervioso simpático. El sistema simpático está en control de tu reacción de lucha y huida, y cuando se dispara, tu frecuencia cardíaca y respiración aceleran, y las hormonas del estrés, como el cortisol empiezan a bombear en tu corriente sanguínea. Esto prepara a tu cuerpo para enfrentarse a una amenaza. Si la amenaza es “me está persiguiendo un león y tengo que huir”, esto ayuda. Si la amenaza es “llego tarde al trabajo” o “estoy muy molesta con mi compañera” esto no es de mucha ayuda, y en realidad puede ser dañino. Cuando el cortisol está elevado durante mucho tiempo o con demasiada frecuencia, altera los sistemas hormonales del cuerpo. El sistema parasimpático controla la respuesta de descanso, relajación y digestión. Cuando el que domina es el sistema parasimpático, vemos una reducción en el ritmo de la respiración, la frecuencia cardíaca y la presión arterial, ya que los vasos sanguíneos se relajan y tu cuerpo entra en un estado de calma y sanación.

**Tiempo:** 5 minutos - 1 hora





**Materiales:** Un lugar silencioso, una silla o, si prefieren, pueden sentarse en el piso (lo que tal vez requiere un almohadón para estar más cómodas).

**Crédito:** Adaptado de *Capacitar Emergency Response Tool Kit* [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org)

## Ejercicios

**Propósito:** Los siguientes ejercicios sencillos se pueden realizar cuando nos sentimos agotadas o dispersas. Estas herramientas son para todas nosotras, seamos sobrevivientes de un trauma, cuidadoras trabajando con otros y otras o personas agobiadas y estresadas por el día a día.

### **Metodología:**

#### ***Respiración 1 - Respiración Abdominal***

**Proceso:** Respira profundamente y céntrate; olvida las preocupaciones y pensamientos. La respiración abdominal se puede hacer acostada boca arriba, sentada o de pie.

Acuéstate. Separa un poco las piernas y deja que los pies caigan hacia los lados. Entrelaza las manos y ponlas en tu abdomen, con las palmas de la mano hacia abajo. Haz un esfuerzo consciente para inhalar profundamente, para que el abdomen empiece a expandir y los dedos se separen. Deja que tu abdomen se expanda lo máximo posible. Al exhalar, presiona levemente tu abdomen con las manos, empujando hacia abajo. Exhala totalmente. El secreto para una buena respiración está en una buena exhalación. Con una buena exhalación, tu inhalación también mejora.

Repite el proceso varias veces. Cuando te sientas cómoda, respira de esta forma sin usar las manos. Y asegúrate que tu respiración – inhalación y exhalación – sea larga y suave.

#### ***Respiración 2 - Respirar Tranquilidad***

**Proceso:** Para empezar, siéntate erecta en algún lugar cómodo. Cierra los ojos y respira por la nariz.

Luego, inhala durante dos segundos... sostén la respiración durante un segundo... exhala suavemente, cuenta hasta cuatro... y termina sosteniendo la respiración durante un segundo. Mantén una respiración uniforme y suave.

Si la cuenta de 2 – 4 segundos es muy corta, intenta aumentar a 4 – 6, o 6 – 8, y así sucesivamente. Si aumentar el tiempo te causa ansiedad, no hay necesidad de excederse. Lo más importante es que la exhalación sea más larga que la inhalación, y no la duración total de



la respiración. Puedes usar un cronómetro y respirar de esta manera durante por lo menos cinco minutos. Notarás una diferencia en tu humor.

### ***Respiración 3 - Respirar Naturaleza***

**Proceso:** La naturaleza es una gran fuente para la sanación y conexión. Con los pies en la tierra, respira profundamente imaginando que tus pies son raíces largas entrando en la tierra. Inhala la energía de la tierra; exhala el estrés, tensión y dolor. Concéntrate en tensionar y relajar cada grupo muscular durante dos o tres segundos cada uno. Empieza con los pies y dedos de los pies. Luego, las rodillas, muslos, trasero, pecho, brazos, manos, cuello, mandíbula y ojos. Todo esto mientras mantienes una respiración lenta y profunda. Escucha los sonidos de la naturaleza mientras que traes a los participantes al presente y pides que abran los ojos suavemente cuando estén listas.

### ***Respiración 4 - Oxigenar el cuerpo***

**Proceso:** Empieza con los pies firmemente apoyados en el suelo. Levanta los brazos. Inhala profundamente. Mientras bajas los brazos, exhala enérgicamente a medida que los codos se acercan al costado de tu cuerpo. Repite en ciclos de 8. Este ejercicio causa una aspiración rápida y puede causar un leve mareo.