



ASOLTOWANDA

## **TEXTO DE RESPIRACIÓN BUTEYKO/RESPIRACIÓN LENTA**

**Este ejercicio de respiración lenta no es apto** para mujeres embarazadas o personas propensas a la ansiedad o al trastorno de pánico porque suelen tener una fuerte respuesta de miedo a la sensación de falta de aire.

### **DESCRIPCIÓN GENERAL DEL EJERCICIO:**

Ya se ha podido comprobar que la respiración lenta reduce la percepción del dolor, respirar lento hará que tú mism@ produzcas melatonina, y por ende puedas descansar mejor, la respiración lenta y profunda es imprescindible para que tengas una buena salud y le des equilibrio a tu sistema nervioso autónomo.

Este ejercicio no es fácil de aplicar, puede parecer que ralentizar la respiración es sencillo, pero quizá sea uno de los ejercicios más difíciles de hacerlos correctamente, pero como recompensa te diré que es de los más gratificantes y beneficiosos.

Recuerda que la respiración además de ser nasal debe ser lsd, lenta suave silenciosa y diafragmática, y aplícala tal cual en esta respiración lenta.

Si no tienes claro que quiere decir, sensación de falta de aire, ten en cuenta esto hasta que vayas afinando el ejercicio:

- 1.- Sentirás que no tienes suficiente aire, recuerda que esta falta de aire debe ser tolerable no estresante.
- 2.- Sentirás como que te gustaría hacer una inhalación para coger aire, pero no lo harás, irás afinando con la práctica

### **Este ejercicio guiado contemplará 3 fases:**

la primera fase que te guiaré será la de concienciación, la segunda la de ralentizar tu respiración, y la tercera deberás sentir una sensación tolerable de falta de aire, cuidado, la falta de aire que sientas puede ser retadora pero jamás estresante.

Si en algún momento del ejercicio sientes agobio, paras te recuperas con respiración nasal y vuelves al ejercicio.

Te va a llevar alguna práctica dar con el objetivo de este maravilloso ejercicio, por eso es tan importante que no te saltes ninguna de las fases que te voy a guiar, y además en el mismo orden.

En este ejercicio vas a trabajar las tres dimensiones que abarca la ciencia cuando estudia la respiración:

**Bioquímica:** Se reduce la quimiosensibilidad del cuerpo a la acumulación de dióxido de carbono, mejora la captación y el suministro de oxígeno, reduce los niveles de estrés y de ansiedad.....



ASOLTOWANDA

**Biomecánica:** Vas a respirar profundo y en consecuencia tendrás una mayor amplitud del diafragma (La respiración diafragmática ayuda a calmar la mente y a equilibrar las emociones)

**Psicofisiológica:** La respiración lenta activa la respuesta parasimpática del sistema nervioso autónomo, estimulando y masajeando al nervio vago.

**POSICIÓN CABEZA, CUELLO Y BOCA AL COMPLETO:** Este ejercicio de respiración lenta debe hacerse con la boca cerrada, la postura correcta de la lengua, recuerda  $\frac{3}{4}$  partes de ella reposando en el paladar, la punta de la lengua no deberá empujar los dientes superiores, las paletillas, los labios sellados sin apretar, observa que tu cabeza este perpendicular al cuerpo y el cuello sin torcer, cabeza y cuello deben estar alineados a tus cervicales para facilitar la respiración nasal. Mantén las mandíbulas relajadas y obviamente respira en todo momento por tu nariz.

**POSTURA:** Pon las manos en tu regazo ó también puedes colocarlas una en el pecho y otra un poco más arriba de tu ombligo.

Siéntate recto para no comprimir el diafragma. Imagina que un hilo estira de hacia arriba desde la punta de tus orejas. Alarga la distancia entre el ombligo y el esternón. Amplía la distancia entre las costillas.

Señales que van a indicarte que estás haciendo correctamente el ejercicio:

- 1.- Aumentará la saliva en tu boca (síntoma de estar activando la respuesta parasimpática)
- 2.- Tus extremidades como manos y pies aumentarán de temperatura (debido a la vasodilatación)
- 3.- La nariz puede gotearte (los túneles y pasadizos de tu nariz se están hidratando)
- 4.- Puede ser que sientas una calma imprevista (según como sea tu tolerancia a la acumulación del CO2 sentirás calma o agobio) en el caso de sentir algo de pánico, adapta o para y recupera.

Ahora ya estás preparad@ para practicar la respiración lenta.

Paz