

La Respiración 4-7-8: tu herramienta para la calma

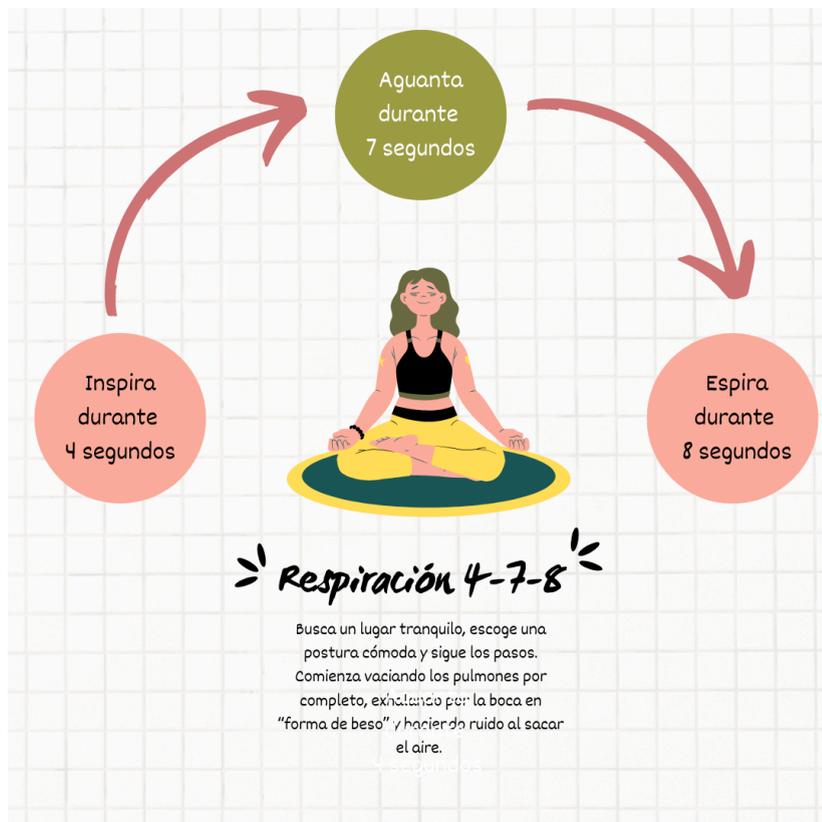
La respiración es el puente entre el cuerpo y la mente. Aprender a controlarla te da el poder de influir directamente en tu sistema nervioso, reduciendo el estrés y la ansiedad en cuestión de minutos. La **técnica de respiración 4-7-8**, popularizada por el Dr. Andrew Weil, es una de las más sencillas y eficaces. Es tu "botón de pausa" personal para esos momentos en los que necesitas encontrar la calma.

¿Cómo practicarla?

Busca un lugar cómodo y siéntate con la espalda recta.

- **Paso 1: Vacía tus pulmones** Exhala por completo todo el aire de tus pulmones, haciendo un sonido de soplido con la boca.
- **Paso 2: Inhala (cuenta 4)** Cierra la boca e inhala de forma suave y silenciosa por la nariz, contando mentalmente hasta 4.
- **Paso 3: Sostén el aire (cuenta 7)** Aguanta la respiración, contando mentalmente hasta 7.
- **Paso 4: Exhala (cuenta 8)** Exhala todo el aire por la boca, haciendo un sonido de soplido mientras cuentas mentalmente hasta 8.

Este proceso es un ciclo. Repítelo 3-4 veces seguidas y sentirás cómo tu cuerpo y tu mente comienzan a relajarse. Con la práctica regular, esta técnica se convertirá en un recurso inmediato para gestionar cualquier situación estresante.



Respiración diafragmática o abdominal

Esta técnica es la base para aprender a respirar correctamente y de forma relajada. Ayuda a reducir la frecuencia cardíaca, estabilizar la presión arterial y disminuir el estrés al activar el nervio vago.

Cómo practicarla:

- Busca un lugar cómodo para sentarte o acostarte. Coloca una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu abdomen, justo debajo de las costillas.
- Inhala lenta y profundamente por la nariz, sintiendo cómo el aire llena primero tu abdomen. La mano de tu abdomen debería subir mientras la del pecho permanece casi inmóvil.
- Exhala lentamente por la boca, sintiendo cómo tu abdomen se desinfla y vuelve a su posición original.
- Repite este proceso de 5 a 10 veces, concentrándote en el movimiento de tu abdomen con cada respiración.

Tip para empezar: Si te cuesta sentir el movimiento en el abdomen, prueba a poner un libro o un objeto ligero sobre tu vientre mientras estás acostado. Esto te ayudará a ser más consciente de cómo se mueve con cada inhalación. También puedes imaginar que tienes que tu barriga es un globo, que se hincha con la inhalación y se deshincha con la exhalación.

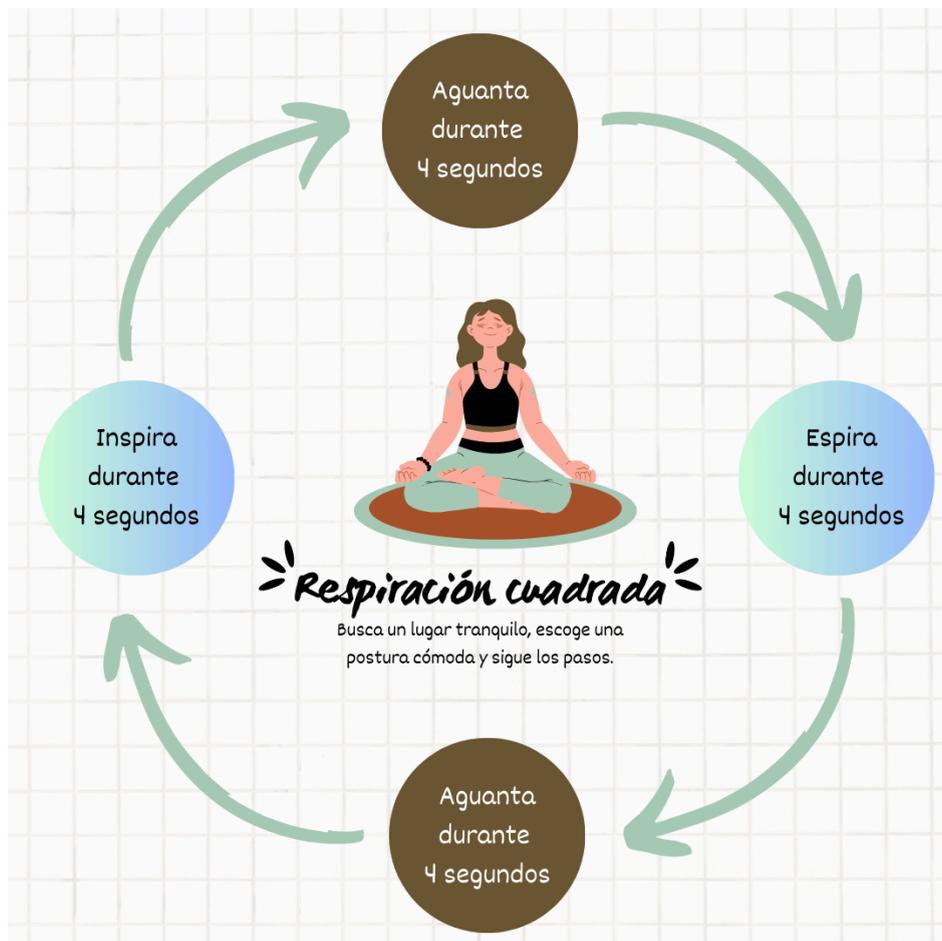
Respiración de caja (Box Breathing)

También conocida como respiración cuadrada, es una técnica sencilla y muy eficaz para calmar rápidamente el sistema nervioso en momentos de ansiedad o estrés. Se basa en un ritmo de inhalación, retención, exhalación y retención, creando una "caja" de respiración.

Cómo practicarla:

- Siéntate cómodamente con la espalda recta.
- Exhala todo el aire de tus pulmones.
- **Paso 1:** Inhala lentamente por la nariz mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- **Paso 2:** Aguanta la respiración, contando mentalmente hasta 4.
- **Paso 3:** Exhala lentamente por la boca, contando mentalmente hasta 4.
- **Paso 4:** Mantén los pulmones vacíos, contando mentalmente hasta 4.
- Repite este ciclo 3 a 4 veces, notando cómo tu mente se aclara y tu cuerpo se calma.

Tip para empezar: Para visualizar mejor la técnica, **dibuja un cuadrado mentalmente en el aire** mientras respiras. Cada lado del cuadrado representa uno de los cuatro pasos (inhalar, retener, exhalar, retener), ayudándote a mantener el ritmo y la concentración.



Respiración alterna de fosas nasales (Nadi Shodhana)

Esta técnica de yoga ayuda a equilibrar ambos hemisferios del cerebro, promueve la concentración y alivia el estrés y la ansiedad. Es ideal para antes de dormir o para encontrar la calma en cualquier momento del día.

Cómo practicarla:

- Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta.
- Con tu mano derecha, dobla el dedo índice y el dedo medio hacia la palma. El pulgar, el anular y el meñique quedan extendidos.
- Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar.
- Inhala lentamente por la fosa nasal izquierda.
- Cierra la fosa nasal izquierda con el dedo anular y exhala por la fosa nasal derecha.
- Inhala por la fosa nasal derecha.
- Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar y exhala por la fosa nasal izquierda.

Este proceso es un ciclo completo. Repite 5 a 10 ciclos.

La práctica regular de estas técnicas te proporcionará herramientas valiosas para regular tu estado de ánimo y mejorar tu bienestar general.

Un camino hacia el bienestar

Todas estas técnicas de respiración son herramientas valiosas, pero lo ideal es aprender a dominarlas con la guía de un profesional. Te invito a que acudas a mi consulta para que podamos trabajar juntos en tu proceso.

Recuerda que estas técnicas no funcionan por arte de magia: son un proceso que requiere constancia. Te animo a incluirlas en tu rutina diaria y a comenzar a practicarlas en entornos tranquilos y agradables. Una vez que las domines, podrás llevarlas contigo a cualquier situación que necesites para encontrar la calma.