



RESPIRAR DE MANERA CONSCIENTE PUEDE CAMBIAR CÓMO TE SENTÍS EN POCOS MINUTOS. HACER PAUSAS PARA INHALAR Y EXHALAR CON INTENCIÓN AYUDA A REGULAR EL ESTRÉS Y MEJORA EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL.

AIRES DE

calma

Un respiro necesario

¿Cuándo fue la última vez que respiraste profundamente y lo notaste? La respiración es algo tan automático que casi nunca le prestamos atención. Sin embargo, James Nestor, periodista científico y autor del libro *Respira*, afirma algo contundente: "Tu salud depende esencialmente de la manera en que respiras". Es cierto: la forma en que respiramos influye directamente en nuestro cuerpo. Impacta en la liberación de hormonas y neurotransmisores, y por lo tanto en el estado de ánimo y el nivel de estrés. La respiración lenta y controlada logra mayor absorción de oxígeno, regula los niveles de CO2 en la sangre, mejora la salud cardiovascular y reduce la ansiedad.

"LA RESPIRACIÓN ES EL ÚNICO PUENTE ENTRE EL CUERPO Y LA MENTE". SRI SRI RAVI SHANKAR, FUNDADOR DE EL ARTE DE VIVIR.

CLAVES PARA EMPEZAR

La Sociedad Mindfulness y Salud de la Argentina pone el foco en la respiración consciente como herramienta para cultivar atención plena y manejar el estrés. Algunas de sus recomendaciones son:

TRAÉ LA MENTE AL PRESENTE. USÁ LA RESPIRACIÓN COMO UN ANCLA PARA CONECTARTE CON LO QUE ESTÁ PASANDO AHORA, SIN REACCIONAR, SOLO PERCIBIENDO CÓMO TE SENTÍS.

PRACTICÁ LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA. TE OXIGENA MEJOR, DISMINUYE RÁPIDAMENTE EL RITMO CARDÍACO Y TE RELAJA.

HACÉ PAUSAS CONSCIENTES. FRENÁ UNOS INSTANTES Y RESPIRÁ DE FORMA GUIADA PARA EQUILIBRAR LAS EMOCIONES Y SENTIRTE MÁS CONECTADO CON VOS Y CON LOS DEMÁS.

SÉ CONSTANTE. LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE COMO PRÁCTICA DIARIA MEJORA TU BIENESTAR EMOCIONAL Y FÍSICO, SIEMPRE COMO UN COMPLEMENTO DE LA ATENCIÓN PROFESIONAL.



Entrar en el otoño

¿Con la llegada del otoño sentís más cansancio sin razón aparente? ¿Te cuesta más dormir? A medida que los días se acortan, hay menos luz solar y tu cuerpo produce menos serotonina, ese neurotransmisor que regula el ánimo y la energía. Además, se altera el ciclo de producción de melatonina, lo que puede afectar la calidad de tu descanso. Por eso, incorporar la respiración consciente en esta época del año es un regalo para transitar estos meses con mejor ánimo y cuidando tu salud.

Cinco respiraciones para el día a día

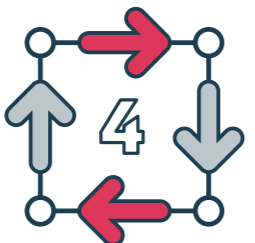
Son prácticas breves que se pueden hacer en cualquier momento para desconectarse de las rutinas y reconectar con vos, tu familia y lo que te rodea.



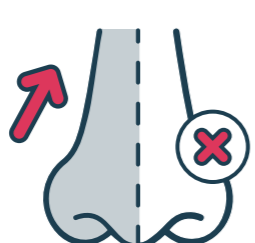
1. DIAFRAGMÁTICA. INHALÁ DESPACIO POR LA NARIZ, APOYÁ TU MANO EN EL ABDOMEN Y SENTÍ CÓMO SUBE SUAVEMENTE, SIN FORZAR NADA. DESPUÉS EXHALÁ POR LA BOCA. ES IDEAL PROBARLA AL MOMENTO DE IRSE A DORMIR.



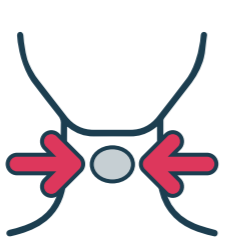
2. 4-7-8. ES LA MÁS RECOMENDADA PARA BAJAR LA ANSIEDAD. INHALÁ POR LA NARIZ 4 SEGUNDOS, RETENÉ EL AIRE 7 SEGUNDOS Y EXHALÁ POR LA BOCA DURANTE 8 SEGUNDOS HACIENDO EL SONIDO "GUOSH".



3. CUADRADA. INHALÁ 4 SEGUNDOS, RETENÉ 4, EXHALÁ 4 Y HACÉ UNA PAUSA DE 4. ES PERFECTA PARA ENCONTRAR EQUILIBRIO EMOCIONAL.



4. ALTERNADA. TAPÁ LA FOSA NASAL DERECHA CON EL PULGAR, INHALÁ POR LA IZQUIERDA, LUEGO TAPÁ LA IZQUIERDA Y EXHALÁ POR LA DERECHA. LIBERA LAS FOSAS NAALES Y EQUILIBRA LOS HEMISFERIOS CEREBRALES.



5. OCEÁNICA. INHALÁ Y EXHALÁ POR LA NARIZ CON LA GARGANTA LIGERAMENTE CONTRAÍDA, HACIENDO UN SONIDO SUAVE PARECIDO AL DEL MAR. TE CENTRA Y CONECTA CON VOS MISMO.

¿Sabías que...?

La respiración consciente fortalece tu sistema inmunológico porque reduce los niveles de cortisol y ayuda a mantener activas tus defensas.

A VECES, LO QUE NECESITAMOS PARA ESTAR MEJOR EMPIEZA CON ALGO TAN BÁSICO COMO VOLVER A RESPIRAR.