



COMPASSIONATE
INQUIRY

Segunda Conferencia Internacional: Confluence 2024

8:20-9:20 AM EEST

Próxima actividad en la Atelier:

Domina tu Respiración

Con **Barbara Guevara**



COMPASSIONATE
INQUIRY



Barbara Guevara

Practicante de CI
Coach de Respiración Somática
Instructora de Meditación y Yoga
Terapeuta holística y sistémica



COMPASSIONATE
INQUIRY

Domina tu Respiración

El cuerpo es un sanador natural.

Si te cortas, puedes ver cómo tu cuerpo se cura a sí mismo.

Cuando tienes gripe o un resfriado, es útil descansar, beber agua y comer sano.

El cuerpo también es su propio sanador mental y emocional, y tú puedes desbloquear tu curación interior.

En este taller, encontrarás los elementos básicos que necesitas conocer para dominar tu respiración. Exploraremos diferentes técnicas para aumentar tu energía, relajar tu sistema nervioso, gestionar tus emociones y ayudarte a relajarte cuando lo necesites.



AGENDA

- Respiración sana
- Poner a prueba la respiración
- La ciencia de la respiración
- El sistema nervioso y la respiración
- Técnicas de respiración
- Prueba la medicina: Sesión de respiración guiada
- Resumen y preguntas y respuestas



25.000 respiraciones en un solo día

Respirar es una de las cosas más naturales que hacemos.

Desde la primera a la última respiración, pasamos toda nuestra vida en un ciclo perpetuo de inhalaciones y exhalaciones.

Aun así, a pocos de nosotros se nos enseña cómo respirar, por qué respiramos, o las formas en las que la respiración es capaz de influenciarnos emocional, energética, física y espiritualmente, o cómo podemos usar nuestra respiración para lograr una transformación positiva.



COMPASSIONATE
INQUIRY

El más grande obstáculo para tu salud y tu condición física
y la mayor causa de estrés y ansiedad
es un problema pocas veces identificado...



COMPASSIONATE
INQUIRY

La sobrerrespiración crónica



COMPASSIONATE
INQUIRY

Síntomas comunes

- Ocasionalmente respiras por la boca (monitorea tu respiración durante el día)
- Respiras por la boca al dormir (si roncas, tienes apnea, si te despiertas para ir al baño o despiertas con la almohada llena de saliva)
- Roncas o contienes la respiración al dormir
- Respiras rápido y superficialmente durante el día
- Respiras desde el pecho
- Sufres de congestión nasal, fatiga o mareos



La nariz es para respirar
y la boca para comer.



COMPASSIONATE
INQUIRY

La sobrerrespiración crónica provoca:

- Mala salud y condición física
- Estrés crónico
- Ansiedad
- Asma
- Fatiga
- Insomnio
- Problemas cardiacos
- Mala circulación sanguínea
- Mala oxigenación de la sangre y los músculos
- Obesidad



Domina tu respiración para dominar tu vida.
Domina tus mañanas, domina tu vida.



COMPASSIONATE
INQUIRY

¿Cómo construir CO2?

Respirar lentamente

o

retener la respiración



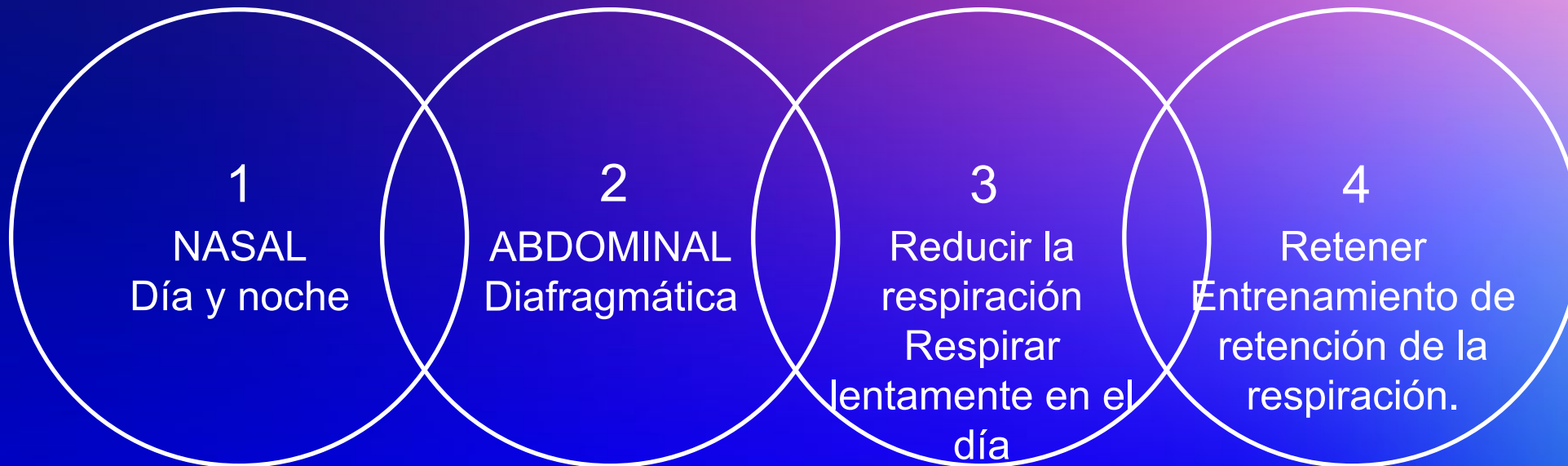
COMPASSIONATE
INQUIRY

TÉCNICA BUTEYKO



COMPASSIONATE
INQUIRY

La Solución



¿POR QUÉ RESPIRAR POR LA NARIZ?

- Humedece y purifica el aire, por lo que hay menos tendencia a enfermarse
- Incrementa la eficiencia de la respiración
- Gatilla seguridad
- Tiene grandes implicaciones al dormir
- Produce óxido nítrico



PRUEBA DEL CICLO NASAL

Lado izquierdo de la nariz = Freno

Lado derecho de la nariz = Acelerador

- Coloca tu dedo índice bajo tu nariz > exhala
- ¿Qué lado de tu nariz es dominante? ¿Por qué lado pasa más fácilmente el aire?
- Lado derecho = Sistema nervioso simpático (alerta, activado, pelear o huir)
- Lado izquierdo = Sistema nervioso parasimpático (descansar, relajarse y digerir)
- Espera cambios constantes durante el día, usualmente ciclos de 90-120 minutos



DOMINANCIA NASAL

DOMINANCIA DEL LADO IZQUIERDO DE LA NARIZ

- Actividad del lado derecho del cerebro / ondas cerebrales alpha
- Sistema nervioso parasimpático estimulado
- Después de comer (ideal para la digestión)
- Relajado, cansado, adormilado
- Amor, empatía, conexión emocional
- Sentimientos de calma y creatividad



COMPASSIONATE
INQUIRY

DOMINANCIA NASAL

DOMINANCIA DEL LADO DERECHO

- Actividad del lado derecho del cerebro / ondas mentales beta
- Sistema nervioso simpático estimulado
- Hambre
- Despierto / alerta
- Preparado para la actividad física / ejercicio
- Sentimientos de acción y ansiedad



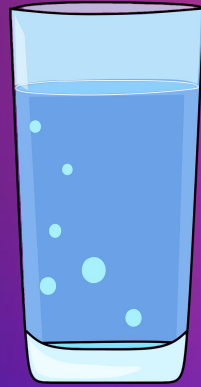
PRUEBA DE TOLERANCIA AL CO2

o PUNTUACIÓN BOLT - prueba del nivel de oxígeno en el cuerpo

- Toma tres respiraciones normales
- Después de la última exhalación, cierra tu nariz con tus dedos.
- Observa cuánto tiempo te toma antes de necesitar respirar
- Si tu diafragma arde o se contrae, haz ido demasiado lejos, vuelve a empezar
- No lo forces, debe ser algo natural y cómodo.



AGUA



WHISKY



CAFÉ



COMPASSIONATE
INQUIRY

RESPIRACIÓN DE AGUA

- 50% el ritmo natural, pero dos veces el volumen
- La meta son aproximadamente 4-6 respiraciones por minuto
- Solo se respira por la nariz (si es posible)
- Respiración diafragmática
- Tonifica el Sistema nervioso

EJEMPLO:

TÉCNICA DE LA RESPIRACIÓN RESONANTE- 5:5



COMPASSIONATE
INQUIRY

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN 5:5

- Crea un estado de resonancia y coherencia
- Es una técnica antigua usada en la oración
- Inhala por la nariz contando hasta 5
- Exhala por la nariz contando hasta 5
- El corazón , la circulación y el sistema nervioso son coordinados para lograr mejor eficiencia
- Se ha encontrado que sana la ansiedad y la depresión



RESPIRACIÓN DE WHISKY

- < 3 respiraciones por minuto
- 1:2 promedio (inhalar 4 / exhalar 8 es lo más común)
- Respiración diafragmática
- Sentado o en postura supina
- Solo por la nariz o de nariz a boca
- Leve incremento de CO2 en sangre

EJEMPLO:

4:7:8 = Tranquiliza la mente



COMPASSIONATE
INQUIRY

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN 4:7:8

- 4 segundos para inhalar por nariz
- 7 segundos para sostener
- 8 segundos para exhalar por la nariz o la boca
- Repite por 3 minutos

Recomendada cuando:

- Estés ansioso/estresado
- Tengas músculos tensos
- Tengas el corazón acelerado
- Estés mal humorado
- No puedas dormir



RESPIRACIÓN DE CAFÉ

- 30 respiraciones / minuto o más
- Reduce CO₂
- Eleva un poco el PH sanguíneo (más alcalino)
- Constriñe los vasos sanguíneos y las vías respiratorias
- Leve reducción de O₂ en sangre

EJEMPLO:

Técnica 10:20:30



COMPASSIONATE
INQUIRY

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN 10:20:30

Acuéstate o siéntate reclinado

- Respira por la boca, con la boca abierta (no como si tuvieras un popote)
- 10 respiraciones profundas desde el abdomen superior
- Exhala profundo y sostén por 10 segundos
- 20 respiraciones profundas desde el abdomen superior
- Exhala y sostén por 20 segundos
- 30 respiraciones profundas desde el abdomen superior
- Exhala y sostén la respiración tanto como puedas

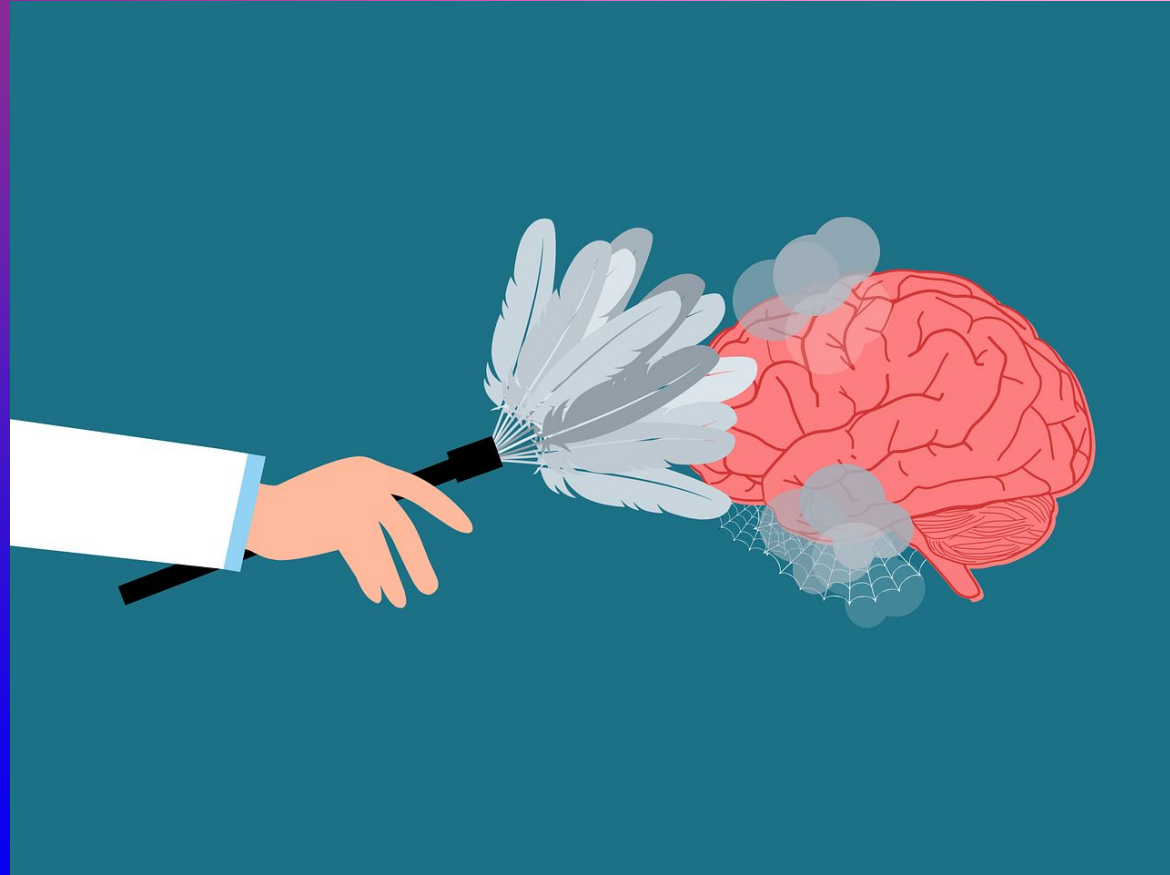
Recomendado por la mañanas, cuando estés emocionalmente gatillado, necesites un golpe de energía o concentrarte fijamente.

La respiración profunda puede activar el Sistema nervioso parasimpático del cuerpo y bajar la presión arterial y el ritmo cardiaco dándole a la gente una sensación de calma.



RUTINA DIARIA

- Por la mañana: respiración para activar
- Medio día o cuando sea necesario: respiración para encontrar balance
- Antes de acostarse: respiración para descansar
- 5 minutos cada ejercicio



PARASIMPÁTICO

DESCANSO Y DIGESTIÓN

- Incremento del flujo sanguíneo hacia el estómago y el tracto gastrointestinal
- Estimulación de la peristalsis, la micción y las glándulas salivares
- Disminución del ritmo cardiaco
- Normalización de las pupilas para mirar de cerca
- Excitación sexual



SIMPÁTICO

PELEAR O HUIR

- Se detienen la digestión y la eliminación
- La sangre va hacia los músculos y los pulmones hasta 12 veces más
- Epinefrina (adrenalina) se eleva
- Aumenta el ritmo cardiaco
- Las pupilas se dilatan para poder ver a lo lejos
- Orgasmo sexual



COMPASSIONATE
INQUIRY

SESIÓN GUIADA DE RESPIRACIÓN



COMPASSIONATE
INQUIRY



GRACIAS

Contáctame

BARBARAMGUEVARA@GMAIL.COM

si tienes alguna pregunta



COMPASSIONATE
INQUIRY