

GUÍA PASO A PASO



Education

Idea

Plan

Effort

Success

PARA MEJORAR LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE



PASO 1. Entiende los fundamentos de la respiración consciente

Antes de empezar, es importante saber qué buscamos. La **respiración consciente** se enfoca en usar el **diafragma**, un músculo situado debajo de los pulmones.

- **Respiración diafragmática (abdominal)**: Es la forma más eficiente de respirar. Al inhalar, tu abdomen se expande. Al exhalar, se contrae. Esto permite que los pulmones se llenen completamente y el intercambio de gases sea óptimo.
- **Beneficios**: Mayor aporte de oxígeno, activación del sistema nervioso parasimpático (relajación), reducción del estrés, mejora de la concentración y la resistencia.

PASO 2. Practica la respiración diafragmática básica

Intenta hacerlo **diariamente**:



1. **Encuentra un lugar tranquilo:** Siéntate o acuéstate cómodamente.

2. **Colocación de tus manos:** Pon una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu abdomen, justo debajo de las costillas.

3. **Inhala por la nariz:** Toma aire lento y profundo. Siente cómo tu abdomen se eleva (la mano en el abdomen debe subir más que la del pecho). Tu pecho debe moverse mínimamente.

4. **Exhala por la boca o nariz:** Libera aire suave y lentamente. Siente cómo tu abdomen se contrae y baja. Puedes fruncir ligeramente los labios al exhalar para controlar el flujo.

5. **Ritmo:** Intenta que la exhalación sea ligeramente más larga que la inhalación (ej. inhalar en 4" y exhalar en 6")

6. **Repeticiones:** Practica de 5 a 10' al día. Al principio puedes sentirte "forzado", pero con el tiempo será natural.

PASO 3. Integración en tu día a día

Una vez que domines lo básico, lleva la **respiración consciente** a tus actividades cotidianas:



1. **Despertar y antes de dormir:** Dedicar 2-3' a la respiración diafragmática al despertar y antes de acostarte. Esto te ayudará a empezar y terminar el día con calma.

2. **Transiciones:** Úsala en momentos de transición:

a. Antes de salir de casa

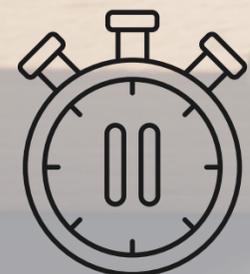
b. Al llegar al trabajo o a casa

c. Mientras esperar en una cola o en el tráfico

d. Antes de una reunión importante



3. **Recordatorios:** Pon recordatorios a tu teléfono o notas adhesivas que digan “Respira” para hacer pausas conscientes a lo largo del día



4. **Micro-pausas:** Cada hora toma 3-5 respiraciones profundas. Es un respiro mental instantáneo.

PASO 4. Aplicación para la mejora del rendimiento

La **respiración consciente** no es solo para relajarse; es una herramienta poderosa para el rendimiento físico y mental.

A) RENDIMIENTO DEPORTIVO Y FÍSICO

1. Antes del entrenamiento/competición:

- a. **Calma previa:** Realiza 5-10 respiraciones diafragmáticas profundas para calmar los nervios y enfocar la mente.
- b. **Activación:** Inhalaciones más rápidas y energéticas si necesitas activar el sistema nervioso simpático para la acción, pero siempre manteniendo el control desde el abdomen.

2. Durante el ejercicio:

- a. **Rimo con el movimiento:** Sincroniza tu respiración con tus movimientos. Ej. en levantamiento de pesas, inhala al bajar el peso (fase excéntrica) y exhala con fuerza al levantarlo (fase concéntrica)
- b. **Carrera/ciclismo:** Establece un patrón rítmico (ej. inhalar 2 pasos, exhalar 3 pasos). Ayuda a mantener la resistencia y la eficiencia.
- c. **Escucha tu cuerpo:** Si te sientes sin aliento, no es por falta de aire, sino por acumulación de CO₂. Enfócate en una exhalación más larga y profunda para eliminarlo.

3. Recuperación post-entrenamiento:

- a. **Enfriamiento:** Al finalizar el ejercicio, realiza 5-10 minutos de respiración diafragmática lenta y profunda para ayudar a tu cuerpo a pasar del estado de "lucha o huida" (simpático) al de "descanso y digestión" (parasimpático), acelerando la recuperación muscular.

PASO 4. Aplicación para la mejora del rendimiento

La **respiración consciente** no es solo para relajarse; es una herramienta poderosa para el rendimiento físico y mental.

B) RENDIMIENTO MENTAL

1. Enfoque y concentración

- a. **Antes de una tarea:** Realiza 3-5 respiraciones profundas antes de empezar una tarea que requiera concentración. Esto "limpia" la mente y te ancla en el presente.
- b. **Bloqueos mentales:** Si te sientes atascado o abrumado, haz una pausa de 1 minuto para respirar conscientemente. Te ayudará a ver las cosas con más claridad.

2. Manejo del estrés y ansiedad

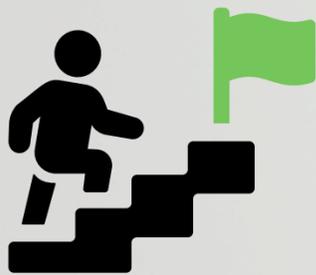
- a. **Momentos de presión:** En situaciones estresantes (presentaciones, exámenes, discusiones), concéntrate en exhalar lenta y completamente. La exhalación prolongada activa el nervio vago y calma el sistema nervioso.
- b. **Técnica 4-7-8:** Inhala por 4 segundos, mantén 7, exhala por 8. Repite varias veces para una calma rápida.

3. **Creatividad:** La relajación que produce la respiración consciente puede abrir tu mente a nuevas ideas. Haz pausas de respiración durante sesiones de brainstorming.

PASO 5. Consistencia y paciencia



- **No te frustres:** Al principio puede ser difícil recordar o sentir la respiración diafragmática. Es normal.



- **Pequeños pasos:** Empieza con periodos cortos y auméntalos gradualmente.



- **Hazlo un hábito:** Conviértelo en parte de tu rutina diaria, como cepillarte los dientes. La consistencia es clave para ver los beneficios a largo plazo.

La respiración consciente es un superpoder que ya posees. Al dominarla, no solo mejorarás tu bienestar, sino que también desbloquearás un nuevo nivel de rendimiento en todas las áreas de tu vida.

Sí has llegado hasta aquí y quieres llevar tu respiración consciente al siguiente nivel y descubrir cómo puede transformar tu energía, concentración y resultados en el día a día, tengo un espacio para ti.

Agencia una videollamada gratuita de 15' y exploraremos tus objetivos y responderé a tus dudas.



contacto@gmgtrainer.com



(+34) 688874914

