



# Inhalo Exhalo

## Inhalo Exhalo



## Respirar Es Vida

Tu Mundo Interior: ¿cómo le vas a prestar atención al mundo que te rodea sino prestás atención a tu mundo interior?

¿Cómo Respirás? Centrarse en la propia respiración es una especie de mindfulness aplicado ¿qué mejor manera de empezar a comprender la propia presencia en el mundo que a través del aire que se inspira y exhala a cada instante?

(Ejercicio) Observar La Respiración: ponerse de pie o sentarse cómodamente llevando los hombros hacia atrás. Permanecer todo lo inmóvil que se pueda. Respirar con normalidad. Observar la respiración sin juzgarla. (Lo único que se hace es observar el estado natural.) Preguntarse: ¿dónde notas la respiración, nariz o boca? ¿y en el pecho? ¿cómo notas la respiración en los pulmones? ¿está llegando a todas partes de tus

pulmones o se queda en la parte superior? ¿Cómo notas la respiración en la garganta? ¿fría o caliente? ¿te duele? ¿cómo notas el cuerpo al inspirar y exhalar?

El Arte Del Respirar: probablemente te hayas dado cuenta de que tu respiración es un poco irregular. Respirar no requiere ni un equipamiento ni un lugar especial. Solamente se necesita tener la voluntad de volver la atención hacia una misma durante unos instantes.

Serenidad para aceptar lo que no se puede cambiar, valor para cambiar lo que si se puede y sabiduría para conocer la diferencia.

Cambiar El Modo En Que Se Respira: igual que la vida, nuestra respiración parece arbitraria, irregular y desigual, pero en un mundo caótico y revuelto, a menudo, nuestra respiración es lo único sobre lo que de verdad tenemos control. hay muchas cosas que no podemos cambiar, pero una que sí: nuestra respiración.

(Ejercicio) Respiración 4x4: sentada o acostada cómodamente. Colocar las manos en la parte inferior de las costillas, inspirar y exhalar con normalidad, notando la respiración. Tras 1 minuto intentar regular la respiración, por ejemplo, contando 1, 2, 3, 4. Todas las respiraciones deben durar el mismo tiempo. Continuar así por 10 minutos.

Pregúntate: ¿cómo has notado la respiración en la boca y en la cabeza? ¿qué siente tu cuerpo cuándo inspirás? ¿qué siente tu cuerpo cuando exhalás? ¿cómo te has sentido al dedicarle tiempo a la respiración?

(Ejercicio) Análisis De La Mañana: cómo es la rutina que tenés a la mañana y cómo te gustaría que fuese. 1 - ¿a qué hora te levantás? ¿a qué hora tenés que salir de casa? ¿desayunás? ¿tenés tiempo para ducharte? 2- ¿en qué pensás y cómo te sentís cuándo te despertás? ¿cómo te sentís al salir de casa? ¿tenés la sensación de ir apurada? ¿tenés a menudo la sensación de que te olvidás de algo? ¿tenés la sensación de que para salir a tiempo tuviste que sacrificar algo? Para cambiar hay que calcular dónde estamos ahora y dónde queremos estar y luego ver la diferencia entre ambos.

---

---

---

---

(Ejercicio) Visualizar Tu Mañana Perfecta: sentite cómoda con tu respiración. Después de un minuto, comienza a regular tu respiración, inspirar y contar hasta cuatro, contener mientras se cuenta hasta cuatro. Concentrarse en la respiración un momento, relajarse cada vez un poco más. Apoyarse en la mente y despejar la mente. ¿A qué hora te gustaría despertarte? ¿cuánto querrías haber dormido? ¿cuánto tiempo te pasas acostada en la cama antes de levantarse? ¿cuánto tiempo te gustaría tener para prepararte? ¿qué necesitás? ¿una larga ducha caliente? ¿un café? ¿desayunar? Ahora anotá los elementos claves. Diseñar un plan:

---

---

---

Hace Tiempo Para Vos: compará las notas que has escrito sobre tu rutina habitual con tu mañana perfecta. Fíjate si la diferencia entre ambas es el tiempo. El tiempo es algo que casi todas podemos utilizar de un modo más inteligente, pero la mejor manera de hacerlo es, al mismo tiempo, obvia y contradictoria: necesitás tomarte tiempo para conseguir más tiempo. La magia de respirar es, al menos en parte, la capacidad de entrar en contacto con tu yo, tomando conscientemente unos instantes para preguntarse que se siente, qué se quiere y qué se necesita.

(ejercicio) Respiración Completa: estirar cada parte del cuerpo ¿cómo se siente cada parte del cuerpo? ¿cómo te sentís vos? ¿qué necesita tu cuerpo? Fíjate en la respiración. Notá como se llena el cuerpo. ¿respirás profundo? ¿qué parte del cuerpo se llena de aire? ¿el abdomen? ¿el pecho? ¿la garganta? Ahora respirá sólo por nariz hasta llenar la panza de aire y dejando que se llene el cuerpo. Expandir los pulmones en toda su capacidad. Ahora exhalar lentamente. Continuar así por 5 a 10 minutos. Luego volver a respirar con normalidad. ¿cómo sentís cada parte del cuerpo? ¿cómo te sentís vos? ¿qué necesitás desde éste día en adelante? ¿qué querés a partir de hoy?.

Despejar La Mente De Tanta Información: vivimos en una era de sobredosis de información. Sea personal, global o política, nunca estamos libres. Estamos atrapadas en un ciclo constante de malas cosas y eso no ayuda a nadie (obvio no se habla de evitar la realidad, sino de graduarla).

Sobredosis De Información, nuestro mundo on line está repleto de anuncios que nos venden cosas que quisiéramos o necesitáramos. Se diría que la única manera de vérnosla con el mundo moderno es comprar más cosas que nos ayuden a controlar lo que ya no conseguimos tener bajo control.

Evaluar Las Aplicaciones ¿ves las noticias en televisión, las escuchas por la radio o ambas cosas? ¿comprás el diario o lees las noticias en internet? ¿tenés conectadas las notificaciones de tus redes sociales? ¿tenés alerta de noticias? ¿con cuánta frecuencia te suena el celular? ¿y de esas cuántas veces tenés que dar una respuesta inmediata?

(Ejercicio) Purificar Canales: sentada en una silla con la espalda recta, poner el índice y el dedo medio en la frente sobre la nariz, el pulgar derecho tapa la fosa nasal derecha. Boca cerrada. Inspiras por la izquierda inhalar y exhalar por esa fosa contando hasta 8 en cada oportunidad. Lo mismo tapando la izquierda. Repetir 12 veces.

El Estrés: “es un estado de tensión emocional derivado de circunstancias exigentes”, los factores estresantes ejercen, a todos los efectos, una <presión> en la vida, como si fueran objetos pesados sobre una plancha de goma. El estrés te altera y te cambia, te desfigura hasta límites insospechados y te consume. El estrés puede hacerte sentir abrumada o irritable, sentir ansiedad o falta de autoestima, tener pensamientos desordenados (rumia), estar constantemente preocupada o tener dificultad para concentrarse y tomar decisiones entre otras problemáticas.

Los Efectos Físicos Del Estrés: el agotamiento producido por el estrés malo afecta tanto lo mental como lo psicológico. El estrés grave puede afectar profundamente al cuerpo, tanto a corto plazo, en el momento en que el estrés tiene lugar, como a largo plazo, en forma de efecto secundario. (Reacciones de estrés como aumento del ritmo respiratorio y cardíaco, aumento de la presión arterial, y si el estrés se extiende con

el tiempo puede producirse problemas gástricos, cardiovasculares, ansiedad, depresión, etc.)

Evaluación De Estrés 1: todas sufrimos cierto estrés a nuestras vidas.

1-tomate un minuto para pensar en qué te provoca estrés, para prepararte y conseguir que esos factores te resulten más fáciles de gestionar y sean menos dolorosos ¿hay días que son peores? ¿qué te provoca que te sientas infeliz, preocupada o sufras ansiedad? ¿siempre encontrás difícil a una persona o una situación en concreto?

2-anotá las respuestas

---

---

---

Evaluación De Estrés 2: (evaluación del estrés a largo y corto plazo) sentarse cómoda en una silla, nota tu respiración (inhalación y exhalación), pensar en tu cuerpo en reposo ¿cómo te sentís? Revisá tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza ¿notás tensión en alguna parte? ¿te duele algo? Si notas algún dolor observalo sin cambiar. Ahora pensá en los momentos estresantes e intentá pensar en cómo te sentís físicamente cuando eso ocurre.

Al terminar anótalo

---

---

(Ejercicio) Respiración Aire Acondicionado: sentate cómodamente con los ojos cerrados. Nota tu respiración y si podés empezá a regularla. Inspirá por la boca mientras contás hasta cuatro, contené el aire contando hasta cuatro y exhalá por la nariz contando hasta cuatro. Repetir 10 veces. Juntá los dientes y retirá los labios hasta donde puedas. Mantené la respiración constante, inhalar a través de los dientes contando hasta cuatro. ¿oís como sisea tu respiración? Se debería notar el aire fresco dentro de la boca y en la garganta, hacia los pulmones y estómago. Relajá los labios, cerrar la boca y exhalar a través de la nariz. Repetir, al menos 20 veces, hasta que notes que tu ritmo cardíaco vuelve a la normalidad.

Recuperar El Control De Los Viajes Diarios: (tomá el control de tu cuerpo, respiración, experiencia y aprendé a ignorar lo demás) tomate un tiempo y pensá que es lo que hace que u trayecto sea estresante y escribí las respuestas ¿te resulta agobiante, con mal olor o ruidoso? ¿va siempre con retraso? ¿estar sentada demasiado tiempo te provoca dolor de espalda, o quizá viajar de pie con peso hace que te sientas <desequilibrada>? Si viajás en colectivo, tren, subte ¿pasás demasiado tiempo encerrada? ¿bajo tierra? ¿llegás siempre cansada?

---

---

---

Demasiado Ruidoso: invertir (si se puede) en unos auriculares que anulen ruido y escuchar así música, audiolibros, podcast, etc. Concéntrate en abrir tu mente puede que te haga sentir que tu viaje no es un <tiempo inútil> y aprender algo nuevo puede ser una manera genial para distraerte de sonidos o ruidos abrumadores.

Demasiado Olor Desagradable: gotas de un aceite esencial que sea agradable.

Demasiado Incómoda: observar la respiración. Hacer rodar los hombros hacia atrás, primero el izquierdo, luego el derecho, luego ambos a la vez. Repetir 10 veces.

Demasiado Largo: ¿podés dedicarte cinco minutos disfrutando del aire fresco cuando llegás a destino? ¿podés aparcar un poco más lejos o bajarte del colectivo una parada antes?

Concentrar La Atención: saber quiénes somos y dónde estamos es la única manera de lidiar con un mundo cada vez más frenético. Aquí es donde entra la respiración: es, quizá lo único que podemos conocer de verdad. Es una experiencia interna intensamente privada que se transmuta en el extremo universal, es nuestra conexión más fundamental con el mundo que nos rodea. Gobernar nuestra respiración es, en esencia, gobernar el mundo tal como lo conocemos, lo que nos permite renunciar al control de las cosas que no importan o que nos superan.

(Ejercicio) Respiración Cuadrada: (se trata de regular la respiración, en contar hasta cuatro mientras se inhala, contener el aire, exhalar y esperar para volver a inspirar) ponete cómoda, fijate en tu respiración, inhalá contando hasta cuatro y enhalá contando hasta cuatro. Al exhalar expulsá todo el aire de tus pulmones y contá hasta cuatro. Inspirá a través de la nariz mientras contás hasta cuatro. Contené la respiración, permitiendo que el aire te llene el pecho, mientras contás hasta cuatro. Exhalá a través de la nariz mientras contás hasta cuatro.

Continuá respirando así durante diez minutos, notarás una verdadera diferencia en su estado de estrés.

Tenés derecho a tener tiempo para vos misma, sean dos horas para una clase nocturna, media hora con tu libro o incluso diez minutos para un ejercicio de respiración, de mindfulness. Tenés derecho a relajarte, a querer parar. Tenes derecho a necesitarlo y tenés derecho a desearlo.

¿Cómo Te Relajás? No toda relajación es igual, no todas las actividades <relajantes> nos ayudan a descansar y recuperar fuerzas.

### Escáner Corporal

1. Sentarse con la espalda derecha. A la vez que se respira, recorrer con los ojos de la mente, amablemente, desde los pies a la cabeza, todo el cuerpo.
2. Aquí y ahora focalizarse en las sensaciones de cada parte de del cuerpo, pies, piernas, pelvis, caderas, espalda, brazos, manos, pecho, cuello, cabeza.
3. Inhalar y exhalar con intención purificadora varias veces.

### Irte A Dormir

El sueño es increíblemente importante para procesar, que es un gran factor a la hora de reducir los niveles de estrés. Pero como la relajación, el sueño puede demostrar ser esquivo para muchas personas. (Se calcula que el 30% de las personas sufren de problemas del sueño.).

Cafeína: reducir la cafeína que se ingiere antes de irse a dormir.

Alcohol: el alcohol no ayuda a una buena calidad de sueño.

Tiempo En Pantalla: reducir una hora antes de acostarse el uso del celular.

(Ejercicio) Respiración 4x7x8: en la cama, cómoda y con luz apagada. Sacar todo el aire que se tiene en el cuerpo. Pegar la lengua en la parte trasera de los dientes superiores, esto permite que el aire circule adecuadamente. Ahora, inspirar a través de la nariz contando hasta cuatro. Contener la respiración contando hasta siete. Y exhalar a través de la boca con un sonoro uuuussh contando hasta ocho.

Repetir

