



Lic. Mariana Granados

SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL

Respiración Funcional

La respiración es una de las herramientas más poderosas para modular el sistema nervioso, ya que:

- Modula la actividad del sistema nervioso, incluyendo la vía del nervio vago
- Regula la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC)
- Modula el equilibrio entre el Sistema simpático (estrés) y el Sistema parasimpático (calma, reparación)

Cómo respiras, le dice a tu cerebro si estás en peligro o a salvo.

Todos creemos que sabemos respirar porque lo hacemos todo el tiempo, desde que nacemos. Sin embargo, la mayoría de nosotros no sabe respirar de una manera funcional.

Lo primero que debemos hacer es restaurar una respiración nasal, lenta y diafragmática. Realiza el siguiente ejercicio:

PASOS

- **Postura**

Sentado o acostado. Con la espalda recta pero relajada.

- **Utiliza tus manos como guía**

Pon una mano en el pecho y otra en el abdomen

Inhala por nariz (4 segundos)

El abdomen se expande

El pecho casi no se mueve

Exhala por nariz suavemente (4-6 segundos)

El abdomen baja lentamente

- **Ritmo**

Lento, sin esfuerzo

Silencioso

ERRORES COMUNES

- Respirar por la boca
- Elevar los hombros
- Forzar la inhalación
- Ir demasiado rápido

CUÁNDO UTILIZARLO

- Antes de comer
- Antes de dormir
- En momentos de estrés
- Al despertar

Realiza este ejercicio durante 3 a 5 minutos antes de comer (lo cual favorece un estado más propicio para la digestión) y antes de dormir para favorecer el descanso.

Este ejercicio es una herramienta sencilla para empezar a regular tu sistema nervioso. Para un abordaje más profundo y personalizado, es importante integrar otros aspectos como la alimentación, el descanso, el entorno y la salud digestiva.

