



RECURSO DESCARGABLE

Respiración funcional

*Una práctica sencilla para recuperar una respiración
nasal, lenta y diafragmática*

Lic. Mariana Granados Ortiz

POR QUÉ IMPORTA CÓMO RESPIRAMOS

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.

NASAL • LENTA • DIAFRAGMÁTICA

Practica tu respiración

Realiza el siguiente ejercicio:

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 LA NARIZ

4 segundos

El abdomen se expande · El pecho casi no se mueve



EXHALA SUAVEMENTE POR LA NARIZ

4-6 segundos

El abdomen baja lentamente

RITMO

Lento · Sin esfuerzo · Silencioso

Errores comunes

01 Respirar por la boca

02 Elevar los hombros

03 Forzar la inhalación

04 Ir demasiado rápido

Cuándo utilizarlo

01

Antes de comer

02

Antes de dormir

03

En momentos de
estrés

04

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.

3–5 minutos

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.

Agenda una consulta personalizada

consultas@marianagranados.com

www.marianagranados.com