

Técnicas de respiración II

La neurociencia ha identificado varias técnicas de respiración que son beneficiosas para el bienestar mental y físico. Aquí te enumero algunas de las más destacadas:

1. Respiración Diafragmática (o Abdominal)*

- Descripción: La tienes en el documento *Técnicas de respiración I*
- Beneficios según la neurociencia: Esta técnica activa el sistema nervioso parasimpático, lo que ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y mejora la claridad mental. También puede bajar la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

2. Respiración 4-7-8*

- Descripción: La tienes en el documento *Técnicas de respiración I*
- Beneficios según la neurociencia: Promueve la relajación y es efectiva para calmar la mente antes de dormir. Regula la actividad del sistema nervioso y equilibra el nivel de oxígeno y dióxido de carbono en el cuerpo.

3. Respiración Alterna (Nadi Shodhana)

- Descripción: Consiste en inhalar por una fosa nasal mientras se tapa la otra, luego exhalar por la otra fosa nasal.
- Beneficios según la neurociencia: Mejora la función cognitiva, la concentración y el equilibrio entre los hemisferios del cerebro. Reduce el estrés y la ansiedad, promoviendo un estado mental más calmado y equilibrado.

4. Respiración Coherente

- Descripción: Se basa en respirar a un ritmo constante, generalmente a un ritmo de 5-6 respiraciones por minuto, manteniendo la duración de la inhalación y la exhalación iguales.
- Beneficios según la neurociencia: Esta técnica promueve la coherencia cardíaca, que es un estado de armonía entre el corazón, el sistema respiratorio y el cerebro. Mejora la resiliencia emocional, el enfoque mental y la capacidad de manejar el estrés.

5. Respiración Box (Respiración en Cuadro)

- Descripción: Inhalar contando hasta 4, retener la respiración contando hasta 4, exhalar contando hasta 4 y luego mantener los pulmones vacíos contando hasta 4.
- Beneficios según la neurociencia: Esta técnica es utilizada por los Navy SEALs para mejorar la concentración y el rendimiento bajo presión. Ayuda a regular la respuesta al estrés y a mantener la calma en situaciones desafiantes.

6. Respiración de Wim Hof

- Descripción: Implica tomar 30-40 respiraciones profundas seguidas por una exhalación y retención sin aire en los pulmones durante un período de tiempo, seguido por una inhalación profunda con retención.

- Beneficios según la neurociencia: Aumenta la resistencia al estrés, fortalece el sistema inmunológico y mejora la capacidad del cuerpo para manejar el frío. Además, puede inducir estados de meditación profunda y liberar hormonas beneficiosas como las endorfinas.

7. Respiración Resonante

- Descripción: Consiste en respirar a un ritmo de aproximadamente 6 respiraciones por minuto (5 segundos de inhalación, 5 segundos de exhalación).

- Beneficios según la neurociencia: Ayuda a sincronizar el ritmo cardíaco con la respiración, lo que lleva a un estado de coherencia fisiológica. Mejora el bienestar emocional y reduce la ansiedad.

8. Respiración Ujjayi

- Descripción: Una técnica de yoga que implica respirar profundamente por la nariz mientras se contrae ligeramente la garganta, produciendo un sonido suave y continuo.

- Beneficios según la neurociencia: Mejora el enfoque mental, calma el sistema nervioso y es efectiva en la reducción del estrés y la ansiedad.

Estas técnicas de respiración están respaldadas por estudios que demuestran su capacidad para influir en el sistema nervioso, el cerebro y la fisiología, promoviendo una mejor salud mental y física.