

“La respiració conscient”



L'interruptor ocult del teu cervell

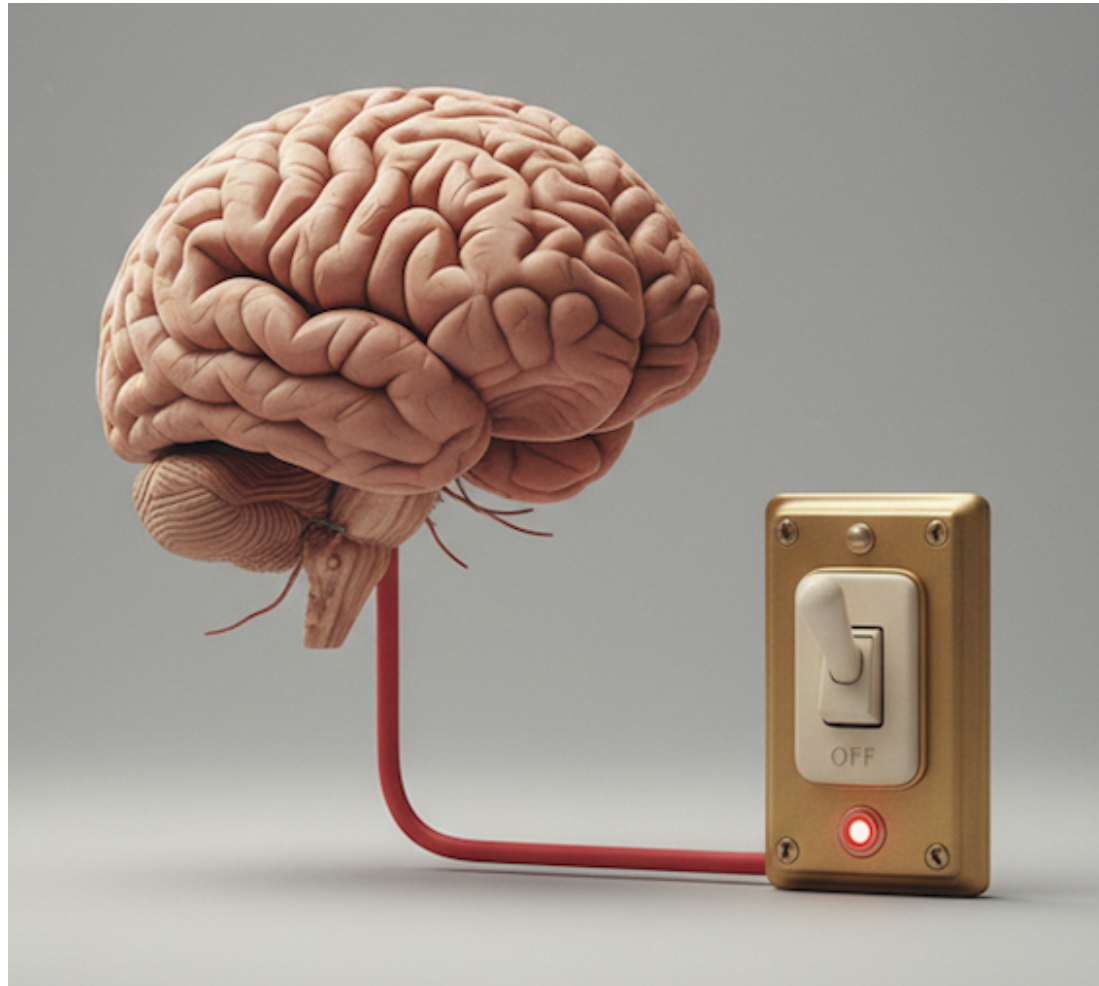
¿ Que es la respiración consciente ?

- La **respiración consciente** es la práctica de prestar atención plena y deliberada al acto de respirar.
- A diferencia de la respiración automática que realiza nuestro cuerpo todo el día, (unas 20.000–25.000 veces al día). En esta modalidad tú tomas el control del ritmo, la profundidad y el flujo del aire.
- Consiste en observar cómo entra y sale el aire de tu cuerpo, notando las sensaciones físicas, el ritmo y la profundidad de la respiración.

¿En qué consiste?

- Respirar de manera **lenta y natural**
- Prestar atención al aire al entrar por la nariz y salir por la boca (o nariz)
- Observar el movimiento del pecho o del abdomen
- Volver suavemente la atención a la respiración cuando la mente se distrae
- Observar la respiración tal como es, sin modificarla
- Implica notar sensaciones: el aire en la nariz, el movimiento del pecho o abdomen, la temperatura del aire
- Funciona como un **ancla al momento presente**, ayudando a calmar la mente

¿Porque es el interruptor oculto del cerebro ?



Porque es una de las formas más directas y rápidas de **influir voluntariamente en el sistema nervioso**.

Es la forma más rápida de "hackear" el **nervio vago**, que es como la autopista de comunicación entre tu cuerpo y tu cerebro. Al ralentizar la exhalación, envías una señal química instantánea al cerebro que dice: *"No hay peligro, puedes relajarte"*.

No depende de analizar ni de pensar positivo

Funciona incluso cuando la mente está desbordada

Es una vía directa del cuerpo al cerebro

¿Cómo actúa el interruptor?

- Cuando respiras de forma rápida y superficial:
El cerebro interpreta **peligro**
Aumenta el estrés, la tensión y la ansiedad
- Cuando respiras lenta y conscientemente:
Se activa el **nervio vago**
Se envía al cerebro el mensaje de **seguridad**
Disminuye el cortisol y se calma la mente
- Todo esto ocurre **antes** de que el pensamiento racional intervenga.

El cerebro tiene dos modos principales:

- **Simpático (Acelerador):** Estrés, alerta, "lucha o huida".
- **Parasimpático (Freno):** Descanso, digestión y calma.

La respiración consciente es el **interruptor físico** que apaga el acelerador y activa el freno en cuestión de segundos.

- **Además la respiración consciente modula la Amígdala**

Cuando estamos estresados, la amígdala (el centro del miedo en el cerebro) toma el control.

La respiración profunda activa la **corteza prefrontal** (la parte lógica y racional), permitiéndote recuperar el mando de tus emociones. Es, literalmente, apagar el pánico y encender la lógica.

¿Por qué la respiración consciente funciona como un interruptor tan potente?

- La clave está en su conexión directa con el sistema nervioso autónomo (SNA), que regula las funciones "involuntarias" del cuerpo.
- La respiración es la única función del SNA en la que podemos influir de forma voluntaria y directa. Cuando cambias conscientemente tu patrón respiratorio le envías una señal al cerebro de que "no hay peligro" (o de que "sí lo hay", según cómo respires).

Mecanismos científicos que explican ese "interruptor"

- Nervio vago: Es la principal vía parasimpática.
- La respiración lenta y profunda (especialmente exhalaciones largas) lo estimula fuertemente libera acetilcolina, baja el cortisol, la frecuencia cardíaca, y activa el "descanso y digestión".
- Sincronización neuro-autonómica.

Estudios recientes (como los de Frontiers in Systems Neuroscience) muestran que la respiración consciente aumenta la comunicación bidireccional entre corteza cerebral y SNA, con un rol clave de las ondas gamma.

- **La Red de Modo Predeterminado (DMN):** Es la zona del cerebro que se activa cuando estamos "en piloto automático", rumiando problemas o preocupándonos por el futuro. La respiración consciente **desactiva** esta red, obligando al cerebro a centrarse en el presente (el "aquí y ahora").
- **Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (VFC):** Al exhalar más largo que al inhalar, estimulamos el nervio vago. Esto aumenta la VFC, que es el principal indicador biológico de **resiliencia al estrés**. Un cerebro con alta VFC es un cerebro emocionalmente estable.
- **Sincronización de Ondas Cerebrales:** La respiración rítmica ayuda a que las neuronas se disparen en una frecuencia más lenta y organizada (ondas Alfa), similares a las que tenemos justo antes de dormir o durante un estado de flujo creativo, reduciendo el "ruido" mental.

- **Entrainment (arrastre)** . El ritmo respiratorio "arrastra" oscilaciones cerebrales (especialmente en áreas emocionales como la amígdala, el hipocampo y el prefrontal), modificando estados de ánimo y cognición en minutos.
- **Señal de seguridad al cerebro límbico.** Respiración lenta + profunda = mensaje bioquímico de "estamos a salvo" se desactiva la respuesta de estrés crónico.
No requiere técnica, ni fuerza, ni experiencia. Está ahí, siempre. Por eso es un "interruptor oculto":

Lo tenemos desde siempre.

Pero casi nadie lo usa de forma deliberada.

El nervio vago

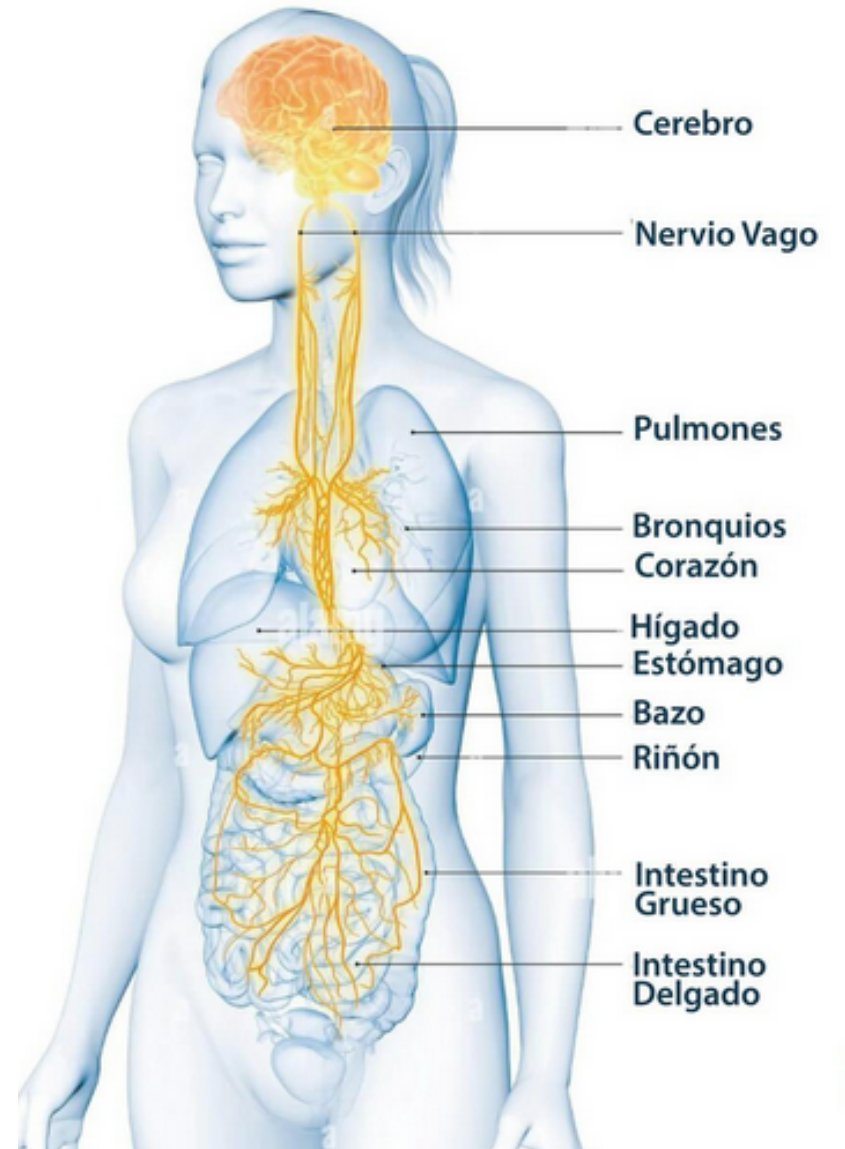
Interruptor del bienestar

¿Por qué es la clave de la respiración consciente?

- Cuando haces una inhalación profunda y, sobre todo, una **exhalación larga y lenta**, el diafragma presiona mecánicamente y estimula el nervio vago.
- Esta estimulación le dice al cerebro: *"Si estamos respirando así de lento, es porque no hay peligro"*.
- En ese instante, el cerebro apaga las hormonas del estrés (cortisol) y enciende los procesos de reparación y calma.

- El **nervio vago** (también conocido como el décimo par craneal o nervio neumogástrico) es, literalmente, el "director de orquesta" de tu cuerpo. Su nombre proviene del latín *vagus*, que significa "vagabundo", debido a que es el nervio más largo y ramificado del sistema nervioso autónomo.

Recorrido del Nervio Vago Par Craneal #10



La gran autopista del cuerpo

- A diferencia de otros nervios que se quedan en la zona de la cabeza, el vago nace en el **tronco encefálico** (en el bulbo raquídeo) y desciende de forma bilateral (uno a cada lado) conectando casi todos los órganos vitales.
- **Cuello:** Pasa cerca de la carótida y regula los músculos de la garganta y la laringe (influye en la voz).
- **Tórax:** Se ramifica hacia el **corazón** (controlando el ritmo cardíaco) y hacia los **pulmones** (regulando la respiración).
- **Abdomen:** Atraviesa el diafragma y llega al **estómago, hígado, páncreas e intestinos**.

Sus funciones principales

- **Frenar el corazón:** Cuando estás tranquilo o respiras conscientemente, el vago libera acetilcolina para bajar las pulsaciones.
- **Facilitar la digestión:** Envía órdenes al estómago e intestinos para que procesen los alimentos.
- **Controlar la inflamación:** Actúa como un sensor que detecta la inflamación y envía señales al cerebro para reducirla (el llamado "reflejo inflamatorio").
- **Comunicación Cerebro-Intestino:** El 80% de sus fibras son aferentes, lo que significa que **envía más información del cuerpo al cerebro** que al revés. Es por esto que sentimos "mariposas" o nudos en el estómago ante ciertas emociones.

Formas de respiración consciente

Respiración Diafragmática (La base)

Es la forma más natural (como respiran los bebés) pero la que más olvidamos al envejecer.

Cómo se hace: Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen. Al inhalar, solo debe moverse la mano del abdomen.

El efecto: Masajea el **nervio vago** al mover el diafragma, reduciendo instantáneamente el cortisol (hormona del estrés).

Respiración 4-7-8 (El sedante natural)

Popularizada por el Dr. Andrew Weil, es ideal para el insomnio o la ansiedad aguda.

Cómo se hace: Inhala en **4** segundos, mantén el aire **7** segundos y exhala ruidosamente por la boca en **8** segundos.

El efecto: Al ser la exhalación el doble de larga que la inhalación, obligas al sistema **parasimpático** a tomar el control. Es un "frenazo" biológico.

Respiración Coherente (El equilibrio)

- Es la técnica que busca sincronizar el corazón con los pulmones.
- **Cómo se hace:** Inhala en 5 segundos y exhala en 5 segundos (6 respiraciones por minuto).
- **El efecto:** Entrás en un estado de **coherencia cardíaca**. El corazón envía señales de seguridad al cerebro, mejorando la claridad mental y la toma de decisiones.

Respiración Alterna (Nadi Shodhana)

Muy común en yoga para equilibrar los hemisferios cerebrales.

Cómo se hace: Tapas la fosa nasal derecha, inhalas por la izquierda. Tapas la izquierda, exhalas por la derecha. Luego viceversa.

El efecto: Equilibra el sistema nervioso simpático y parasimpático. Es ideal para antes de un debate o una charla importante.

Conexión con la Bioacústica (Eva Julián)

"La Respiración Resonante":
Cuando respiramos mientras escuchamos sonidos de la naturaleza (bioacústica), nuestro cuerpo tiende a entonar su ritmo biológico con las frecuencias del entorno. La respiración consciente actúa entonces como la **antena** que sintoniza con la frecuencia curativa del sonido.



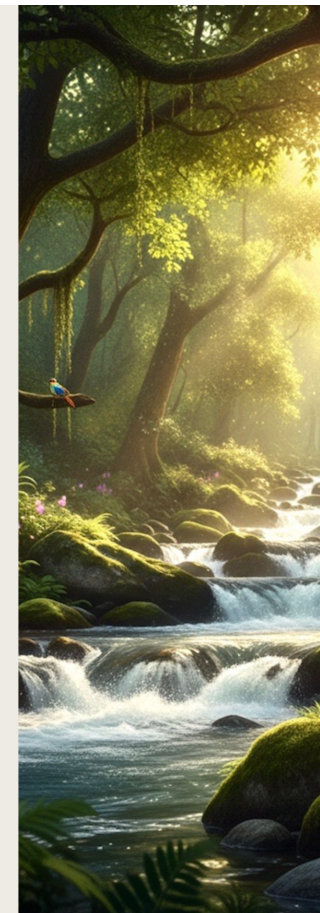
Sessió especial **Els sons de la terra com a medicina**

A càrrec de :



Eva Julián

**Especialista en
bioacústica
clínica i terapèutica**



30 de Gener de 2026 a les 11h.

AV. Barri Universitari- Cementiri vell
Santiago Rusiñol, 2
Terrassa

“Secreto técnico”

- La nariz no es solo para oler, sino que es un órgano de procesamiento de aire. Respirar por la boca de forma habitual nos mantiene en un estado de estrés fisiológico.
- Al respirar por la nariz, liberamos óxido nítrico en los senos paranasales. Este gas es un potente vasodilatador que ayuda a que el oxígeno se absorba mucho mejor en la sangre y llegue con más eficiencia al cerebro. La boca no produce esto.
- El Filtro y la Temperatura: La nariz calienta, humedece y filtra el aire. El aire frío y seco que entra por la boca irrita los pulmones y activa la respuesta de alerta.

A menudo nos centramos en inhalar y exhalar, pero olvidamos los espacios entre ellas.

En la respiración consciente, la pequeña pausa que ocurre **después de exhalar** (antes de volver a inhalar) es el momento de máxima quietud para el corazón. Es el punto donde el sistema nervioso está más calmado.

- No se puede respirar conscientemente si estamos encorvados.

Si los hombros están hacia adelante, colapsamos el diafragma y los pulmones. La respiración consciente requiere una "postura de dignidad": espalda erguida pero relajada, abriendo el pecho. Esto no es solo estética; es **espacio físico** para que el nervio vago no esté comprimido.

Para que la respiración consciente sea un "hábito transformador",

No se trata de hacer una hora de respiración una vez a la semana, sino de pequeñas dosis diarias.

Recomendación: Al menos **3 veces al día** (Mañana, Tarde y Noche).

Momentos Estratégicos (Cuándo hacerlo)

- Al despertar: Respiración diafragmática simple.
- Antes de las comidas: 1 minuto de respiración coherente (inhalar en 5, exhalar en 5)
- En momentos de "Transición": 3 o 4 respiraciones profundas con exhalación muy larga. Sirve para soltar la carga de la actividad anterior.

"Entrena en la calma para usar en la crisis"

No esperes a estar muy estresado para respirar. Si entrenas la respiración cuando estás bien, tu cuerpo "aprende" el camino.

Así, cuando llegue un momento de pánico o enfado, el interruptor funcionará al instante.

Si solo lo intentas cuando estás en crisis, el cerebro estará demasiado ocupado "sobreviviendo" para aprender la técnica.

Se estima que respiramos unas **20.000 veces al día**.
Si de esas 20.000, logramos que solo **100 o 200** sean
conscientes, el impacto en la longevidad y la salud
cardiovascular es inmenso.



FIN