



Aprendé a vivir en tu zona verde



INES BARREIRO
HEALTH COACH

inesbhealthcoach.com

En los tiempos modernos que vivimos hoy en día, el stress es un factor clave que nos lleva a una percepción de presión y esta nos lleva a vivir en la zona roja.

¿Conoces a qué le llaman vivir en la zona roja?

Tenemos dos ramas del sistema nervioso, el sistema nervioso simpático, el cual es responsable por la reacción de lucha o huida, al cual le llaman zona roja y la otra rama del sistema nervioso llamado parasimpático encargado de mantener un estado corporal de descanso o relajación tras un esfuerzo o encargado de realizar funciones importantes como la digestión, reparación y reproducción del sistema nervioso, llamado zona verde.

Entonces. ¿Cómo podemos salir de la zona de roja y volver a la zona verde para tener un sueño reparador, una buena salud de la piel, uñas y pelo y que no comprometa nuestro sistema digestivo?

Acá te dejo 2 técnicas de respiración que puedes usar para poder regular el sistema nervioso simpático ayudándote a salir de la zona roja.

- ✓ El ejercicio de respiración 4-7-8
- ✓ El conteo de la respiración



Ejercicio de respiración 4:7:8



Inspira



Retiene



Exhala

El ejercicio de respiración 4:7:8 es muy simple. Tienes que colocar la punta de la lengua contra el paladar justo detrás de los dientes frontales superiores y mantenerla ahí durante todo el ejercicio.

Ahora cierra la boca e inhala silenciosamente por la nariz y cuenta mentalmente hasta cuatro. Luego aguanta la respiración contando hasta siete. Finalmente exhala todo el aire por la boca, haciendo un sonido de silbido y contando hasta ocho. Esta es una respiración. Ahora inhala nuevamente y repetí el ciclo tres veces más.

Ten en cuenta que con esta técnica, siempre inhalas silenciosamente por la nariz y exhalas audiblemente por la boca. La punta de la lengua permanece en posición todo el tiempo. La exhalación toma el doble de tiempo que la inhalación. El tiempo absoluto que pasa en cada fase no es importante; la proporción de 4: 7: 8 es importante.

Este ejercicio de respiración es un tranquilizante natural para el sistema nervioso. No hagas más de cuatro respiraciones a la vez durante el primer mes de práctica. Más tarde, si lo deseas, puede extenderlo a ocho respiraciones.

Es ideal para situaciones de stress y para conciliar el sueño.



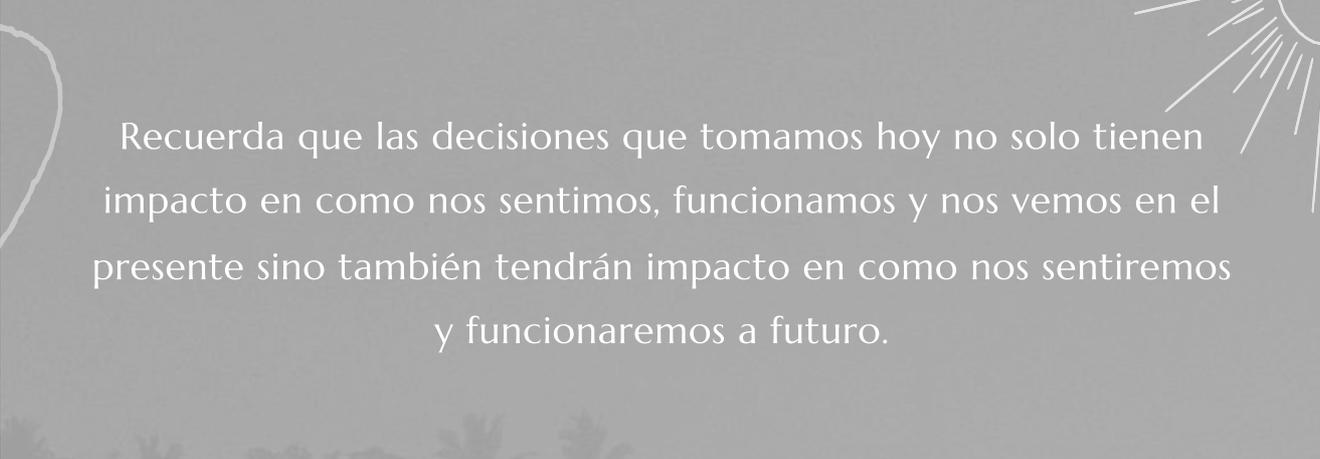
Conteo de la respiración

La idea es intentar contar la respiración, una técnica de respiración simple muy utilizada en la práctica Zen.

Siéntate en una posición cómoda con la columna recta y la cabeza ligeramente inclinada hacia adelante. Cierra los ojos suavemente y respira hondo. Luego, deja que el aliento venga naturalmente sin tratar de influenciarlo.

Para comenzar el ejercicio, cuenta “uno” para adentro mientras exhalas. La próxima vez que exhales, cuenta "dos", y así sucesivamente hasta "cinco". Luego comienza un nuevo ciclo, contando "uno" en la próxima exhalación. Nunca cuentes más alto que "cinco", y cuenta solo cuando exhales.

Sabrás que tu atención se ha desviado cuando te encuentres contando más de “cinco”.



Recuerda que las decisiones que tomamos hoy no solo tienen impacto en como nos sentimos, funcionamos y nos vemos en el presente sino también tendrán impacto en como nos sentiremos y funcionaremos a futuro.