



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

## Práctica "Ritmo calmante de la respiración"

### Propósito

Reducir la velocidad de la respiración, una y otra vez. El objetivo es crear con esta práctica una sensación de desaceleración, ralentizar el cuerpo y ralentizar la mente. Esta desaceleración puede ayudar a suavizar la intensidad de las emociones de amenaza mediante la activación del sistema nervioso parasimpático.

 <b>Modalidad</b>	Presencial / Virtual
 <b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 <b>Tipo</b>	Individual
 <b>Duración</b>	15/20 minutos
 <b>Recursos necesarios</b>	-

### Desarrollo

#### Primer momento

Se comienza sentados, en una postura erguida, con los dos pies apoyados en el piso y tal vez apoyando las manos en el regazo. La cabeza se mantiene en una postura recta, digna, pero relajada. A medida que se adquiera experiencia con la práctica, se la podrá realizar en todo tipo de situaciones y posturas corporales, pero para una primera vez conviene hacerla de esta forma, con una postura agradable, cómoda y erguida.

Se permite cerrar los ojos. Se indica dirigir la atención a las sensaciones de la respiración, al aire que entra y sale del cuerpo (de diez a veinte segundos).



## Segundo momento

La propuesta será pausar la respiración. Permitir que la frecuencia respiratoria disminuya la velocidad de la respiración.

Se pide a los participantes tomar de cuatro a cinco segundos en la inhalación, haciendo una pausa por un momento, y luego de cuatro a cinco segundos en la exhalación. Inhalando profundamente --- 1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- (pausa por un momento), y luego espirando lentamente 1 ---- 2 ---- 3 ---- 4-----5.

Se realiza este ejercicio durante algunos minutos. La consigna será concentrar la atención en la sensación de desaceleración, ralentizando el cuerpo, ralentizando la mente. Si el ritmo de respiración propuesto es demasiado lento, se puede intentar encontrar otro ritmo, que sea cómodo y relajante. La idea es respirar de manera lenta y calmante.



### Recomendaciones para el facilitador

El tiempo que elija para la duración de la práctica, debe basarse en hacer que la experiencia de aprendizaje sea provechosa para los participantes. Si se muestran resistentes, se puede empezar con 30 segundos.

Cuando esté por terminar, sugiera que la respiración regrese a su ritmo normal poco a poco, y que los ojos se abran suavemente.

## Tercer momento

Una vez que finalice el ejercicio anterior, se tomarán unos minutos para explorar la experiencia, desde la práctica.

Se mira alrededor a todos y con amabilidad SE CONSULTA si alguien tiene ganas de participar, y se hace silencio.

Si nadie quiere participar, se agradece la práctica y concluye.



Si alguien quiere participar, se escucha y se realizan preguntas para generar "feedback".

**Nota:** Al igual que con todos los ejercicios de relajación, los efectos aumentan con la práctica, por lo que no debemos esperar que tengan efectos inmediatos. Podemos explicar que reducir la velocidad de nuestra respiración de esta manera no hace que las emociones de amenaza desaparezcan, sino que puede suavizarlas y crear un espacio para que ocurran otras cosas (como la observación consciente de nuestros pensamientos y emociones, y el cambio hacia formas compasivas de pensamiento).



**Para el propósito de esta práctica y distinción entre esta práctica y una de mindful breathing.**

Esta práctica es diferente a una práctica de MINDFUL BREATHING (respiración consciente), porque centramos la atención en el proceso normal de respirar como un ancla para la atención, y volver a traer nuestra atención a la respiración una y otra vez. En Ritmo Calmante, el objetivo es crear una sensación de desaceleración, ralentizar el cuerpo y ralentizar la mente.