Jony Respira

GUÍA PRÁCTICA · RESPIRACIÓN

Guía de respiración diafragmática

La calma entra por el vientre

MANO EN EL VIENTRE · TODO POR LA NARIZ · 5 MINUTOS AL DÍA

Respira. Siente. Libera.

UNA PRÁCTICA DE JONY RESPIRA

LA IDEA

Respiras al pecho, *vives en alerta*

Cuando estás estresado respiras **corto, rápido y arriba en el pecho**. Ese patrón le dice a tu sistema nervioso una sola cosa: hay peligro.

La respiración diafragmática es la contraria: el aire baja, el vientre se mueve, y el cuerpo entiende que puede soltar. Es la base de todo el trabajo de respiración — y es la respiración con la que naciste: así

respiran los bebés, con el vientre redondo y sin esfuerzo.

No es respirar «más». Es respirar **más abajo**.

> *La calma no entra por el pecho.*
> *Entra por el vientre.*

ANTES DE EMPEZAR

Casi *nada*

Se practica **sentado con la espalda recta, o acostado boca arriba**. Solo necesitas tus dos manos.

- **Todo va por la nariz** — inhalas por la nariz y exhalas por la nariz. En esta práctica la boca no trabaja.
- **Una mano en el pecho, otra en el vientre** — son tu medidor: te dicen desde dónde estás respirando.

- **El vientre sale solo** — no lo empujes ni lo infles. Sale suave porque el aire baja, no porque lo fuerces.
- **Si te mareas, paras** — es señal de que estás forzando el aire. Menos cantidad, más suavidad.

> *Cinco minutos al día alcanzan para entrenarla. Nada más que eso.*

LA MECÁNICA, EN SIMPLE

Tu diafragma es *el motor*

Debajo de tus pulmones hay un músculo en forma de cúpula: **el diafragma**. Es el motor real de tu respiración.

01 **Inhalas por la nariz**
El aire entra y el diafragma baja, como una cúpula que se aplana hacia abajo.

02 **El vientre se mueve hacia afuera**

Al bajar el diafragma, hace espacio y empuja suave el vientre hacia afuera. Por eso se mueve la mano de abajo.

03 **Exhalas por la nariz**

El diafragma sube de vuelta, el vientre regresa solo y el aire sale. Sin empujar nada.

04 **El pecho casi no se mueve**

Si la mano del pecho se mueve mucho, el aire se quedó arriba. La práctica es que trabaje el de abajo.

Cuando el diafragma se mueve completo, estimula el nervio vago: el interruptor que baja a tu cuerpo de la alerta al descanso.

LA PRÁCTICA

Respiración diafragmática, *paso a paso*

Una respiración completa, de principio a fin. Léela una vez y practica.

01 **Coloca tus manos**

Una mano en el centro del pecho y la otra sobre el vientre, encima del ombligo.

02 **Inhala por la nariz en 4**

Lento, contando hasta 4, llevando el aire hacia abajo.

La mano del vientre se mueve hacia afuera; la del pecho, casi nada.

03 **Exhala por la nariz en 6**

Suave y parejo, contando hasta 6. El vientre vuelve solo, sin que lo empujes hacia adentro.

04 **Revisa tus hombros**

Si subieron, suéltalos. Los hombros no respiran: respira el vientre.

05 **Repite**

Cada vuelta es una respiración. La tanda

completa está en la página siguiente.

Entra en 4 por la nariz, sale en 6 por la nariz. La mano de abajo manda.

LOS TIEMPOS

Cuánto *practicar*

La dosis es simple: **cinco minutos al día**. Eso son unas 25 respiraciones tranquilas.

- **El ritmo: entra en 4, sale en 6.** La exhalación un poco más larga que la inhalación. Sin retener el aire entre una y otra.
- **Para entrenarla: 5 minutos diarios.** Sentado o acostado, una vez al día. En una semana el patrón se empieza a sentir natural.

- **Para bajar un momento de alerta: 1 a 2 minutos.** Donde estés, con las manos en tu regazo si no puedes ponerlas en el vientre.
- **Antes de dormir: 5 minutos acostado.** Boca arriba, una mano en el vientre. Es la forma más fácil de aprenderla: acostado, el vientre se mueve solo.
- **La señal de que va bien:** la mano del vientre se mueve, la del pecho casi no, y los hombros bajan solos.

No busques respiraciones perfectas. Busca que el aire baje. Lo demás se ordena solo.

EL CIERRE

Termina *respirando normal*

El cierre es parte de la práctica: **sueltas el conteo y dejas que la respiración vuelva sola**, por la nariz, sin dirigirla.

- **Tras tu última exhalación en 6**, deja de contar.
- **Respira normal por la nariz** unos segundos, con las manos todavía puestas.

- **Nota dónde respira tu cuerpo solo.** Sin que lo dirijas, el vientre sigue moviéndose un poco. Esa es la señal.
- **Abre los ojos y sigue tu día.** El patrón queda entrenado un poco más con cada práctica.

Entrenaste el motor de abajo. Ahora la respiración trabaja para ti, no al revés.

ERRORES COMUNES

Lo que *apaga el efecto*

Son pocos y se corrigen fácil. Revisa esta lista antes de tu próxima práctica.

- **Inflar el vientre como un globo.** El vientre no se empuja hacia afuera: sale poco y suave porque el aire baja. Si se ve exagerado, estás forzando.
- **Respirar solo al pecho.** Es el patrón de alerta que vienes a cambiar. Si solo se mueve la mano de arriba, baja el ritmo y lleva el aire más abajo.

- **Meter el vientre al exhalar a la fuerza.** El vientre vuelve solo. Empujarlo hacia adentro crea tensión donde buscas descanso.
- **Tomar demasiado aire.** Más aire no es mejor aire. Si te mareas, es esto: menos cantidad, más suavidad.
- **Subir los hombros al inhalar.** Los hombros tensos roban el trabajo del diafragma. Suéltalos en cada vuelta.
- **Respirar por la boca.** En esta práctica todo va por la nariz, de principio a fin.

TU PRÁCTICA

Cuándo *usarla*

Piensa en ella como **el suelo de todo**: la respiración de fondo que sostiene a todas las demás.

- **Cuando la cabeza no para.** Bajar el aire al vientre es bajar al cuerpo. En pocas respiraciones el ruido baja.
- **Antes de dormir.** Acostado, mano en el vientre, ritmo 4 y 6. El cuerpo entiende que el día terminó.

- **Antes de una sesión o una práctica profunda.** Es la forma de aterrizar antes de empezar.
- **En un momento de estrés en el día.** Uno o dos minutos donde estés: la alerta baja sin que nadie lo note.
- **Como tu práctica diaria de base.** Cinco minutos que entrenan el patrón con el que naciste.

No es una técnica para emergencias solamente. Es la

respiración de todos los días, recuperada.

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

El vientre es *solo el inicio*

Lo que acabas de practicar es la base de un mapa mucho más grande. Dentro de **Del Ego al Alma**, el programa completo de Jony Respira, esta respiración sostiene a los pranayamas, a la respiración somática y a las prácticas que te devuelven a tu centro.

Si cinco minutos de vientre cambiaron tu momento, imagina lo que hace el camino completo.

Conoce el programa · jonyrespira.com/programa

Jony Respira

Respira. Siente. Libera.