

# Vital Asma

PROGRAMA PARA LA REDUCCIÓN CONSCIENTE DEL ASMA



# Minipausas de Rescate

## Técnica N° 1

POR IÑAKI MARTIN

Notarás que si coges el hábito de hacer esta técnica de respiración, tus síntomas mejoraran enormemente, por lo que necesitaras tomar menos el inhalador y dormirás mucho mejor.

**E**sta es la primera de un conjunto de técnicas de respiración para prevenir el asma. Todas ellas están basadas en el método de respiración Buteyko, en la meditación Mindfulness y han sido adaptadas a los nuevos tiempos para ser utilizadas junto con las nuevas tecnologías y aplicaciones de los teléfonos móviles.



Cada uno de estos ejercicios está ideado para entrenar y sobre todo para ayudar a nuestro sistema respiratorio a funcionar de manera óptima, el efecto colateral es que dejamos de tener asma, los ataques no aparecen.

Nota: voy a utilizar el género masculino y femenino aleatoriamente ya que en mi opinión es incómodo y poco ágil de leer un texto donde aparecen continuamente palabras como, por ejemplo: levantad@ - sentado/a - acostumbrado-a

# La Técnica

## Preliminares

Es muy importante hacer los ejercicios respirando solamente por la nariz. Tanto la inhalación como la exhalación. Si tienes rinitis o congestión nasal se pueden realizar respirando por la boca hasta que se destapone la nariz. Cada pausa respiratoria favorece que se desbloquee la nariz.

**V**amos a empezar marcando un tiempo base. Esto quiere decir que los tiempos que se dan no tienen que ser esos exactamente. Cuando empecemos a conocer nuestra respiración sabremos claramente nuestros tiempos.



### ¿Cuándo Hacer el ejercicio?

- Siempre que quieras mejorar y calmar tu respiración
  - Ante los primeros síntomas de un ataque de asma
  - Después de tomar el inhalador de rescate
- 
- Cuando aparezca un ataque de tos o de estornudos
  - Si sufres de insomnio, dificultad para dormir
  - Estrés, ansiedad, nervios internos
  - Antes y después de un evento estresante
  - Al iniciar y al terminar una actividad física.
  - Cuando quieras calmar la mente
  - Nada más despertarte para regular tu respiración alterada durante la noche
  - Antes de acostarte para respirar mejor durante la noche.

- Utiliza la creatividad para descubrir tus momentos



### ¿Quién puede hacer este ejercicio?

Esta técnica se adapta a todos. Personas mayores, niños y sobre todo para aquellas personas con dificultades respiratorias como asma, EPOC y enfisema.

### Muy Importante: Toma tu Medicación

Los ejercicios de respiración sólo alivian el asma cuando se aplican en las etapas tempranas de los síntomas.

Si si tienes síntomas agudos (fatiga y ruido) y el ataque de asma ha estado ocurriendo durante más de cinco minutos, será mucho más difícil de controlarlo utilizando solo los ejercicios de respiración, así que es muy importante que tomes tu medicación de rescate.



En este caso lo 1º siempre es utilizar el inhalador de rescate e ir haciendo el ejercicio Minipausas poco a poco. Una pequeña retención (de 2 a 5 segundos) y respiración normal (de 30 segundos a 1 minuto)

**Recuerda:** estas técnicas deben ser usadas conjuntamente con el tratamiento diario normal. Asegúrate de continuar con tu medicación preventiva y toma el inhalador de rescate cuando sea necesario.

# La técnica en 7 pasos

## *Simplificado*

Ahora vamos a numerar los pasos de esta suave pero poderosa técnica de respiración.

1. Siéntate de manera confortable con la espalda recta pero no tensa
2. Lleva la atención a la respiración
3. Observa como es la respiración, en este momento.
4. Centra la atención en “el final de la exhalación”
5. Reten la respiración al final de la exhalación contando hasta 3 mentalmente
6. Deja de retener el aire y cuenta mentalmente 3 exhalaciones
7. Repite esta secuencia durante 10 minutos.



### Como contar

1. Cuando empieza la 1ª exhalación, al hechar el aire mentalmente di uno
2. Cuando empieza la 2ª exhalación, al hechar el aire mentalmente di dos
3. Cuando empieza la 3ª exhalación, al hechar el aire mentalmente di tres

Seguidamente reten la respiración, contando hasta 3 despacio e inicia de nuevo el ciclo.

---

# Los 7 pasos

## (Al detalle)



**1** **Siéntate de manera confortable con la espalda recta pero no tensa**  
Es muy importante hacer este ejercicio **sentado, no acostado**. En una silla cómoda con respaldo sería lo ideal. Sentándonos lo mas atrás posible descansando la espalda suavemente en el respaldo. Si practicas meditación, elige tu postura preferida.

**2** **Lleva la atención a la respiración.**  
Si no estas acostumbrada a llevar la atención a la respiración lo mas sencillo es detectar el aire en los orificios nasales. Tan solo notar como el aire entra y como sale. Como si encendieras una linterna por la noche y solo apuntara a tu nariz. El haz de luz es tu atención. Eres consciente del aire entrando y del aire saliendo. Solo eso.

**3** **Observa como es la respiración, en este momento.**  
Aquí tenemos que coger un punto de referencia para saber como esta la respiración antes de empezar ha realizar el ejercicio “Minipausas”. Solo observa ¿Tienes algo de fatiga? Las respiraciones ¿Cómo son de rápidas? ¿Haces una pequeña pausa después de la exhalación de manera automática? O ¿no hay pausa entre la inhalación y la exhalación? ¿Inspiras mucho aire o poco?

**4** **Y ahora centra la atención solo en el final de la exhalación.**  
Haz unas cuantas respiraciones poniendo el énfasis en el momento de hechar el aire, mas concretamente en el punto donde termina la exhalación y comienza la inhalación.

**5** **Reten la respiración al final de la exhalación contando hasta 3 mentalmente**  
En el momento en el que contienes la respiración puedes pinzarte la nariz con los dedos o no, es como cuando buceamos; prueba ambas formas y utiliza la que te resulte mas cómoda.



Si sufres de síntomas agudos, contén la respiración solo contando hasta 1 o 2.

No intentes contener tu respiración por más tiempo porque forzarías la respiración, y no es conveniente cuando hay fatiga.

Juega con los tiempos de retención en función de como sea tu respiración después de la retención. Si después de hacer la pausa de respiración notas que tu respiración esta mucho mas acelerada descansa un rato, hasta que dejes de respirar agitadamente, y, luego vuelve a probar una pausa de respiración más corta. Si te encuentras bien puedes subir un poco más. **Lo mas importante es no forzar.**

# 6

## **Deja de retener y respira normalmente contando 3 exhalaciones.**

Cuenta mentalmente en el momento en el que hechas el aire.

Lo normal es contar 3 exhalaciones aunque como veremos mas adelante lo importante es calmar la respiración durante este paso.

¿Qué significa calmar la respiración? Cuando nos referimos a calmar la respiración hay que tener muy en cuenta que cuando tenemos fatiga y síntomas de asma, la respiración no esta calmada, así que tenemos que tomar como referencia este punto: como esta la respiración en el momento en el que empiezas a hacer el ejercicio Minipausas. Calmar la respiración significa que vuelva lo mas cerca posible al punto en el que estaba al iniciar el ejercicio.

# 7

## **Repite esta misma secuencia durante 10 minutos.**

3 exhalaciones normales seguido de una minipausa contando hasta 3.

Al cabo de 10 minutos dejas de hacer el ejercicio durante un rato y observas como esta tu respiración; si sientes que han vuelto o continúan los Síntomas tenemos que repetir de nuevo el ejercicio hasta que desaparezcan.



Es importante superar los síntomas, ya que ello crea en nosotros confianza y una pequeña dosis de felicidad.

No te desanimes si al principio no lo consigues. La efectividad de esta práctica es absoluta, siempre que le dediques el tiempo suficiente para que produzca cambios en tu estado. Este ejercicio esta demostrado científicamente que funciona y tus probabilidades de éxito van a aumentar con cada nuevo intento. Insiste, descansa y vuelve a insistir

hasta que tus síntomas desaparezcan.

# Muy a tener en cuenta

## Siempre

Si tienes fatiga y te resulta muy difícil calmar la respiración después de una retención de 2 segundos es conveniente y necesario tomar el inhalador de rescate (el de color azul como ventolín, salbutamol...) y hacer seguidamente el ejercicio respiratorio.



**Un error muy común:** Contener la respiración demasiadas veces in que se haya calmado la respiración. Hacer la mini pausa después de que las respiraciones normales sean demasiado aceleradas y forzadas.

**Lo correcto:** Es necesario calmar la respiración, después de contenerla. Si 3 respiraciones normales te parecen pocas haz mas (no sigas ha rajatabla el ejercicio base) o prueba a hacer el ejercicio **“Minipausas con un Timer”** (se explica mas adelante) realizando una pausa cada minuto.

**Otra cosa que tienes que tener muy presente:** Si contienes la respiración demasiado tiempo, la siguiente inspiración será demasiado profunda lo que puede forzar la fatiga por lo que no se estaría haciendo el ejercicio correctamente

## Y ANTE LOS PRIMEROS SÍNTOMAS ¿QUE HACER?

Generalmente, un ataque de asma, que es un período de respiración dificultosa, no se produce sin previo aviso. En la mayoría de las situaciones, la persona sentirá un dolor muy típico en el pecho como si le empezaran a estrujar las vías respiratorias, picor de ojos, la nariz más tapada, tos, estornudos, empieza la fatiga y/o los comienzos el ruido en la respiración, etc. Cuando uno siente los primeros síntomas, es muy útil hacer MiniPausas al instante.

Minipausas de Rescate puede ser practicado cientos de veces durante el día. De hecho, si tu asma es severa o sufres de EPOC seria muy conveniente practicar esto durante todo el día y en la noche, cuando la dificultad respiratoria no te deje dormir. Es suave, se adapta tanto a niños como a personas mayores, y reduce drásticamente los síntomas.

## CUANDO LO PASES MAL POR LA NOCHE

No sigas acostado y sufras. Levántate de la cama; es muy importante tener el cuerpo en posición vertical.

Siéntate y haz MiniPausas permitiendo que el efecto de la práctica abra tus vías respiratorias.



## CUANDO TE DÉ UN ATAQUE DE TOS O ESTORNUDOS



Tapa la nariz con los dedos después de toser y contén la respiración durante entre uno a tres segundos.

Mientras que tapas tu nariz, intenta aflojar y soltar todos los músculos involucrados en el proceso de tos: los hombros, el tronco y el abdomen superior.

Detrás de cada tos o estornudo haz MiniPausas. Evita respirar hondo y con profundidad.

# Distintas Variantes para hacer el ejercicio

DESCUBRE LA TUYA

Según el momento, la situación o nuestro estado de salud, este ejercicio se puede variar para que se adapte a tus condiciones actuales

**S**i hay síntomas de asma se recomienda hacer una pausa de entre 2 y 3 segundos contados mentalmente y las respiraciones normales pueden ir desde 3 a 10. Como nos sentimos mas cómodos a la hora de calmar la respiración.

☺ **Si no hay síntomas de asma** lo ideal es hacer el tiempo de retención y el numero de respiraciones normales con la misma cadencia. Por ejemplo si hacemos 4 de retención, hacemos 4 respiraciones normales (4x4) ; 5 de retención 5 respiraciones normales (5x5) ...

☺ **Si los síntomas van cediendo** empezamos a practicar empezando de abajo hacia arriba en tandas de 10 minutos. El primer día varias tandas de 3x3. Al siguiente día, varias tandas de 4x4 y así sucesivamente hasta llegar a 10.

☺ **Las Minipausas de 10x10** son perfectas para calmar los nervios y relajarnos, muy convenientes para antes de dormir (notaremos que nuestro sueño mejorará mucho). Necesitamos estar muy concentrados ya que si no es así, nos perderemos antes de llegar a contar 10 respiraciones. Cuando suceda que nos hemos perdido (cosa que pasara muy a menudo) iniciamos la cuenta de respiraciones normales de nuevo, desde 1 hasta 10 antes de hacer la pausa.



## **PRACTICANDO MINIPAUSAS CON UN TIMER**

Una alternativa es descargarse alguna aplicación en el teléfono móvil con la que puedas programar un aviso para que suene cada minuto.

Aquí nos olvidamos de contar respiraciones; cuando escuchamos el gong cada minuto, en ese momento hacemos la pausa de respiración.

¿Qué hacer durante este minuto? A menudo las personas perciben este minuto como un tiempo de espera y se impacientan para que termine. Sin embargo este minuto entre pausas de

respiración es muy importante para revertir un ataque de asma o para frenar los síntomas en el momento en el que aparecen. Este minuto ha de usarse para escanear su cuerpo en busca de alguna tensión y relajarlo. Si te sientes cada vez más relajado durante cada minuto consecutivo entre las minipausas de respiración, estás haciendo los ejercicios de respiración correctamente.

### **Si te cuesta mucho relajarte**

Una opción muy válida es realizar el ejercicio Body-Scan de Mindfulness. En YouTube hay muchos vídeos de este ejercicio guiado. Puedes ponerte uno de ellos y después hacer la práctica de Minipausas de Rescate

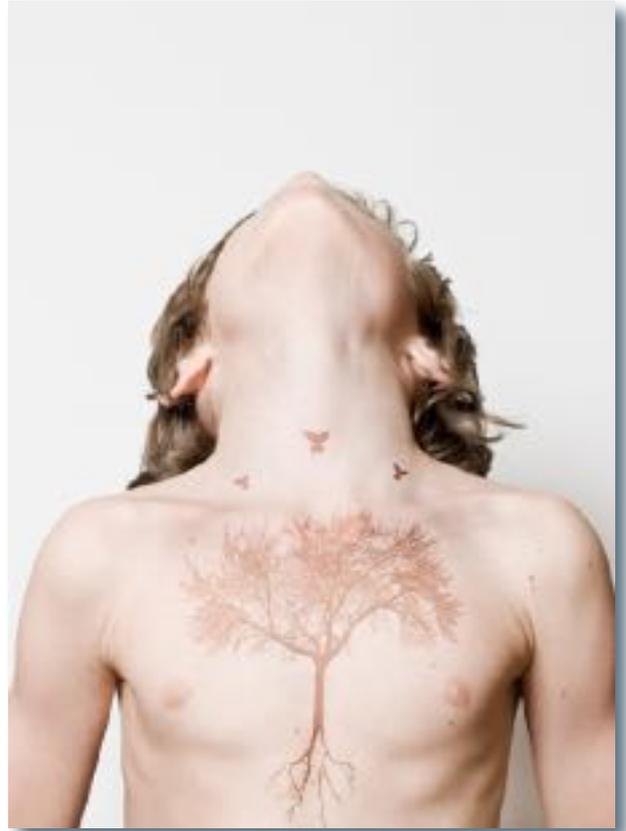
### **En Resumen**

En el momento en el que suena el gong realizas la pausa de respiración, seguidamente respiras normalmente intentando detectar si hay tensiones en tu cuerpo, si es así las relajas con cada expiración. Repitiendo este ciclo durante 10 minutos. Lo ideal son 30 minutos

**N**uestro sistema respiratorio necesita de nuestra ayuda pero ¿De que manera podríamos ayudarlo? Pues de la misma forma que actuamos cuando un niño pequeño se suelta de nuestra mano y se dirige velozmente hacia la carretera.

**Primero nos damos cuenta del peligro después lo paramos antes de que llegue a cruzarla.**

Sin darnos cuenta hemos creado unos hábitos de respiración totalmente disfuncionales. Van en contra de lo que nuestro cuerpo necesita para vivir con salud y vitalidad. Nuestra respiración esta continuamente cruzando la carretera sin mirar, a veces le pilla un coche (aparece un ataque de asma) y a veces se libra, pero el peligro esta ahí.



**El Doctor K.P. Buteyko** descubrió en 1957 que la forma en que respiras puede enfermarte o curarte.

Realmente no hay salud sin una respiración saludable

Hoy en día la mayoría de las personas respiran sin control.



Si tu respiración esta agitada y respiras demasiado volumen de aire, estando tu cuerpo en reposo te estas haciendo muchísimo daño.

¿Estás respirando correctamente en este momento?

¿Qué es la respiración optima? ¿Cómo puedes lograrla?

# ¿Qué es la respiración óptima?

*¿Cómo puedes lograrla?*

Aprende cómo recuperar tu estado natural mas saludable.

Cuando respiras bien, tu sangre puede suministrar mucho más oxígeno a sus células.

Con los beneficios comprobados para la salud que ofrece Buteyko, de una manera natural y sin medicamentos, la respiración debería ser el primer lugar a tratar cuando se experimentan síntomas de enfermedades crónicas.



Asiste a uno de los seminarios gratuitos sobre Respiración Buteyko que ofrece VitalAsma y aprende más sobre como funciona el método para normalizar la respiración: Buteyko.

Aprende cómo recuperar tu estado natural más saludable, revertir enfermedades crónicas y mejorar drásticamente tu salud.

- **Disfruta de los ejercicios de respiración Buteyko. Sigue fortaleciendo tu salud.**
- **Cuando tu cuerpo no este en movimiento, respira siempre tranquila**

