



www.plataformasynergy.com

Indicaciones para el entrenamiento autodirigido:

- Practicar estando en posición sentado o tumbado, y con ropa cómoda.
- En cada sesión dedicar un máximo de 10 minutos, pudiendo repetir las sesiones varias veces al día.
- La respiración ha de ser pausada, nunca brusca ni forzada.
- Es aconsejable tomar aire por la nariz y expulsarla por la boca.
- Es importante tener en cuenta que de las 4 pautas de respiración que tienes disponibles (7, 6,5, 6 y 5,5 respiraciones por minuto) no es mejor una u otra; lo importante es que mediante este proceso de entrenamiento, tú determines cuál de ellas te es más útil.
- Para valorar los resultados de tus sesiones de entrenamiento dispones de un Registro que te será de gran utilidad para tomar buenas decisiones.

Proceso del entrenamiento autodirigido:

- En las primeras sesiones del entrenamiento, empezar usando la pauta de 7 respiraciones por minuto, conforme los siguientes criterios:
 - Graduar el tiempo de cada sesión: las primeras 3 a 5 sesiones sean de una duración de 2 a 3 minutos; si te resulta cómoda la práctica, puedes pasar a realizar 3 a 5 sesiones de 5 minutos y si a su vez la práctica te esté resultando cómoda, puedes pasar a sesiones de 10 minutos.
 - Al acabar cada sesión anotar los resultados de la misma en el Registro de Entrenamiento.
- Completado en entrenamiento en esta pauta de 7 respiraciones por minuto y observando los resultados del registro, llegas a la conclusión que dicha pauta te es útil, lo aconsejable es que a partir de este momento la uses en aquellos momentos de tu día a día que precisas reducir tu nivel de estrés.

- Si consideras oportuno entrenar con otra pauta de respiración, pasa a utilizar la pauta de 6,5 respiraciones por minuto y sigue los criterios antes indicados para el entrenamiento de la pauta de 7 respiraciones por minuto.

- Una vez completado el entrenamiento el entrenamiento con la pauta de 6,5 respiraciones por minuto y observando los resultados del registro consideras oportuno practicar con otra pauta de respiración, tienes dos opciones:

1.- Usar la pauta de 7 respiraciones por minuto, en aquellos momentos de tu día a día que precises reducir tu nivel de estrés.

2.- Entrenar la pauta de 6 respiraciones por minuto, siguiendo los criterios indicados para las pautas previas.

- Si consideras oportuno entrenar con otra pauta de respiración, pasa a utilizar la pauta de 6 respiraciones por minuto y sigue los criterios antes indicados para el entrenamiento.

- Una vez completado el entrenamiento con la pauta de 6 respiraciones por minuto y observando los resultados del registro consideras oportuno practicar con otra pauta de respiración, tienes dos opciones:

1.- Usar la pauta de 7 o de 6,5 respiraciones por minuto, en aquellos momentos de tu día a día que precises reducir tu nivel de estrés.

2.- Entrenar la pauta de 5,5 respiraciones por minuto, siguiendo los criterios indicados para las pautas previas.

- Si consideras oportuno entrenar con otra pauta de respiración, pasa a utilizar la pauta de 5,5 respiraciones por minuto y sigue los criterios antes indicados para el entrenamiento.

- Una vez completado el entrenamiento con la pauta de 5,5 respiraciones por minuto y observando los resultados del registro, has de elegir la pauta de 7 o 6,5 o 6 o 5,5 respiraciones por minuto, que en adelante vas a usar en aquellos momentos de tu día a día que precises reducir tu nivel de estrés.

