



RESPIRA MEJOR, VIVE MEJOR

BY MARA VALENCIA

*Primeros pasos para entender y
optimizar tu respiración.*



HOLA! Me llamo Mara Valencia. Soy Breath Coach, instructora de yoga y entrenadora especializada en: Respiración funcional, pranayama, hipopresivos y entrenamiento de baja presión.

Mi trabajo se centra en identificar patrones disfuncionales y facilitar herramientas prácticas y sostenibles para reeducarlos y optimizarlos.

Este manual es una puerta de entrada a tu respiración. Aquí encontrarás los fundamentos para iniciar tu proceso de optimización: aprender a observar, a sentir y a entender tu respiración.

Gracias por dar el primer paso. Lo más difícil ya lo hiciste: empezar.

Mara Valencia



CONECTA CON TU RESPIRACIÓN, ENTRENA TU CUERPO, REGULA TU MENTE



Tu respiración no es solo un acto automático. Es un reflejo de tu estado físico, mental y emocional. Es una herramienta poderosísima que llevas contigo a todas partes y que, cuando aprendes a entrenarla, se convierte en el canal más directo para transformar tu energía, tu postura, tu descanso, tu digestión, tu fuerza... tu vida.

Este manual es una invitación a conocerte más profundamente a través de tu respiración. A lo largo de estas páginas vas a descubrir qué es un patrón respiratorio funcional, cómo identificar si estás respirando bien y cómo reeducar tu forma de respirar para que tu cuerpo y tu mente trabajen a tu favor.

Esto no es una guía mágica. Es una base. Una semilla.
La transformación viene con la práctica.



Respirar es más que inhalar y exhalar

EL PATRÓN RESPIRATORIO

La forma en la que respiras durante el día, en reposo, en movimiento, al dormir o bajo estrés impacta en tu salud física, mental y estética.

Respirar por la boca, hiperventilar, respirar con el abdomen o mover solo la parte alta del pecho son patrones disfuncionales que muchas personas han adoptado sin darse cuenta. Estos patrones pueden afectar tu oxigenación, tu postura, como gestionas el estrés, tu digestión, la calidad del sueño, tu rendimiento, el tono del core, el piso pélvico y más.

Cambiar tu forma de respirar cambia cómo te sientes en tu cuerpo.





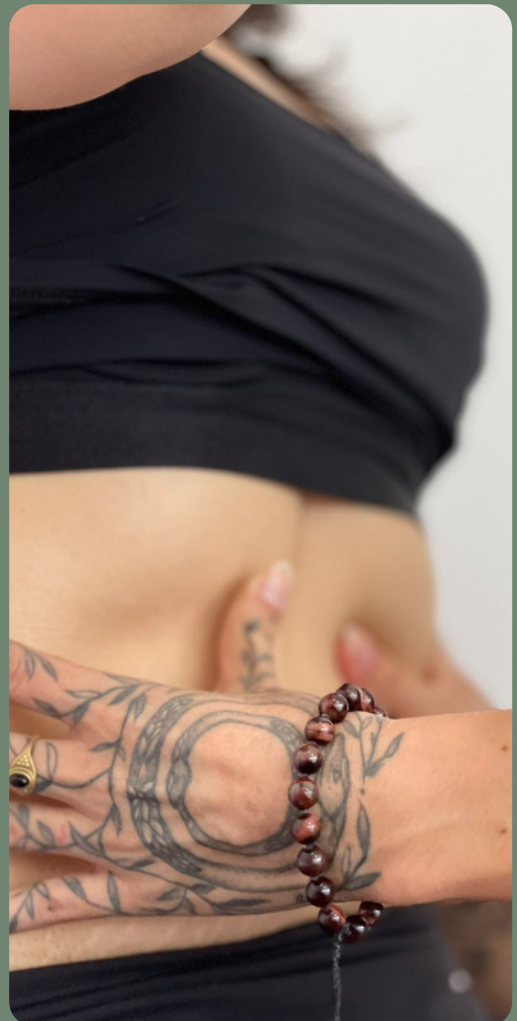
Respirar es más que inhalar y exhalar

RESPIRACIÓN VS VENTILACIÓN

La respiración es un proceso bioquímico complejo, de intercambio de gases, quimiorreceptores, actividad celular...etc. Esto esta fuera de tu control, no puedes controlar a voluntad tus quimiorreceptores, pero hay algo que si puedes controlar que impacta directamente como todos estos procesos suceden, tu ventilación.

La ventilación es lo que comúnmente conocemos como respiración (Inhalación, pausa, exhalación, pausa). No es incorrecto llamarle respiración, sin embargo la ventilación es solo la fase externa del proceso. Aunque a nivel celular no puedes controlar lo que sucede, si puedes controlar a nivel externo tu patrón respiratorio y con esto la primer fase de la respiración.

Un ejemplo mas claro: No puedes mejorar la oxigenación de tu cerebro a voluntad, pero puedes modificar el patrón respiratorio a uno que permita una oxigenación adecuada.





Respirar es mas que inhalar y exhalar

RESPIRACIÓN VS VENTILACIÓN

No puedes destaparte la nariz a voluntad, pero puedes permitir que el oxido nítrico que se genera en tus senos paranasales dilate tus vías aéreas al cambiar tu patrón respiratorio.

Más aire no siempre es mejor. Respirar demasiado puede causar hiperventilación, disminuir el CO₂ en sangre y dificultar la entrega de oxígeno a tus células.

¿Cómo es una "Respiracion" Funcional?

- Ligera
- Silenciosa
- Sutil
- Sin esfuerzo
- Nasal
- Horizontal (con expansión costal).

Una respiración funcional permite regular tu sistema nervioso, descansar mejor, digerir mejor, moverte con más libertad y energía, y sentirte más clara y enfocada.



LA NARIZ ES PARA RESPIRAR, LA BOCA PARA COMER.



Respirar por la nariz no solo filtra el aire: lo prepara y lo optimiza.

La nariz calienta, humidifica y limpia el aire antes de que llegue a los pulmones, protegiendo las vías respiratorias y mejorando la oxigenación. Además, genera hasta un 50% más resistencia que la boca, lo cual favorece el reclutamiento de la musculatura respiratoria profunda: diafragma, transverso abdominal, intercostales y piso pélvico.

Solo a través de la respiración nasal aprovechamos el óxido nítrico, un gas natural que mejora la oxigenación, dilata las vías respiratorias y tiene propiedades antimicrobianas.

También favorece una correcta hidratación bucal y regula el sistema nervioso, ayudando a mejorar el sueño, la digestión, la postura y la gestión del estrés.



Comparativa: NASAL VS BUCAL

- Los vellos y mucosa nasales filtran partículas, polvo y patógenos.
- La cavidad nasal humedece y calienta el aire, protegiendo vías respiratorias.
- La nariz produce óxido nítrico, gas vasodilatador que mejora oxigenación celular.
- Fomenta respiración más lenta, rítmica y diafragmática.
- Favorece una postura más alineada y activa la musculatura respiratoria
- No hay filtración eficaz; el aire entra directamente.
- El aire entra seco y frío, irritando vías respiratorias.
- No se produce óxido nítrico.
- Favorece hiperventilación y respiración torácica superficial.
- Se asocia a cabeza adelantada, disfunción del diafragma y alteración postural.



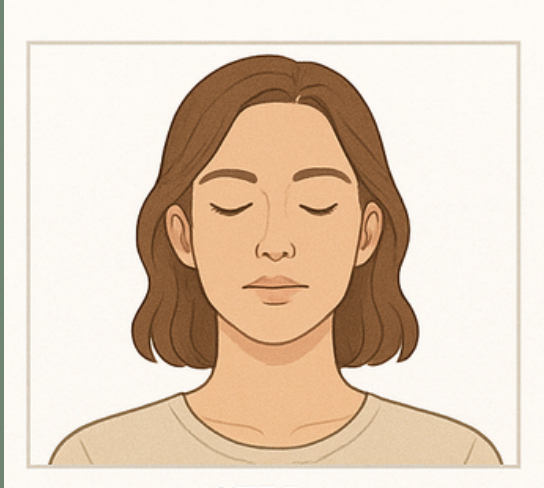
RESPIRACIÓN CONSCIENTE



La respiración consciente implica llevar la atención al acto de respirar, sin modificar el ritmo ni el patrón, simplemente observando el flujo de aire en el cuerpo. Si bien la respiración consciente puede calmar el sistema nervioso y mejorar la conciencia corporal, por sí sola no es suficiente para corregir patrones respiratorios disfuncionales, los cuales requieren un entrenamiento para poder reeducarlos.

La respiración consciente no es un entrenamiento respiratorio pero es un paso sumamente importante en el proceso de reconocimiento y reeducación, sin embargo vas a necesitar mucho más que solo observarlo para modificarlo. Para generar un cambio sostenible en tu patrón respiratorio necesitas saber que y como trabajarlo, tu práctica requiere estructura, técnica y progresión. Observarte meter y sacar aire no es entrenar tu respiración.

MOUTH TAPE



Respirar por la boca mientras duermes puede alterar la calidad de tu sueño, provocar sequedad, ronquidos, fatiga al despertar. Durante la noche, perdemos conciencia del patrón respiratorio.

El mouth taping es una técnica que consiste en colocar una cinta hipoalergénica sobre los labios antes de dormir, con el objetivo de favorecer la respiración nasal durante la noche. El taping te entrena a mantener la boca cerrada, favoreciendo el uso completo de la nariz:

óxido nítrico, hidratación, regulación del sistema nervioso y activación del diafragma.

¿Es seguro?

Sí. El mouth taping es seguro cuando se hace con conciencia y materiales adecuados:

- Usa cinta micropore o hipoalergénica específica para piel.
- No obstruyas toda la boca, puedes comenzar con un pequeño trozo en el centro.

No lo uses si tienes congestión nasal severa, crisis respiratoria o apnea diagnosticada.

MOUTH TAPE



Al sellar suavemente la boca:

- Promueves la respiración nasal durante toda la noche,
- Mejoras la oxigenación y el intercambio gaseoso,
- Favoreces un sueño más profundo y reparador,
- Regulas tu sistema nervioso y reduces el riesgo de apnea leve y despertares frecuentes, Y mantienes un entorno bucal más saludable (menos caries, inflamación o mal aliento).

Esta herramienta no sustituye una reeducación respiratoria completa, pero sí puede ser un gran complemento cuando ya estás trabajando conscientemente en mejorar tu patrón.



Casi siempre pensamos que respirar mal es respirar poco, que no respiramos lo suficiente. Pero, mas aire no va a favorecer la oxigenación, mas aire va a ocasionar que hiperventiles (que respire mas de lo que tu cuerpo necesita),

CO₂

El dióxido de carbono (CO₂) no es solo un gas de desecho.

Es quien le indica al oxígeno a dónde ir.

Aunque tengas niveles normales de oxígeno en sangre, si tus niveles de CO₂ son demasiado bajos, la oxigenación a tejidos será deficiente.

El CO₂:

- Es un vasodilatador: ayuda a mantener las vías respiratorias abiertas y mejora el flujo sanguíneo.
- Activa el sistema parasimpático, favoreciendo la calma, la digestión y el descanso.
- Mejora el intercambio gaseoso, gracias al efecto Bohr: a mayor CO₂, más oxígeno liberado a tus células.

Y sí... probablemente piensas lo que muchas pensamos la primera vez:

¿No es peligroso aumentar el CO₂?"

La respuesta es: no.

El aumento de CO₂ producido por entrenamiento respiratorio es suave, seguro y controlado. No alcanza niveles peligrosos, pero sí lo suficiente para generar adaptación, eficiencia y regulación.



(Body Oxygen Level Test)

BOLT

El BOLT Test mide tu tolerancia al CO₂ (dióxido de carbono).

Ni tú entrenamiento ni tu comportamiento influencia el puntaje BOLT, esto quiere decir que puedes ser deportista profesional, tener buenos hábitos, una alimentación adecuada y aún así tener un puntaje BOLT bajo. El BOLT muestra tu sensibilidad y tolerancia al CO₂ y esto lo determina tu patrón respiratorio.

Realiza el BOLT Test

Necesitas: tu cuerpo y un cronómetro.

- Inhala y exhala normalmente por la nariz durante 3 o 4 ciclos (sin forzar ni exagerar).
- En la última exhalación pincha tu nariz con los dedos para evitar que vuelva a entrar el aire.
- Cronometra los segundos que transcurren hasta que sientas la primer necesidad inhalar.
-

IMPORTANTE: el BOLT Test no es para medir tu retención máxima en exhalación, simplemente mide el tiempo que aguanta tu cuerpo para reaccionar ante la falta de aire).

Detén el cronómetro ante la primer sensación de ganas de inhalar, Inhala. La inhalación debe ser calmada, si te sientes agitada al inhalar después de la retención el examen no fue realizado correctamente.



(Body Oxygen Level Test)

BOLT

- 10 A 25 Segundos: Patrones respiratorios disfuncionales.
- 25 a 40 segundos: Patrones respiratorios funcionales.

Un resultado de menos de 25 suele estar relacionado a patrones disfuncionales los cuales afectan de forma negativa la mecánica respiratoria, el funcionamiento de tu core, tus patrones de movimiento, tus patrones posturales, oxigenación, respuesta y tolerancia al estrés, digestión, calidad de sueño, concentración, salud bucal...etc.

Nota: tu ciclo afecta este Test, durante la menstruación el puntaje tiende a ser más bajo.



HERRAMIENTAS GRATUITAS

Da Click en los enlaces para ser direccionada a las herramientas gratuitas

RESPIRACION LIGERA

IMPORTANTE INICIAR POR AQUI

Box Breathing 2:2:2:2

Una técnica simple y poderosa para volver al momento presente y regular tu sistema nervioso. (OPCION MENOS RETADORA)

Box Breathing 4T

Una técnica simple y poderosa para volver al momento presente y regular tu sistema nervioso. (OPCION RETADORA).

Dulces sueños 4:7:8

Esta respiración activa el sistema parasimpático, ayuda a reducir la ansiedad, mejora la calidad del sueño y regula el ritmo cardíaco. Usada en prácticas de pranayama y popularizada por el Dr. Andrew Weil.





CONOCER TU RESPIRACIÓN ES SOLO EL PRIMER PASO.

Imagina lo que puedes lograr con una práctica constante y una guía adecuada.

Si estás lista para profundizar, integrar nuevas herramientas y transformar la forma en la que te habitas, aquí tienes dos caminos:

Ver programas y servicios disponibles AQUI Explora entrenamientos, clases, sesiones y materiales diseñados para acompañarte paso a paso, estés donde estés.

CONTACTAME

¿Tienes dudas o quieres una recomendación personalizada? Escríbeme y te ayudo a elegir lo mejor para ti.

Bibliografia

- Benedetto, D., et al. (2020). Nasal vs oral breathing: Implications in health and disease. *Journal of Clinical Sleep Medicine*.
- Camacho, M., et al. (2015). Nasal dilators for snoring and OSA: A systematic review and meta-analysis. *The Laryngoscope*.
- Carreiro, J. (2016). *An Osteopathic Approach to Children*. Elsevier.
- Courtney, R. (2008). Dysfunctional breathing: Its parameters, measurement and retraining. *Physical Therapy Reviews*.
- Elad, D., & Kimmel, E. (2008). Rhinological aspects of breathing —Physiological and clinical implications. *Respiratory Physiology & Neurobiology*.
- Guilleminault, C., & Huang, Y. S. (2017). From oral breathing to dysmorphosis and pediatric sleep apnea: A paradigm change. *Journal of Dental Sleep Medicine*.
- Guilleminault, C., Li, K., Quo, S., Inoue, Y., & Kuroono, Y. (2004). Mouth breathing: Adverse effects on facial growth, health, academics, and behavior. *General Dentistry*.
- Haponik, E. F., et al. (1981). The role of upper airway resistance in the pathogenesis of obstructive sleep apnea. *American Review of Respiratory Disease*.
- Havlin, R., & Daffner, R. (2020). Breathwork and the Autonomic Nervous System. *Journal of Integrative Medicine*.
- Huang, Y. S., & Guilleminault, C. (2013). Pediatric obstructive sleep apnea and the critical role of oral-facial growth: Evidences. *Frontiers in Neurology*.
- Lundberg, J. O., et al. (1995). Nasal nitric oxide in man. *Thorax*.
- McKeown, P. (2015). *The Oxygen Advantage*. HarperOne.
- Nestor, J. (2020). *Breath: The New Science of a Lost Art*. Riverhead Books.
- Nijs, J., et al. (2013). Dysfunctional breathing and chronic pain: Exploring the overlap. *Pain Physician*.