



Respiración Consciente para la Recuperación de Trauma (RCRT)

Trastorno de Estrés Postraumático

Un programa de autoayuda, simple y seguro, que enseña la respiración consciente a cualquier persona que sufra, padezca trauma, ansiedad, agotamiento y/o depresión.

Creado por Brigitte Martin Powell y Judee Gee
en asociación con la
International Breathwork Foundation (IBF)
(Fundación Internacional de la Respiración)

Taller de Respiración Consciente para la Recuperación de Trauma (RCRT)

Tabla de Contenido

Introducción a la RCRT	3
International Breathwork Foundation	4
Descargo de Responsabilidad, Donaciones	4
Pautas para la Facilitación de un Taller	5
Respiración Coherente	10
App de la IBF para la Respiración Consciente	11
Lecturas Adicionales	11

Avance, presentación y demostración de la RCRT, enlaces a videos:

Avance: <https://youtu.be/sf6qBtgK7sQ> (1'26")

Presentación: <https://youtu.be/1kFtXJxvoLc> (10'25")

Demostración: <https://youtu.be/rOelBTjrx6s> (42'08")

Lista de reproducción "IBF - CBTR: Conscious Breathing for Trauma Recovery"
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLCz-OLgKrU1X-IJ73TsW3ushOKwhdSUKZ>

www.ibfbreathwork.org

La IBF tiene un estatus consultivo especial con el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC) desde julio de 2016.

Número de registro de la Cámara de Comercio de los Países Bajos 32080432

Taller de Respiración Consciente para la Recuperación de Trauma (RCRT)

El programa de capacitación de la RCRT se diseñó original y especialmente para refugiados, migrantes y víctimas de desastres naturales, así como para trabajadores de la salud, personal y voluntarios de organizaciones de ayuda.

Ahora se ha ampliado para incluir a cualquier persona que sufra traumas, ansiedad, agotamiento y/o depresión. Utiliza el método nombrado Respiración Coherente como su principal herramienta educativa.

La capacitación se concibió en el 2017 y se puso a prueba durante un período de doce meses (2018) en Atenas, donde se impartió en enlace directo con las ONGs (Organizaciones No Gubernamentales) locales que brindan apoyo en el terreno a los refugiados (techo, alimentos, ayuda y suministros médicos, asistencia social y comunitaria, servicios sociales, etc.).

El objetivo del programa RCRT es proporcionar educación en línea gratuita sobre la respiración consciente que a la vez sea simple y eficaz:

- Dando instrucciones prácticas para desarrollar la consciencia de los hábitos respiratorios.
- Enseñando ejercicios de respiración específicos para recalibrar el sistema nervioso autónomo.

Enlaces al entrenamiento RCRT:

Vista anticipada: <https://youtu.be/sf6qBtgK7sQ> (1'26")

Presentación: <https://youtu.be/1kFtXJxvoLc> (10'25")

Demostración: <https://youtu.be/rOelBTjrx6s> (42'08")

Lista de reproducción "IBF - CBTR: Conscious Breathing for Trauma Recovery"

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLCz-OLgKrU1X-IJ73TsW3ushOKwhdSUKZ>

El guión de los videos enumerados anteriormente se detalla en el presente documento.

Desarrolladores del Entrenamiento

El programa "Respiración Consciente para la Recuperación de Trauma (RCRT)" fue desarrollado por Brigitte Martin Powell y Judee Gee, especialistas en respiración y entrenadoras de respiración ubicadas en el Reino Unido y Francia; con permiso de Stephen Elliott para la sección sobre Respiración Coherente.

Judee y Brigitte son ex-presidentas de la International Breathwork Foundation, una organización con estatus consultivo especial en el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC) desde julio de 2016. Este programa se desarrolló siendo ambas miembros activos de la IBF, habiendo sido parte del comité del grupo de trabajo de la IBF-ONU, el cual desarrolla proyectos de respiración consciente en concordancia con la Agenda 2030 de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sostenible.

www.ibfbreathwork.org

La IBF tiene un estatus consultivo especial con el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC) desde julio de 2016.

Número de registro de la Cámara de Comercio de los Países Bajos 32080432



Taller de Respiración Consciente para la Recuperación de Trauma (RCRT)

La Fundación Internacional de la Respiración (IBF)

La IBF es una organización internacional sin fines de lucro abierta a todos los interesados en la respiración consciente y el trabajo respiratorio.

En 1994, un grupo de pioneros en la respiración invitó a colegas de todo el mundo a reunirse con ellos durante una semana en Suecia para respirar juntos. Ésta se convirtió en la primera Conferencia de Inspiración Global (GIC) y de esta reunión también nació la IBF.

Desde entonces, la conferencia se ha celebrado anualmente cada vez en un país diferente. Una amplia gama de profesionales de la respiración, practicantes, organizaciones, escuelas de formación y personas interesadas de más de 40 países se unen a ella.

La IBF proporciona una plataforma a través de la cual todos los trabajadores de la respiración pueden intercambiar sus conocimientos, investigaciones y experiencias en apoyo del desarrollo de la respiración y la respiración consciente.

En 2016, el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC) concedió a la IBF un estatus consultivo especial. Desde entonces, ha estado desarrollando y entregando proyectos de respiración consciente en alineación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU (ODS), por ejemplo, el programa “Respiración Consciente en el Aula” y “Respiración Consciente para la Recuperación de Trauma”.

Para obtener información sobre la International Breathwork Foundation: ibfbreathwork.org

Descargo de responsabilidad

Esta presentación está diseñada para brindar una guía útil para recuperarse de un trauma y reforzar la capacidad de recuperación natural, pero no debe usarse para diagnosticar o tratar ninguna condición médica o de salud que requiera supervisión médica. El editor y los autores no son responsables de las consecuencias derivadas de la aplicación por parte de cualquier persona que utilice la información proporcionada en la presentación. Aunque la respiración consciente es simple y segura, algunos pueden encontrar este método desafiante y se les anima a consultar a un especialista en respiración consciente para progresar en la práctica.

Donaciones

L@ alentamos a que se convierta en miembro de la International Breathwork Foundation y también haga una donación al Breathwork Development Fund. No dude en compartir el programa RCRT con otros.

Para convertirse en miembro de la IBF: <https://ibfbreathwork.org/sign-up/>

Para contribuir a la **IBF Breathwork Fondo de Desarrollo:**

<https://ibfbreathwork.org/breathwork-development-fund/>

www.ibfbreathwork.org

La IBF tiene un estatus consultivo especial con el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC) desde julio de 2016.

Número de registro de la Cámara de Comercio de los Países Bajos 32080432

Taller de Respiración Consciente para la Recuperación de Trauma (RCRT)

Un programa de autoayuda simple y seguro que enseña la respiración consciente a cualquier persona que sufra de trauma, ansiedad, agotamiento y / o depresión.

Pautas de facilitación - Taller de 90 minutos

Para ver videos de la presentación y demostración del RCRT, vaya a:

Presentación: <https://youtu.be/1kFtXJxvoLc> (10'25")

Demostración: <https://youtu.be/rOeIBTjrx6s> (42'08")

Factores a tener en cuenta

Respirar conscientemente es muy simple, pero tenga en cuenta que algunos participantes pueden encontrarlo desafiante. Sea considerad@ y permita que cada persona elija hasta qué punto está dispuesta a participar en el taller.

Cuando participantes que aún no se conozcan se reúnan en pequeños grupos de respiración, dedique al principio un poco de tiempo adicional, a ayudar a que tod@s se sientan más cómodos. Preguntas sencillas como: ¿de dónde eres ? o ¿cuál es tu lengua materna? ayudan a las personas a relajarse y sentirse seguras.

Dependiendo de las tradiciones culturales, puede optar por mantener separados a hombres y mujeres durante parte del ejercicio.

Programa y cronograma

Antes de ingresar al lugar para reunirse con su grupo, es posible que usted desee realizar 20 respiraciones lentas conectadas para ayudar a centrarse y prepararse.

- | | |
|---|--------------|
| 1. Bienvenida, introducción del facilitador, nombre de los participantes | 5 min |
| Resumen rápido de los temas a cubrir: | 5 min |
| 1. Teoría: Respiración consciente | |
| 2. Observación individual de la respiración en grupos pequeños y/o grandes | |
| 3. Preguntas y respuestas | |
| 4. Ejercicio de Respiración Coherente | |
| 5. Descargar apps de respiración y probarlas | |
| 6. Cierre | |

www.ibfbreathwork.org

La IBF tiene un estatus consultivo especial con el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC) desde julio de 2016.

Número de registro de la Cámara de Comercio de los Países Bajos 32080432

Taller de Respiración Consciente para la Recuperación de Trauma (RCRT)

1. Teoría: La Respiración Consciente

5 min

Hay muchos tipos de respiración consciente. El método específico para esta formación es la Respiración Coherente, una antigua práctica de respiración validada por la neurociencia gracias a herramientas de medición refinadas (consulte el documento adjunto para obtener más información sobre la Respiración Coherente).

Beneficios de la respiración consciente:

- Recalibra los sistemas simpático y parasimpático (*lucha/huida vs. descanso/digestión*)
- Restaura la calma y la seguridad interior
- Aumenta el optimismo, la motivación y la esperanza
- Desarrolla la resiliencia (física, emocional, psicológica)

Puede mejorar condiciones tales como:

- Ansiedad
- Insomnio
- Trastorno por estrés postraumático (PTSD)
- Hipertensión arterial
- Depresión
- Mojar la cama

Demostración del ejercicio por parte del facilitador sobre un asistente o sobre sí mism@.

El facilitador debe evaluar qué enfoque se adapta mejor a los participantes y decidir si la observación de la respiración se realizará:

- o en grupos pequeños de hasta 6 personas (apartado 2a más adelante), con el respirador acostado sobre una colchoneta y l@s demás sentad@s observando. o*
- o individualmente (apartado 2b más adelante), tod@s junt@s y respirando mientras están sentados, observándose a sí mism@s, o*
- o una combinación de los apartados 2a y 2b, es decir, primero una ronda de 2b, luego pedir voluntarios para demostrar 2a, y luego facilitar a más personas con 2a u otra ronda de 2b.*

Puntos principales sobre la observación de la respiración

El facilitador invita a los participantes a:

- Concientizar sobre el acto de respirar
- Enfocarse en expandir la inhalación y relajarse en la exhalación
- Mantener la atención sobre las sensaciones físicas (ignorando los pensamientos)
- Extender la respiración
- Ampliar gradualmente la respiración a 5 respiraciones por minuto (6 segundos adentro, 6 segundos afuera)

www.ibfbreathwork.org

La IBF tiene un estatus consultivo especial con el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC) desde julio de 2016.

Número de registro de la Cámara de Comercio de los Países Bajos 32080432

Taller de Respiración Consciente para la Recuperación de Trauma (RCRT)

Pautas de Facilitación

2a. Observación de la respiración en grupos pequeños, respirador acostado sobre una colchoneta (5-7 min/participante)

1. Pregunte a qué participante ("el respirador") le gustaría ir primero, agrádezcalle y pregúntele su nombre.
2. Invite al respirador a que se acueste cómodamente con una almohada debajo de la cabeza y posiblemente un cojín debajo de las rodillas.
3. También está bien acostarse de lado o sentarse cómodamente en una posición relajada.
1. Invítela a respirar por la nariz y a conectar la inhalación y la exhalación.
2. Observe su respiración. ¿Dónde ve su respiración moviéndose en su cuerpo?
3. ¿En el pecho? ¿La barriga? ¿El abdomen bajo? ¿Ambos lados de la caja torácica? ¿Hacia el cuello? Asegúrele que su respiración es buena (no critique su respiración de ninguna manera).
4. Cuente suavemente en segundos la duración de las inhalaciones y exhalaciones.
5. Sugiera al respirador que se concentre en la inhalación y se relaje en la exhalación y déle un poco de tiempo para seguir su sugerencia.
6. Considere si hay espacio para expandir la respiración: ¿En la parte superior del pecho? ¿Hasta detrás de la clavícula? ¿Lateralmente a cada lado de la caja torácica? ¿Más abajo hacia la parte inferior del vientre?
7. Pida permiso para tocar ligeramente e invítelo a expandir su respiración en zonas específicas colocando su mano suave pero firmemente en la zona, verificando con la persona que la presión está bien y pidiéndole que respire en su mano.
8. Sea apropiad@, considerad@ y gentil. No les obligue a hacer nada. Alternativamente, pídale que pongan su propia mano en estas zonas y respiren en ellas.
9. Permita que el respiro se acostumbre a esta forma consciente de respirar y, mientras tanto, invite a los demás participantes a estar conscientes de su propia respiración.
10. Después de explorar la expansión de su respiración en la parte superior del pecho, lateralmente en la caja torácica y en el abdomen, sugiérales que visualicen la respiración hasta los pies. Permítales tiempo para experimentar este tipo de enfoque.
11. También puede deslizar su mano debajo de su pecho (detrás de su corazón) y pedirles que respiren hacia sus manos. Quédese hasta que pueda sentir el movimiento de su respiración llegando a sus manos. Repita con las manos debajo de la zona del sacro.
12. Cuente suavemente (segundo a segundo) la duración de cada inhalación y exhalación y dirija su atención a cómo la respiración de la persona se desacelera progresivamente. Déles tiempo para disfrutar de la experiencia, prestando atención a las sensaciones y sentimientos internos.
13. Si hay áreas de malestar físico, invítel@s a respirar en estas áreas mientras se relajan al mismo tiempo. Pueden surgir emociones (por ejemplo tristeza). Hágale saber a su participante que ésto está en orden y continúe alentando la respiración suave y lenta.
14. Cuando esté list@, pídale a su participante que mueva los dedos de las manos y los pies, abra los ojos, se sienta y reflexione sobre su experiencia si así lo desea. Felicítelo por su progreso y agrádezcalle su participación.
15. Repita con cada participante dispuesto en el grupo.

www.ibfbreathwork.org

La IBF tiene un estatus consultivo especial con el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC) desde julio de 2016.

Número de registro de la Cámara de Comercio de los Países Bajos 32080432

Taller de Respiración Consciente para la Recuperación de Trauma (RCRT)

Pautas de Facilitación

2b. Observación individual de la respiración, con el grupo respirando juntos mientras están sentados.

Invite a tod@s a sentarse cómodamente de manera relajada (recostándose o con la columna bien apoyada). Invítelos a cerrar los ojos si es que se sienten cómodos al hacerlo.

1. Invítel@s a respirar por la nariz y a conectar la inhalación y la exhalación.
2. Pídales que observen su respiración. ¿Dónde sienten que la respiración se mueve en su cuerpo?
3. ¿En el pecho? ¿La barriga? ¿El abdomen bajo? ¿Ambos lados de la caja torácica? ¿Hacia el cuello? Asegúreles que su respiración está bien (no los critique de ninguna manera).
4. Pídales que cuenten en silencio (segundo a segundo) la duración de las respiraciones inhalando y exhalando.
5. Sugiera que se concentren en la inhalación y se relajen en la exhalación, y deles un poco de tiempo para que pongan en práctica su sugerencia.
6. Consideren si hay espacio para expandir la respiración, ¿tal vez hacia la parte superior del pecho? ¿Todo el camino hasta detrás de las clavículas? ¿Lateralmente hacia a cada lado de la caja torácica? ¿Más abajo, hacia la parte inferior del abdomen.?
7. Sugiera que pongan su propia mano en zonas específicas del cuerpo e invítelos a respirar hacia su mano.
8. Sea apropiad@, considerad@ y gentil. No les obligue a hacer nada. Está bien si sólo quieren mantener los ojos abiertos y mirar a su alrededor.
9. Deles tiempo para acostumbrarse a esta forma consciente de respirar.
10. Después de explorar la expansión de su respiración en la parte superior del pecho, lateralmente en la caja torácica y en el abdomen, sugiera que visualicen la respiración hasta los pies. Deles tiempo para experimentar este tipo de enfoque.
11. También puede pedirles que respiren hacia el respaldo de su silla (detrás del corazón) o hacia el área del sacro.
12. Pídales que cuenten en silencio (segundo a segundo) la duración de cada inhalación y exhalación y observe cómo la velocidad de la respiración se reduce progresivamente. Deles tiempo para disfrutar de la experiencia, prestando atención a las sensaciones y sentimientos internos.
13. Si hay áreas de malestar físico, invíteles a respirar en estas áreas mientras se relajan al mismo tiempo. Pueden surgir emociones (por ejemplo tristeza). Hágales saber que esto está bien y continúe fomentando la respiración suave y lenta.
14. Cuando esté list@, pídale que muevan los dedos de las manos y los pies, que abran los ojos y reflexionen sobre su experiencia si así lo desean. Felicítelos por su progreso y agradézcales su participación.

Taller de Respiración Consciente para la Recuperación de Trauma (RCRT)

3. Preguntas y respuestas

15 min

En esta sección, creamos un espacio abierto para compartir, preguntas, comentarios y cualquier inquietud que los participantes puedan tener sobre su experiencia o la técnica que están aprendiendo.

4. Explicación y práctica de la Respiración Coherente

15 min

¿Por qué se llama "coherente"? Porque calibra tanto el corazón como el sistema nervioso. El ritmo de respiración óptima científicamente comprobado, es de 5 respiraciones por minuto, es decir, 6 segundos para inhalar y 6 segundos para exhalar.

Haga que todo el grupo respire durante 2 minutos a un ritmo de un segundo más lento que el promedio observado anteriormente. Verifique con ellos que se sientan cómodos.

Para ayudar con el enfoque, sugiera que levanten las palmas abiertas hacia el cielo mientras inhalan y las bajen hacia la tierra mientras exhalan. Alternativamente, pueden subir y bajar la cabeza suavemente, mientras inhalan y exhalan.

Sugerencia para el siguiente paso: practique la Respiración Coherente 3 veces al día a una frecuencia de 6 segundos inhalando /6 segundos exhalando, durante 5 minutos cada vez (piense en **365**) o respire coherentemente durante el día siempre que pueda (esperando, haciendo tareas, en el transporte público, usando su teléfono...).

5. Descarga y demostración de la configuración de la "App de Respiración de la IBF"

10 min

App gratuita para teléfonos Android y Apple para la práctica de respiración consciente (RC):

iPhone: "**IBF Breathing App**"

Android: "**IBF Breathing App. International Breathwork Foundation (IBF)**" Health & Fitness

Demuéstrele a l@s participantes cómo buscar, descargar y elegir la configuración de su app.

6. Agradecimientos y clausura

5 min

www.ibfbreathwork.org

La IBF tiene un estatus consultivo especial con el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC) desde julio de 2016.

Número de registro de la Cámara de Comercio de los Países Bajos 32080432

Taller de Respiración Consciente para la Recuperación de Trauma (RCRT)

Respiración Coherente

El sistema nervioso autónomo

Un componente importante del sistema de respuesta al estrés es el sistema nervioso autónomo, que gestiona las funciones automáticas del cuerpo, incluidos los sistemas cardiovascular, respiratorio, digestivo, hormonal, glandular e inmunológico. El sistema nervioso autónomo tiene dos ramas principales: el sistema nervioso simpático - el sistema de *lucha o huida* - y el sistema nervioso parasimpático - el sistema de *reposo y digestión o alimentación y reproducción* .

Idealmente, se requiere de la intervención de ambos sistemas para acciones específicas a lo largo de nuestra vida diaria, pero siempre es necesario un equilibrio entre los dos. Un cuerpo que está constantemente bajo estrés mental, físico o emocional (sistema simpático) sin tiempo para descansar, integrarse y recuperarse (sistema parasimpático), no podrá funcionar de manera óptima y sufrirá las consecuencias.

Hay una función automática del cuerpo que puede ser controlada voluntariamente a través de nuestra respiración y esa es el sistema respiratorio. Las técnicas de respiración consciente proporcionan un fácil acceso a la red de comunicación autónoma y, cambiando nuestros patrones de respiración, enviamos mensajes específicos al cerebro que tienen efectos poderosos sobre nuestros pensamientos, emociones y comportamientos. Por ejemplo, cuando nos sentimos ansios@s, sólo unos minutos de Respiración Coherente pueden calmar nuestra mente preocupada y fomentar una toma de decisiones más racional, en lugar de impulsiva.

Práctica de la Respiración Coherente

Un ritmo de 5 respiraciones por minuto, es el ritmo respiratorio óptimo para reequilibrar el cuerpo y acceder un estado interior de relajación que es a la vez pacífico y reparador. Cinco respiraciones por minuto corresponden a una inhalación de 6 segundos y una exhalación de 6 segundos, uniendo la inhalación y la exhalación de manera relajada.

Cómo practicar

Empiece progresivamente, respirando consciente y relajadamente durante 3 segundos hacia adentro y 3 segundos hacia afuera, hasta que se sienta cómod@. Luego continúe con la respiración durante 4 segundos hacia adentro y 4 segundos hacia afuera y continúe a su propio ritmo hasta llegar a 6 segundos hacia adentro y 6 segundos hacia afuera. Las personas más altas tal vez quieran respirar más lentamente.

Dónde practicar

Empiece por encontrar un lugar tranquilo donde no le molesten durante varios minutos. Una luz tenue o la oscuridad le ayudarán a relajarte. Tenga a mano una manta liviana para asegurarse de mantenerse abrigad@. Siéntese o recuéstese en una posición cómoda y comience su práctica. Una vez que se sienta cómod@ con la práctica, podrá aplicarla en un amplio abanico de situaciones (sentad@, caminando ...).

Cuándo practicar

Tres veces al día durante cinco minutos (365) es un gran comienzo, y si puede practicarla diariamente durante algunas semanas, obtendrá la mayor cantidad de beneficios. Incluso un minuto de Respiración Coherente ayudará a reequilibrar su sistema nervioso.

Stephen Elliot sugiere 20 minutos al día durante un período de 21 días para recalibrar el sistema nervioso e instalar el reflejo de la Respiración Coherente como práctica predeterminada.

www.ibfbreathwork.org

La IBF tiene un estatus consultivo especial con el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC) desde julio de 2016.

Número de registro de la Cámara de Comercio de los Países Bajos 32080432

Taller de Respiración Consciente para la Recuperación de Trauma (RCRT)

App de la IBF para la Respiración Consciente "IBF Breathing App"

Gratuita para teléfonos iPhone: "IBF Breathing App".

Para teléfonos Android: "IBF Breathing App. International Breathwork Foundation (IBF)" Health & Fitness

Avance de videos RCRT: <https://youtu.be/sf6qBtgK7sQ> (1'26")

Presentación: <https://youtu.be/1kFtXJxvoLc> (10'25")

Demostración: <https://youtu.be/rOelBTjrx6s> (42'08")

Lista de reproducción "IBF - CBTR: Conscious Breathing for Trauma Recovery":

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLCz-OLgKrU1X-IJ73TsW3ushOKwhdSUKZ>

Más información

Respiración Coherente

Para obtener más información sobre la Respiración Coherente

The New Science of Breath (La nueva ciencia de la respiración), por Stephen Elliott: www.coherence.com

Coherent Breathing (Respiración Coherente), por Dr. W. Ehrmann: wilfried-ehrmann.com

Conscious Breathing in Everyday Life (La Respiración Consciente en la Vida Cotidiana), por Joy Manné, Ph.D. www.joymanne.org

Burnout to Breathing (Del agotamiento a la Respiración), por Dr. Ela Manga: www.drelamanga.com/books/

The Complete Breath (El Respiro Completo), por Jim Morningstar, Ph.D., Editor [www.jimorningstar.com / TheCompleteBreath.html](http://www.jimorningstar.com/TheCompleteBreath.html)

Palabras clave de búsqueda en el internet

Respiración consciente

Breathwork

Respiración coherente

Stephen Elliot

Sistema nervioso simpático y parasimpático

Variabilidad del ritmo cardiaco (VRC)

Traducción al español: Blanca Maria Müller Lagunez

www.ibfbreathwork.org

La IBF tiene un estatus consultivo especial con el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC) desde julio de 2016.

Número de registro de la Cámara de Comercio de los Países Bajos 32080432