GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Breathwork es el nuevo Yoga

Actualidad Empresarial | 29/08/2024 | 00:00

En estados Unidos dicen que breathwork es el nuevo yoga. La popularidad de estas prácticas no ha parado de crecer en el mercado de habla inglesa en los últimos años. En España y América Latina, aun recuperándose de la 'resaca' del Mindfulness, se inicia el interés por esta práctica. Según los expertos, se empieza a despertar el interés, pero en estos lugares todavía se está lejos del potencial desarrollo, o del nivel de países como los Estados Unidos, lo cual abre un abanico de posibilidades a los profesionales del bienestar, que quieran diferenciarse de su competencia, incluyendo Breathwork en su cartera de servicios.

Pero… ¿Qué es breathwork?

Se pregunta a un experto, Alex Hick, que es uno de los pioneros del Breathwork en España, y responde lo siguiente: «Breathwork significa simplemente trabajo de respiración. Cualquier forma de respiración en la que controlemos voluntariamente, las fases, los tiempos, la mecánica o incluyamos retenciones es Breathwork«. Algunos ejercicios se realizan a modo de práctica formal, de manera periódica, dedicando toda la atención al ejercicio y con los ojos cerrados, otros se pueden utilizar como recurso en cualquier momento, para distintos fines.

Tipos de breathwork

Ante la pregunta de cuáles son las categorías más importantes, Álex explica que existen técnicas relajantes, otras equilibrantes, e incluso técnicas activantes, popularizadas recientemente por el atleta extremo holandés Wim Hof. Existen técnicas que buscan corregir la manera de respirar en el día a día, que Alex llamó técnicas de respiración funcional. Existen entrenamientos de respiración específicos para deportistas, existen técnicas con objetivos específicos como despejar la nariz o quitar el hipo. Hay técnicas de respiración que incluso buscan la liberación de emociones no procesadas e incluso experiencias trascendentales.

¿Para qué sirve el Breathwork?

Al parecer, según comentan los expertos, la variedad de beneficios de las técnicas de respiración controlada son enormes. Dependiendo del tipo de práctica, se buscarán objetivos distintos, pero aquí van una serie de motivos genéricos por los que las personas se acercan al Breathwork, y que quedarán cubiertos por la mayoría de técnicas:

El primero y más habitual es la gestión de estrés. Son muchos los científicos que apuntan a que la respiración es la manera más directa para controlar el estrés. Pero hay más, la práctica

habitual de Breathwork aporta claridad mental. Dicen neuro-científicos, como Andrew Huberman, que la práctica de respiración lenta y controlada reduce la intensidad del ruido mental, frente a la señal (es decir, se reduce la actividad espontánea que distrae y estresa).

La práctica de técnicas de respiración puede aumentar de manera notable la energía, mejorando tanto el transporte de oxígeno en la sangre como su absorción en los tejidos. Por ello, uno de los pocos sectores donde se lleva décadas practicando Breathwork es el de deporte de élite. Otros llegan buscando alivio a los síntomas de depresión o ansiedad, o dentro de un proceso de autoconocimiento, crecimiento personal, entre otros.

¿Cómo practicar Breathwork?

Ante la pregunta, el experto Alex Hick explica que, aunque hay mucho que aprender y técnicas complejas a desarrollar para el que tenga el interés, realmente es posible empezar a obtener beneficios de manera rápida con técnicas sencillas. Alex propone probar Box Breathing, una técnica simple, popularizada por el Excomandante de los Navy Seal Mark Divine.

“Es bueno que la gente pruebe cosas sencillas”, comenta Alex. “Se dan cuenta de que funciona y luego quieren aprender más”. En Sentirme Mejor cuentan que están trabajando en formar a nuevos profesores, que puedan llevar el Breathwork a empresas, gimnasios, centros de meditación, yoga, etc. Para ello, han lanzado una primera certificación en breathwork, centrada en la respiración funcional y las técnicas relajantes, que se ofrece a un precio de lanzamiento muy reducido.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/246589-breathwork-es-el-nuevo-yoga.htm