



WALL  
WALL



**I**  
Respirar en tiempos inciertos. Dejar que la energía vital fluya en nosotros. Eso nos mantiene vivos. Eso nos mantiene en pie. Inhalar la sensación de días mejores. Exhalar lo que se tiene que ir. Saber dejarse llevar, saber quedarse. Y con eso aprender a fluir. Moverse.

Nos unimos para poder soplar y asustar nuestros miedos. Que la angustia se respire con coraje, vigor, deseo. Queremos que esto tenga resonancia. En nosotros, entre nosotros, para nosotros.

**II**  
La respiración celular es parte del proceso metabólico de bacterias, hongos, plantas, animales, involucrando una serie de estructuras dentro y fuera de las células de los organismos vivos. Los virus, organismos sin vida, no realizan respiración celular: necesitan una célula viva para multiplicarse.

Respirar en humanos implica alternar la expansión y la contracción del tórax. Para que esto suceda, la nariz, la faringe, la laringe, la tráquea, los bronquios, los pulmones e incluso la boca, en algunos casos, procesan la inhalación y la exhalación, regulando la entrada y salida de aire en el cuerpo.

Esta energía nos da vida y nos mantiene en pie. Los ejercicios de respiración nos invitan a inhalar sensaciones mejores y exhalar posibles ansiedades y miedos. Es necesario aprender a tomar el aire— como un bebé que llora al respirar fuera del vientre de su madre— y también aprender a dejarlo ir.

Recibir, quedarse y dar son parte del proceso de respiración.

Un antiguo mito dice que nacemos con un número específico de respiraciones. Sabiendo cómo usar este número que se nos da, podremos vivir más y mejor.

**III**  
La respiración es el inicio de la circulación energética, un proceso sistemático y rítmico que sucede constantemente desde el inicio hasta el final de la vida. No necesita supervisión, es un pulso automático de supervivencia que en el cotidiano pasa desapercibido. Es la principal fuente de vida y su ausencia prolongada significa la muerte.

A través de la respiración consciente y controlada, se logra desautomatizar este proceso. Controlar el ingreso y la salida del aire del cuerpo es una manera de liberación, pero también de conexión y potencialización de nuestros sistemas.

Como cuerpos que mueven aire dentro y fuera de sí, tenemos la capacidad de afectarnos y de afectar el entorno donde estamos. El aire es una fuerza transportadora y mensajera que da la vuelta al mundo, alimentando y alimentándose de todo lo que encuentra en su camino.

Movamos el aire.

**IV**  
Inhala  
Exhala



**HORA DE**  
**DESPERTAR**  
**RESPIRACIÓN**  
**DEL AMANECER**

3 - 10 minutos  
profunda/ renovadora

Duración  
Intensidad

sentada + el dedo indicador y medio en la frente (usar la mano de preferencia)

Postura

activa el cuerpo/ da energía

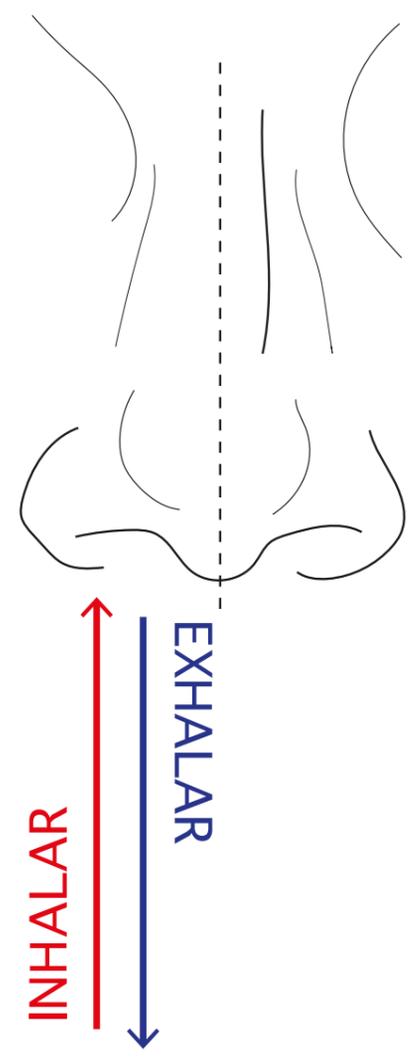
Beneficios

hipertensión/ vértigo/ trastornos cardíacos — en caso sienta algún malestar

Contraindicaciones

1 o +

Personas



con la mano que está apoyada en la frente, tape la fosa nasal izquierda usando los dedos

Inhalación lentamente por la fosa nasal derecha hasta llenar los pulmones  
contener

Exhalación lentamente por la fosa nasal derecha hasta vaciar los pulmones

repetir

HORA DE  
**DESPERTAR**  
**RESPIRACIÓN**  
**SOPLO RÁ!**

de 5 a 10 repeticiones  
fuerte/ renovadora  
sentada o de pie

Duración  
Intensidad  
Postura

caliente/ oxigena el cuerpo/ activa/ da energía

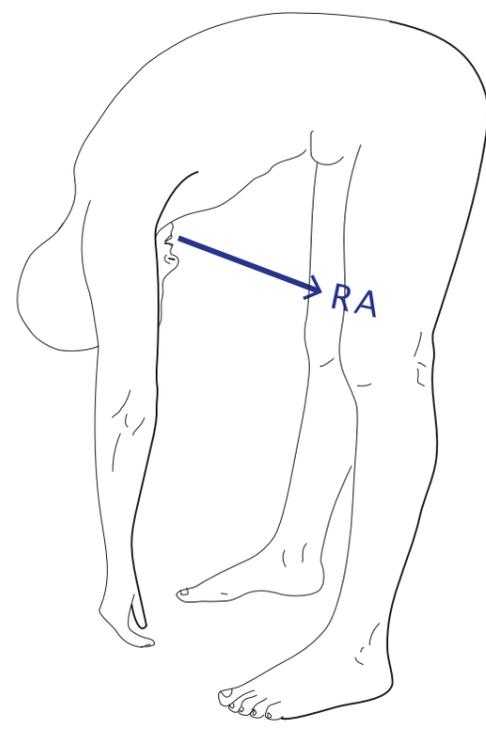
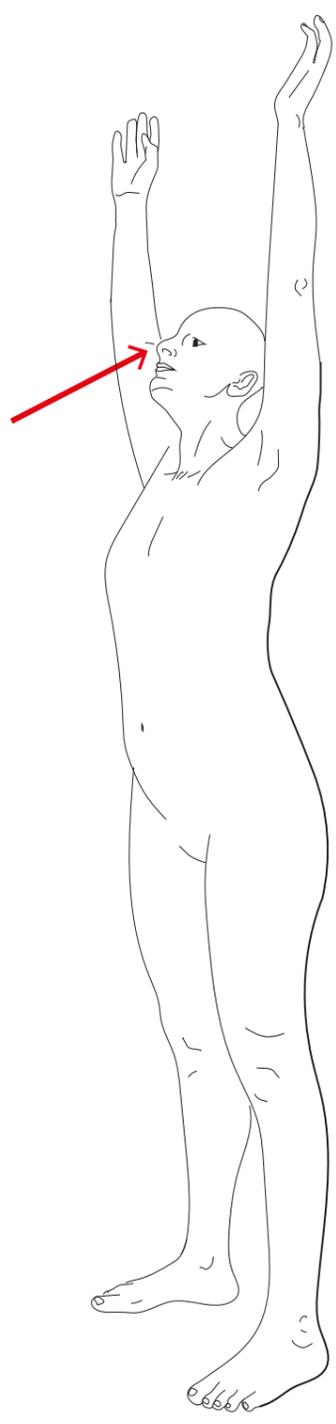
Beneficios

de acuerdo con los propios límites físicos o emocionales

Contraindicaciones

1 o +

Personas



Inhalación suavemente por la boca, levante los brazos mientras inhala

Exhalación por la boca, de una sola vez, vocalizando: "rá!", y deje caer los brazos al exhalar

respirar normal

repetir hasta 10 veces

# RESPIRACIÓN DEL HIELO

máximo 3 minutos por ciclo - hacer 1 o 2 ciclos

suave/ profunda

sentada cómodamente + ojos cerrados

fuerza/ vitalidad/disminuye la temperatura corporal/  
ayuda con la fiebre, náuseas y malestar general/ equilibrio hormonal

no hacer por más de 10 minutos — parar si siente mareos

1 o +

Duración

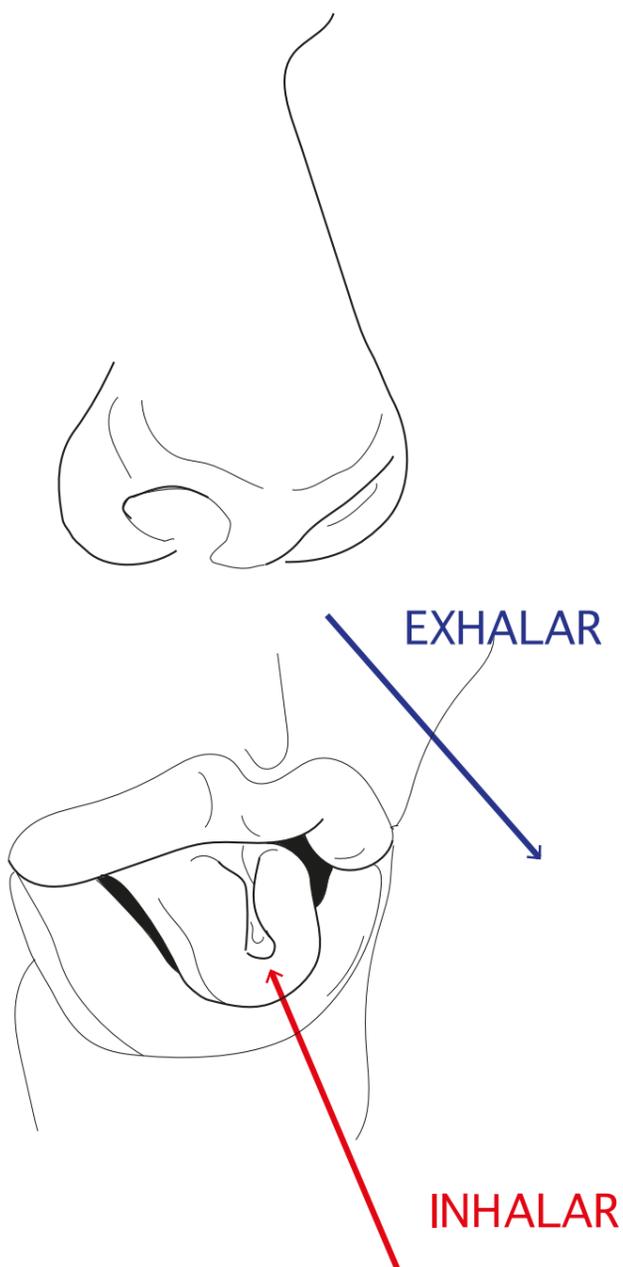
Intensidad

Postura

Beneficios

Contraindicaciones

Personas



Inhalación por la boca, con la lengua en forma de taco

Exhalación por la nariz

repetir durante 3 minutos

respirar normalmente, y repetir un ciclo más si desea

— es normal sentir un sabor amargo en la lengua

# RESPIRACIÓN PARA SISTEMA INMUNOLÓGICO

5 - 8 minutos  
rápida/ fuerte

Duración  
Intensidad

sentada + manos sobre las rodillas + ojos cerrados

Postura

fortalece inmunidad/ combate infecciones

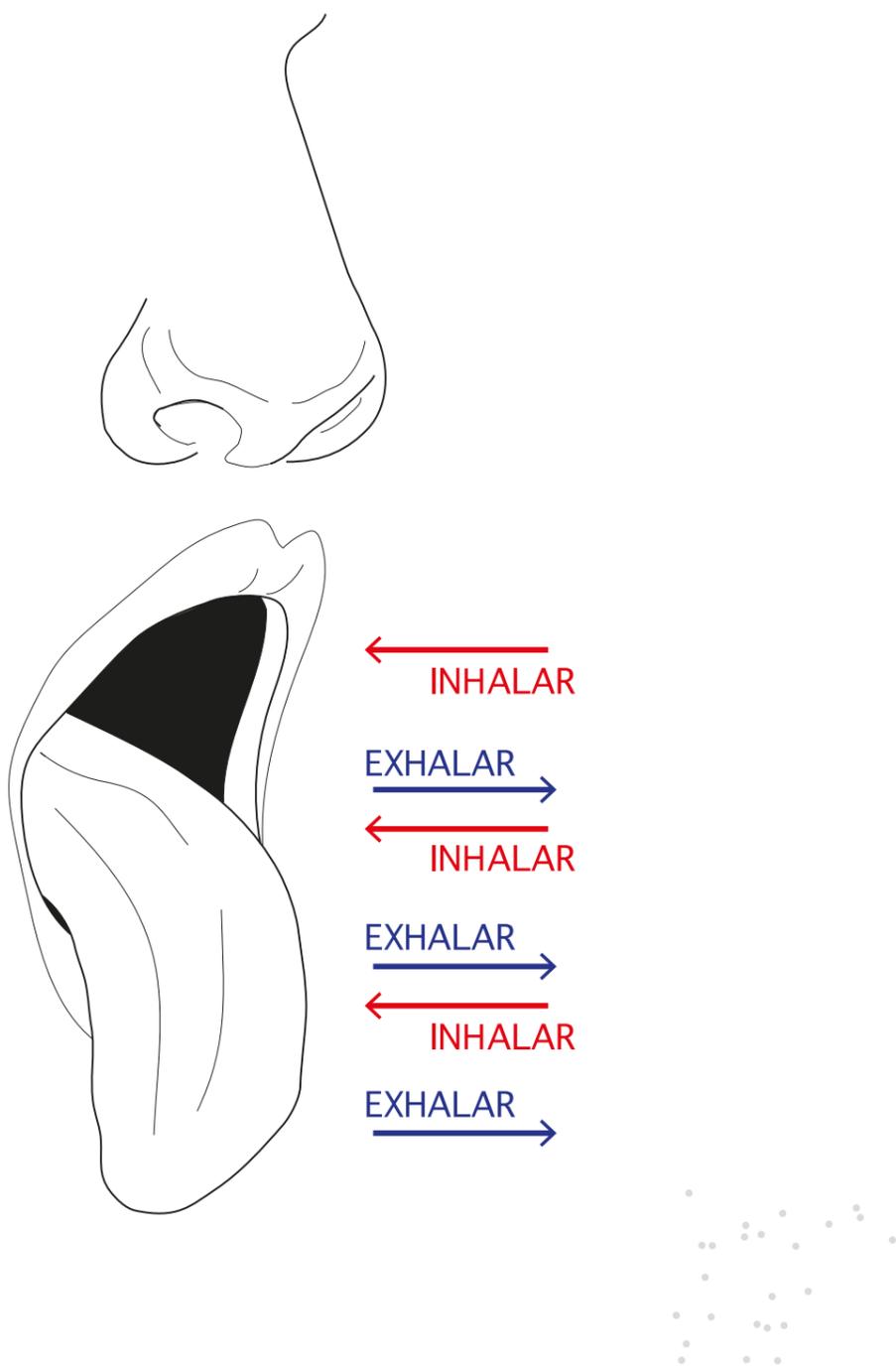
Beneficios

embarazo, hipertensión — en caso sienta algún malestar

Contraindicaciones

1 o +

Personas



- 1.** Inhalación y exhalación inhalar y exhalar por la boca rápidamente (como jadeando) con la lengua afuera de la boca

durante 3 a 5 minutos

— es normal sentir hormigueos en los dedos de los pies, muslos o zona lumbar



- 2.** Inhalación por la nariz  
contener durante 15 segundos, con la lengua presionando el paladar  
Exhalación por la nariz

repetir 2 veces más

# RESPIRACIÓN CON SILLA

3 - 5 minutos

lenta/ profunda

sentada en una silla + atención en la columna

concentración/ memoria/ fortalecimiento de la columna/ relajamiento

de acuerdo con los propios limites físicos o emocionales

Contraindicaciones

1 o +

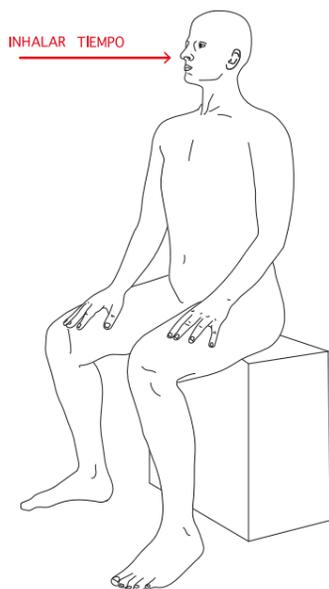
Personas

Duración

Intensidad

Postura

Beneficios



**1.** inhalar por la nariz durante 8 tiempos



**2.** exhalar por la boca enrollando la columna hasta la cintura durante 8 tiempos



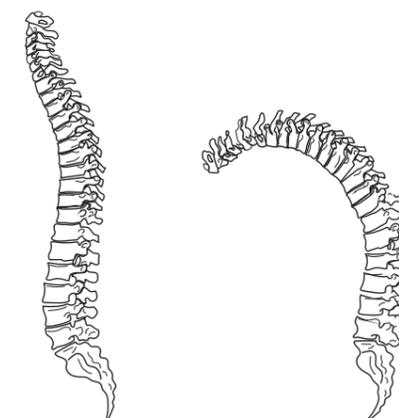
**3.** contener durante 8 tiempos



**4.** inhalar por la nariz durante 8 tiempos desenrollando la columna



**5.** exhalar por la boca en 8 tiempos



repetir el ejercicio cambiando el tiempo a 4, 2 y 1

si desea, repetir el ejercicio enrollando la columna hasta la articulación coxofemoral

# LA CONCENTRACIÓN RESPIRACIÓN CUADRADA

3 - 5 minutos  
suave/ profunda

Duración  
Intensidad  
Postura  
Beneficios

sentada + columna recta + hombros, rostro y miembros relajados y sin cruzar

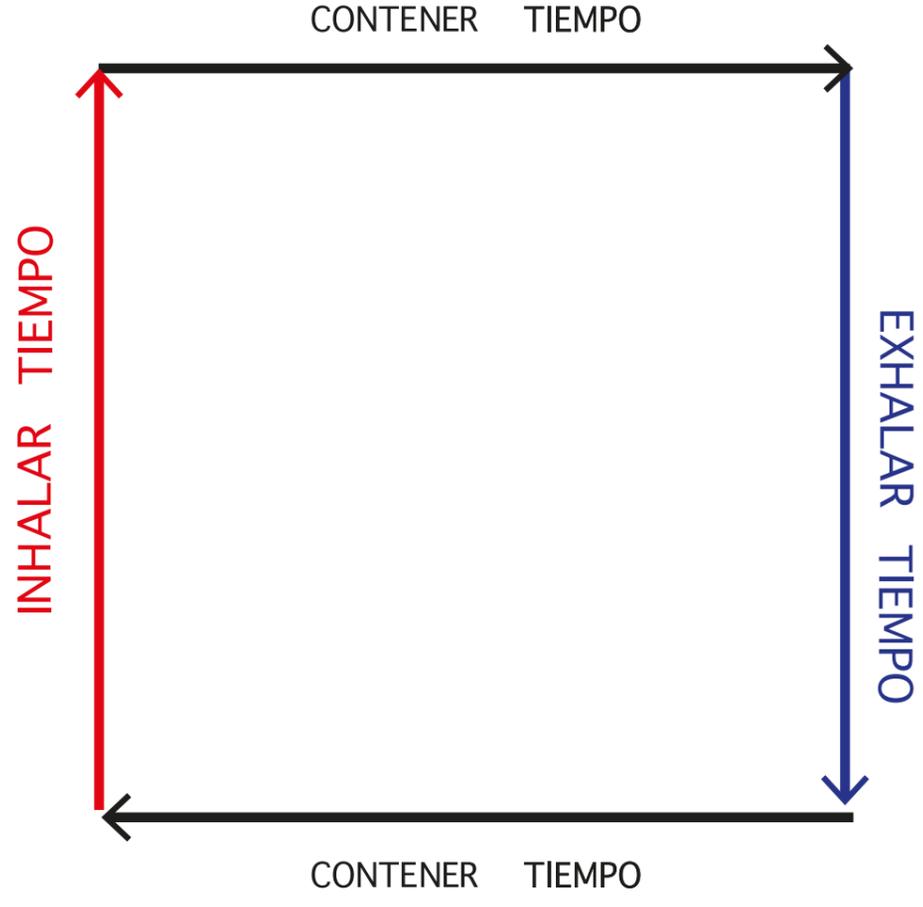
foco/ memoria/ disciplina/ paciencia/ concentración/  
relajamiento/ reduce ansiedad y estrés

embarazo, hipertensión — en caso sienta algún malestar

Contraindicaciones

1 o +

Personas



Inhalación y exhalación por la nariz durante 2 tiempos  
contener el aire durante 2 tiempos  
por la nariz durante 2 tiempos  
esperar durante 2 tiempos

repetir

— el “cuadrado” se refiere a los tiempos iguales de inhalar, contener, exhalar y esperar;  
intente usando los tiempos de 4, 6, 8 y aumentando

# LA CONCENTRACIÓN RESPIRACIÓN DEL FUEGO

1 - 3 minutos  
rápida/ fuerte

Duración  
Intensidad  
Postura

sentada comodamente + atención en la fuerza del ombligo

da enfoque y concentración/ oxigena y purifica la sangre/ elimina el moco/  
purifica el pulmón/ reduce el impulso a vicios/  
da resistencia física y mental/ aumenta la temperatura corporal

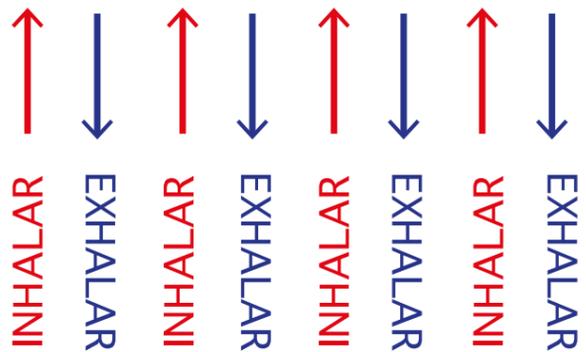
Beneficios

embarazo, hipertensión, problemas respiratorios — en caso sienta algún malestar

Contraindicaciones

1 o +

Personas



Inhalación y exhalación por la nariz sin contener el aire, en respiraciones cortas y fuertes continuamente— jadeando

la energía viene del punto del ombligo  
el mayor esfuerzo está en la exhalación, la inhalación es automática

repetir durante 3 a 5 minutos

HORA DE ALMORZAR  
**RESPIRACIÓN LENTA Y PROFUNDA**

3 - 10 minutos  
suave/ profunda

Duración  
Intensidad  
Postura  
Beneficios

sentada + ojos cerrados + atención en el tórax

sensación de saciedad/ elimina toxinas de los alveolos/ limpia la sangre/ estimula la producción de endorfina/ reduce ansiedad y estrés

embarazo, hipertensión — en caso sienta algún malestar **Contraindicaciones**

1 o + **Personas**



**INHALAR**



**EXHALAR**

**Inhalación** por la nariz lentamente, sintiendo el cuerpo inflándose desde el ombligo hasta los hombros

**Exhalación** por la nariz lentamente, sintiendo el cuerpo desinflándose desde los hombros hasta el ombligo

repetir



HORA DE ALMORZAR  
**RESPIRACIÓN DEL SILBATO**

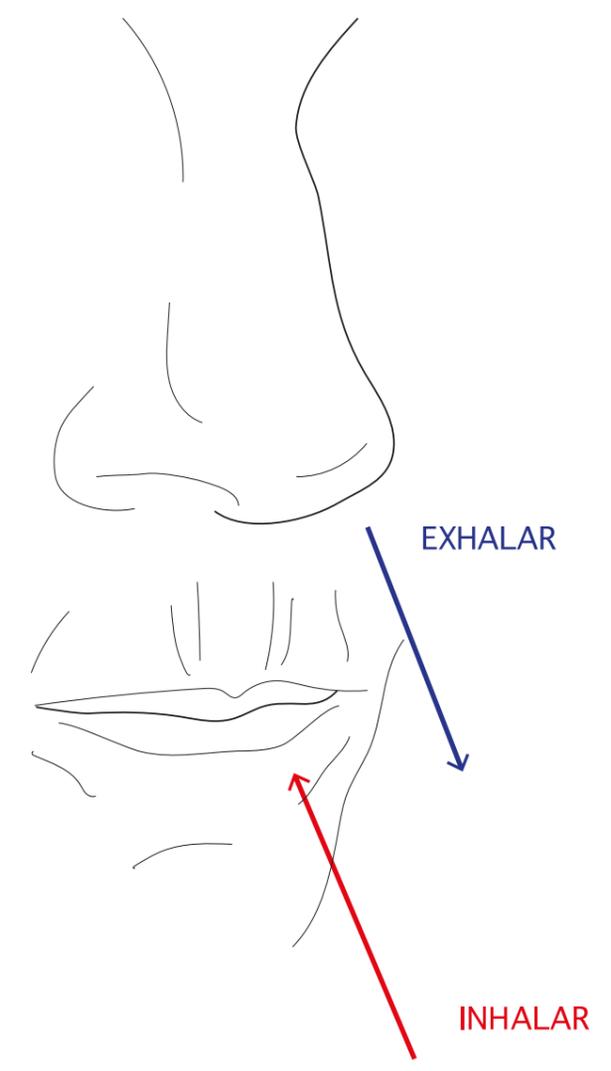
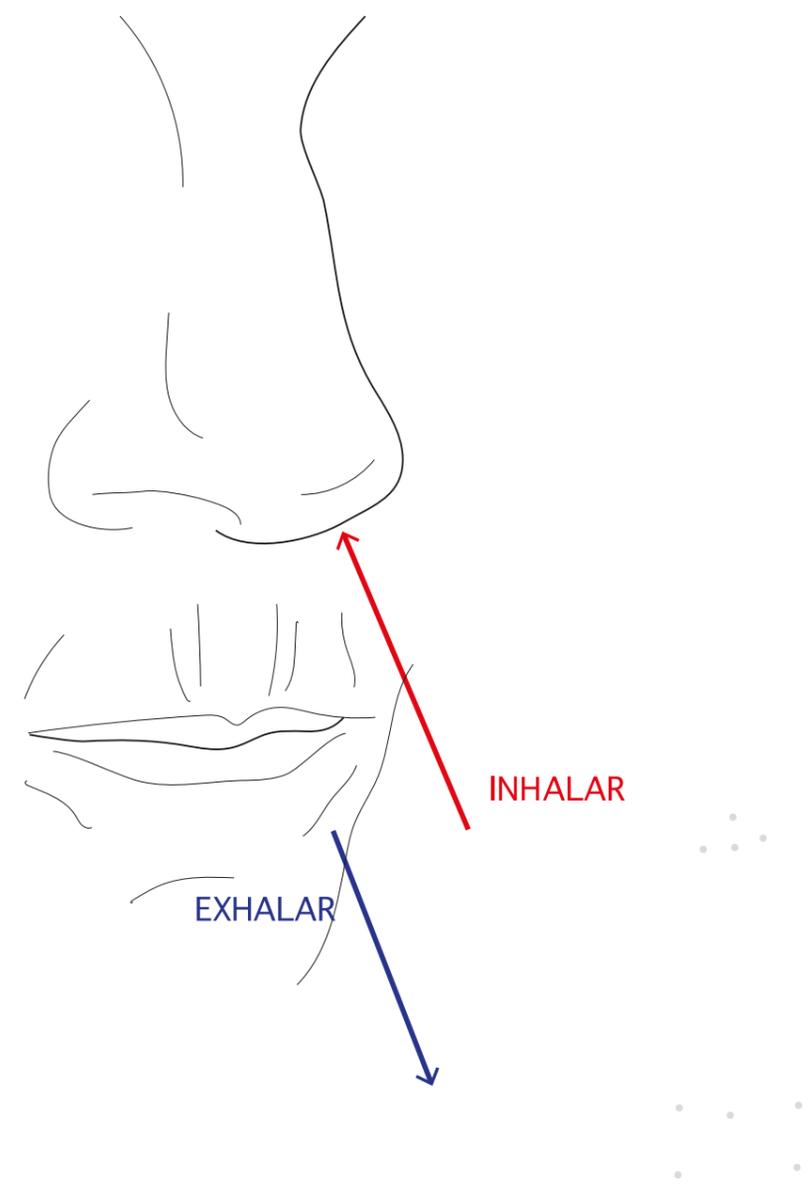
1 - 10 minutos  
 profunda  
 sentada + labios fruncidos

Duración  
 Intensidad  
 Postura  
 Beneficios

estimulación del nervio vago (que une el cerebro a la médula)/ regula frecuencia cardíaca/ ayuda al intestino y digestión/ fortalece los músculos de boca y laringe

de acuerdo con los propios límites físicos o emocionales **Contraindicaciones**

1 o + **Personas**



**A.** Inhalación por la nariz  
 Exhalación por los labios fruncidos y firmes, produciendo un silbido  
 repetir

**B.** Inhalación por los labios fruncidos y firmes, produciendo un silbido  
 Exhalación por la nariz  
 repetir

# RESPIRACIÓN DE TODA LA PIEL/ PUNTO 0

1 - 10 minutos  
profunda  
sentada o de pie

Duración  
Intensidad  
Postura

control emocional/ relajamiento/ reduce ansiedad y estrés/  
percepción/ conexión con uno mismo y con el entorno  
de acuerdo con los propios límites físicos o emocionales

Beneficios  
Contraindicaciones

1 o +

Personas



Inhalación y exhalación respirar lenta e conscientemente, sin guía, seguir el cuerpo

concentrarse en la piel y en el entorno, sintiendo el aire entrar y salir— percibiendo el sonido, el tacto, el olor, el gusto y lo que se ve

# RESPIRACIÓN DEL VIENTO

5 - 20 minutos

Duración

fuerte/ profunda

Intensidad

de pie + frente a otra persona

Postura

fortalece el pulmón/ fortalece la musculatura del tórax/  
fortalece los vínculos interpersonales/ diversión/ tranquilidad

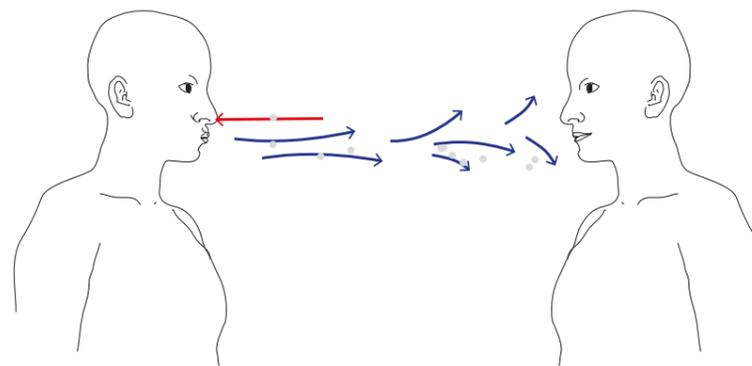
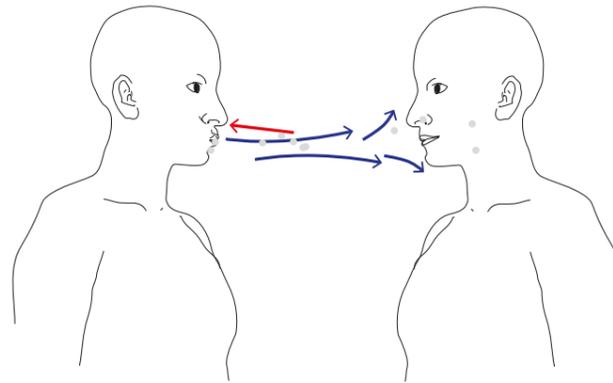
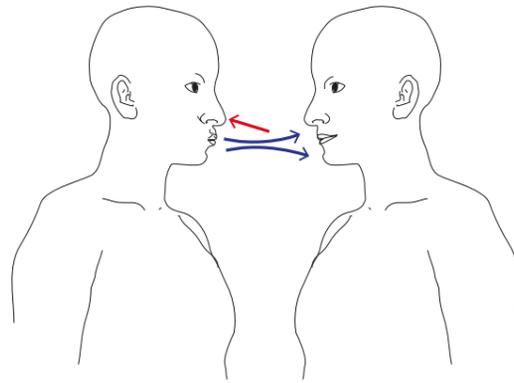
Beneficios

de acuerdo con los propios límites físicos o emocionales

Contraindicaciones

2 o +

Personas



**Inhalación** por la nariz, llenando los pulmones

**Exhalación** por la boca —cada vez que se exhala, intentar que el aire de la exhalación llegue a la persona del frente

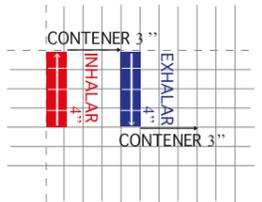
empezar con una distancia de 10 cm entre ambos, aumentar de 10 en 10 cm, separándose y sintiendo el roce del aire como si fuese una corriente de viento

**JUGAR**  
**HORA DE MÚSICA CON RESPIRACIÓN**

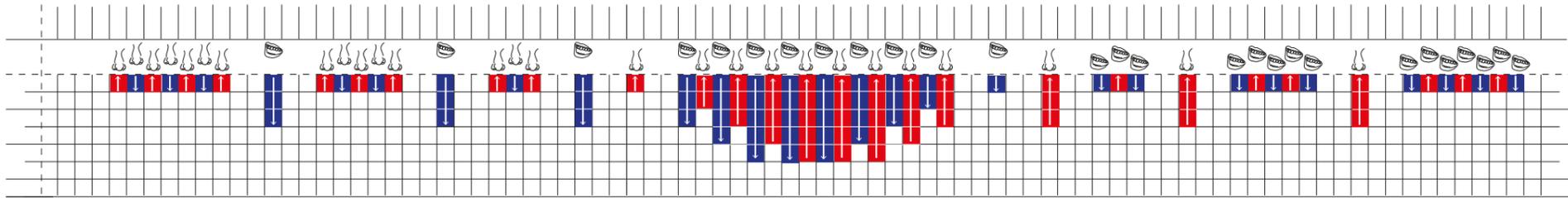
5 - 20 minutos  
 depende de la composición/ generalmente fuerte  
 como prefiera  
 concentración/ coordinación/ ritmo/ armonía/ escucha/ diversión  
 de acuerdo con los propios límites físicos o emocionales

Duración  
 Intensidad  
 Postura  
 Beneficios  
 Contraindicaciones  
 Personas

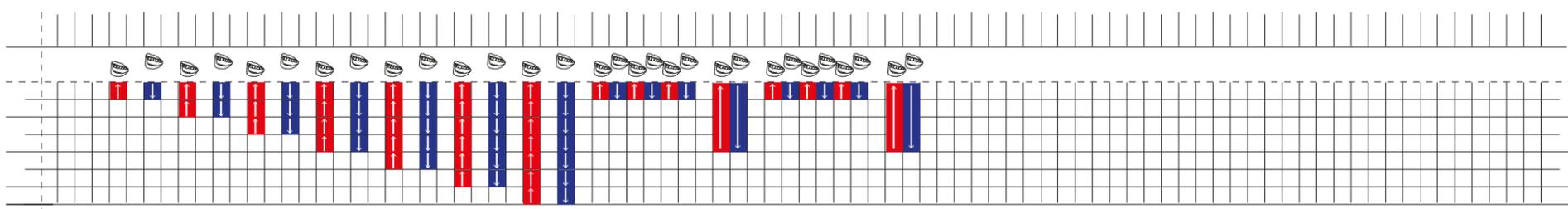
Tiempo: 60 pulsaciones por minuto  
 Modo de lectura:



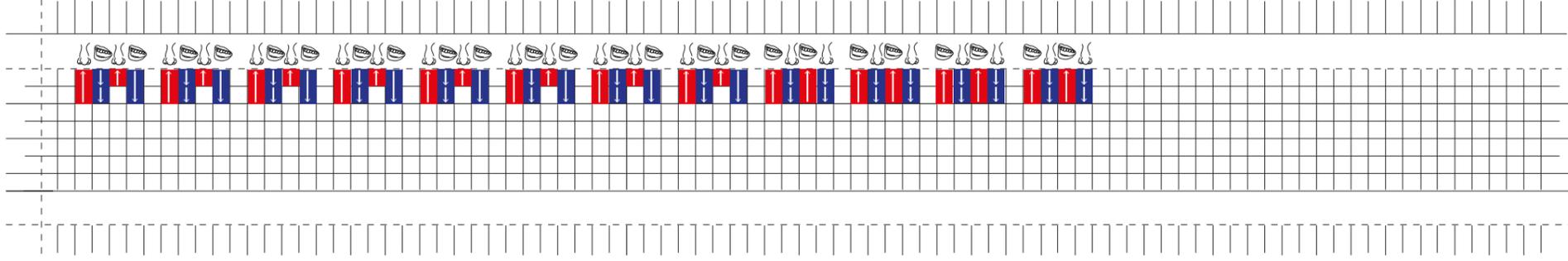
Simetría



Ascendente



Cíclico



use un metrónomo o un sonido repetitivo para marcar el tiempo

Inhalación y exhalación siga las partituras —cada cuadrado es una unidad de tiempo, indicando cuantos tiempos inhalar, contener, exhalar o esperar

—intente también crear sus propias composiciones usando este modelo

**HORA DE JUGAR**  
**RESPIRACIÓN**  
**CON GLOBOS**  
**DE AIRE**

5 - 30 minutos  
activa/ fuerte

Duración  
Intensidad

de pie / postura activa + con algún espacio para moverse

Postura

ejercicio físico/ concentración/ integración/ diversión/ coordinación

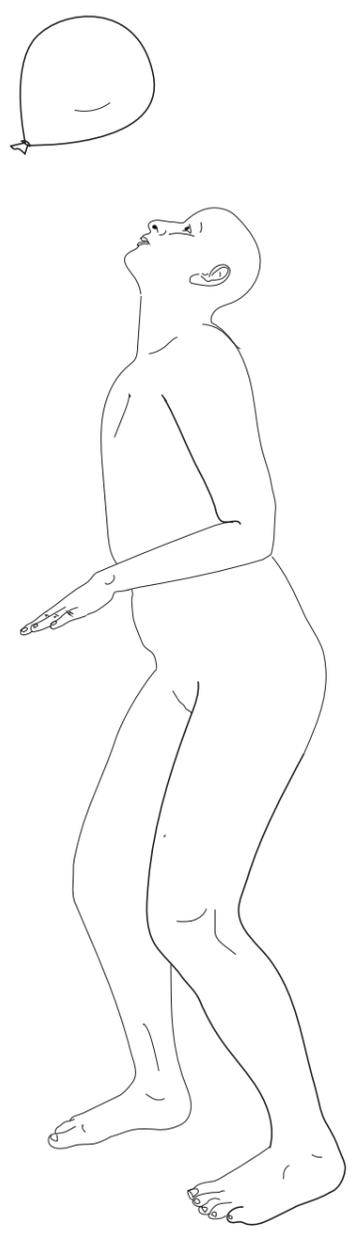
Beneficios

de acuerdo con los propios límites físicos o emocionales

Contraindicaciones

2 o +

Personas



Inhalación y exhalación inflar globos de aire, lanzarlos hacia arriba e intentar mantenerlos flotando la mayor cantidad de tiempo con la respiración

soplar abajo de los globos para mantenerlos en el aire —moverse, agacharse, pero sin usar las manos

# RESPIRACIÓN DEL EQUILIBRIO / U

3 - 10 minutos  
profunda/ renovadora

Duración

Intensidad

Postura

sentada + el dedo indicador y medio en la frente (usar la mano de preferencia)

concentración/ relajamento/ equilibrar emociones

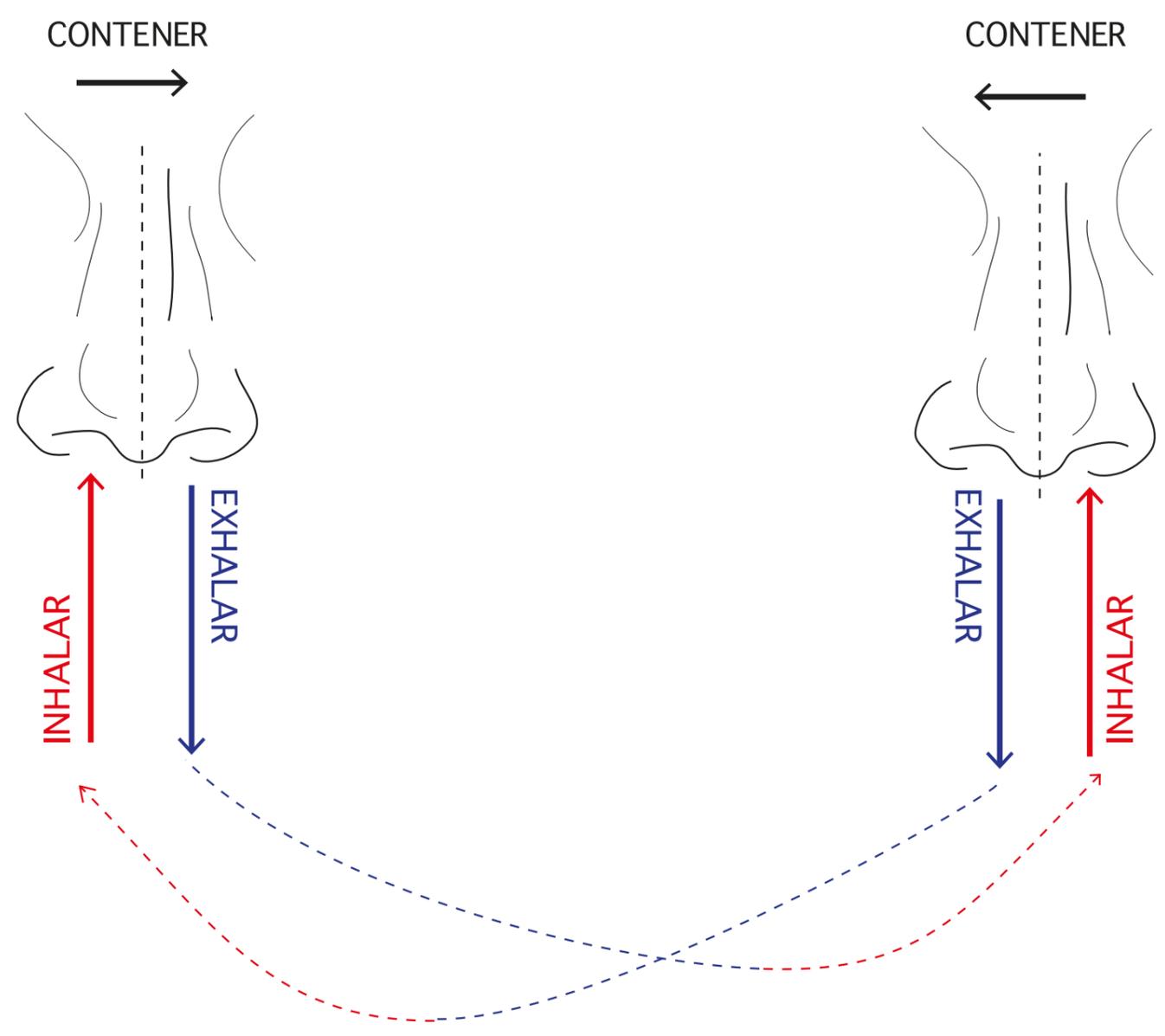
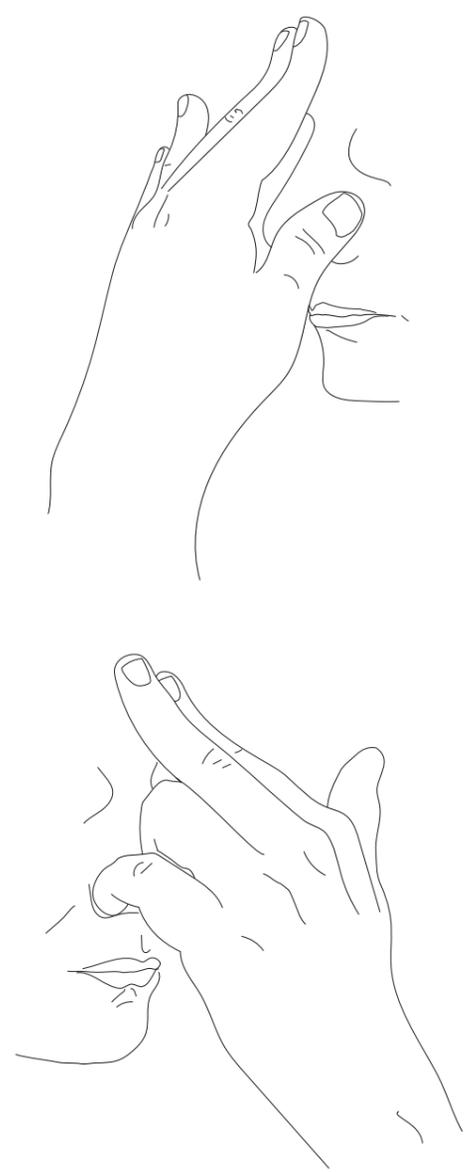
Beneficios

hipertensión/ vértigo/ trastornos cardíacos — en caso sienta algún malestar

Contraindicaciones

1 o +

Personas



Inhalación y exhalación con la mano que está apoyada en la frente, tapar con el pulgar una de las fosas nasales  
 inhalar lentamente por la fosa nasal libre hasta inflar los pulmones  
 liberar la fosa tapada y tapar la otra con los dedos anular y medio  
 exhalar por la fosa nasal libre hasta vaciar los pulmones  
 inhalar por la misma fosa nasal libre  
 con los pulmones llenos, cambiar de fosa nasal

repetir

# RESPIRACIÓN EN 8 SEGMENTOS

11 minutos

Duración

intensa/ relajante

Intensidad

sentada comodamente + columna recta + ojos cerrados

Postura

concentración/ relajamiento/ reduce ansiedad y estrés

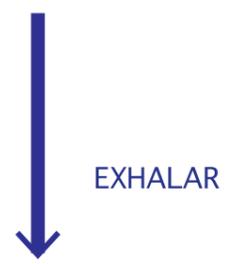
Beneficios

de acuerdo con los propios límites físicos o emocionales

Contraindicaciones

1 o +

Personas



8 segmentos =

Inhalación por la nariz en 8 inhalaciones segmentadas, hasta inflar los pulmones

Exhalación por la nariz, todo el aire de una vez, a través de una exhalación profunda y poderosa

repetir



# RESPIRACIÓN IMPERCEPTIBLE

3 - 10 minutos

Duración

suave/ lenta/ profunda

Intensidad

hombros, rostro y miembros relajados y sin cruzar

Postura

reduce ansiedad y estrés/ concentración/ relajamiento

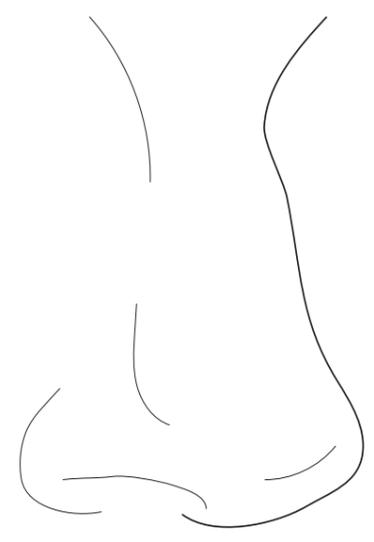
Beneficios

de acuerdo con los propios límites físicos o emocionales

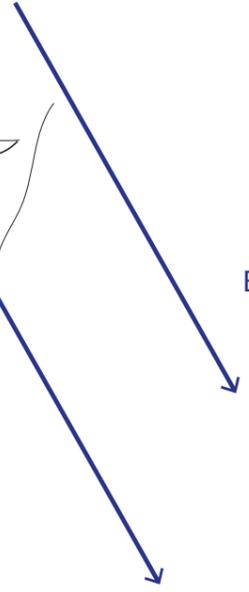
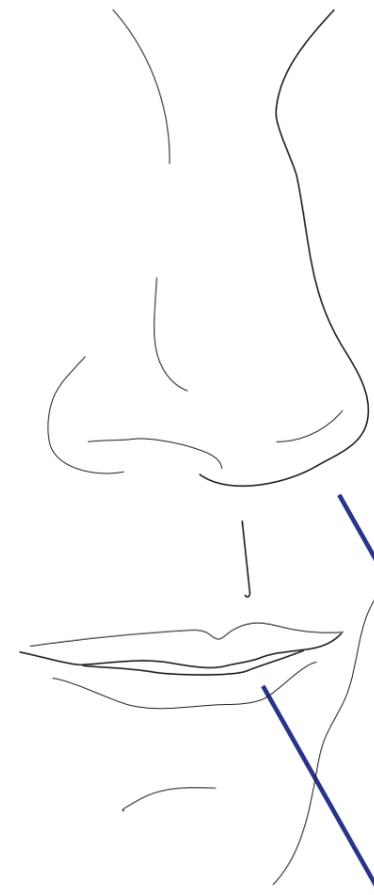
Contraindicaciones

1 o +

Personas



INHALAR



EXHALAR

Inhalación suave y lentamente por la nariz intentando hacer una respiración imperceptible

Exhalación suave e lentamente por la nariz intentando hacer una respiración imperceptible

prestar atención a los movimientos del rostro, del aire y de los sonidos— evite producirlos

repetir

HORA DE LA NOSTALGIA  
**RESPIRACIÓN  
CON OBJETO  
AFECTIVO**

3 - 10 minutos

Duración

profunda/ emocionalmente fuerte

Intensidad

como prefiera + escoger un objeto que tenga importancia afectiva y traiga buenos recuerdos

Postura

fortalece los vínculos interpersonales/ fortalece la memoria/ concentración/ tranquilidad

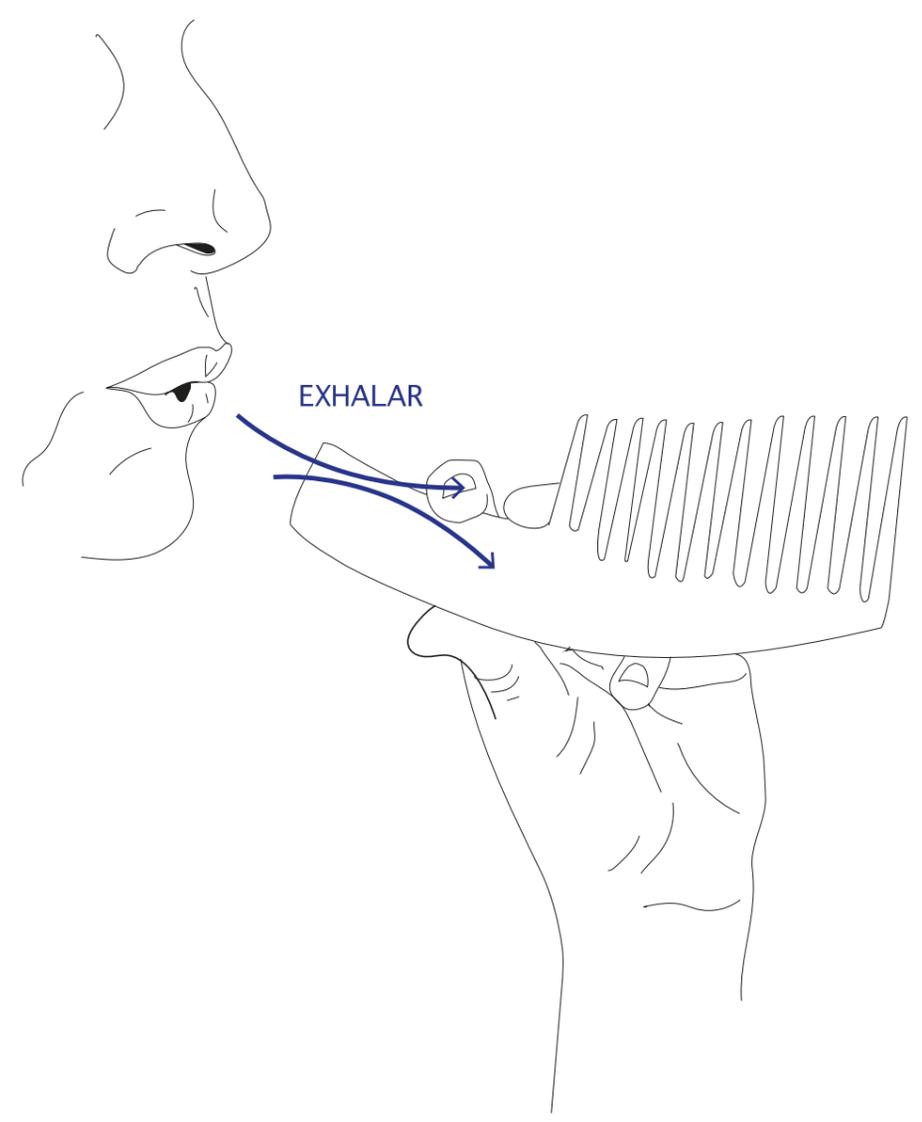
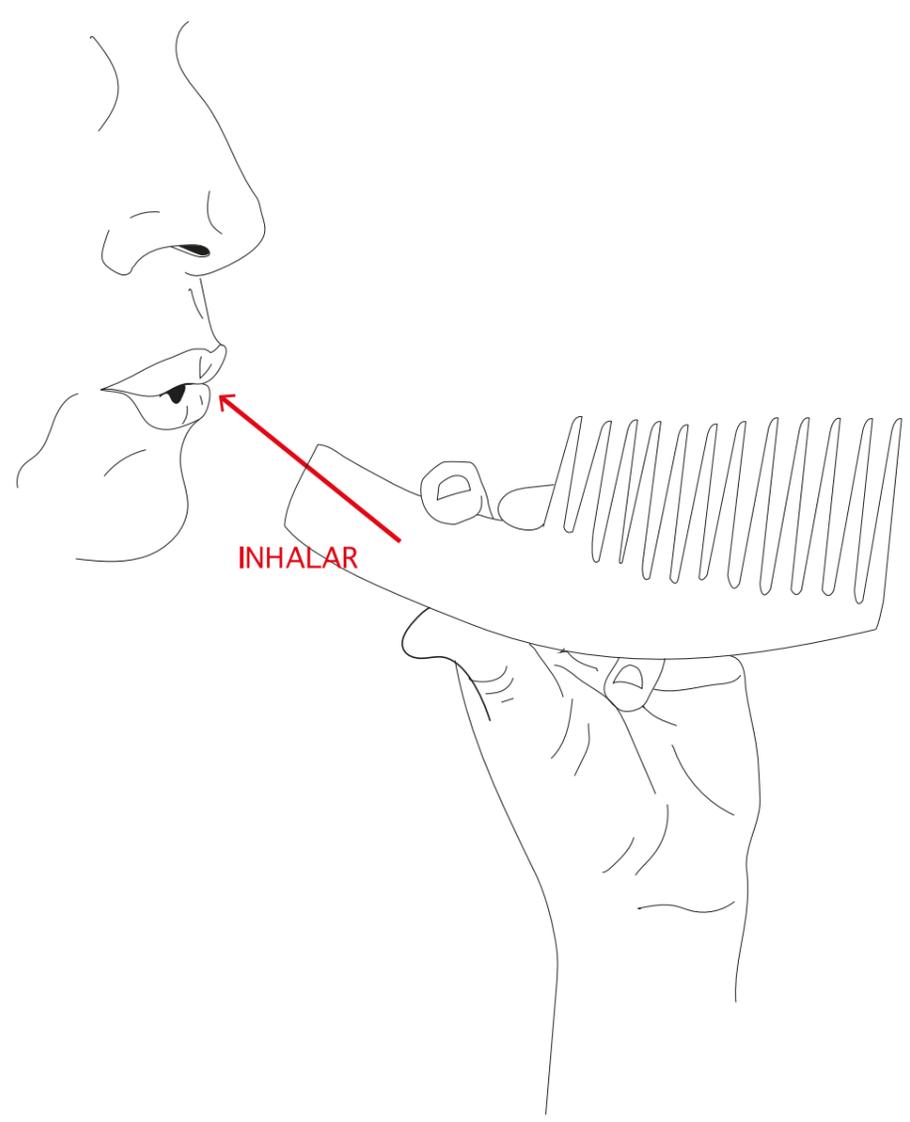
Beneficios

de acuerdo con los propios límites físicos o emocionales

Contraindicaciones

1 o +

Personas



**Inhalación** por la boca, concentrándose en este objeto, como si estuviese trayendo para adentro la esencia y recuerdos de este  
contener el aire y la sensación  
**Exhalación** con suavidad por la boca, imaginando que el aire exhalado está acariciando el objeto  
repetir hasta sentirse satisfecho

# LA NOSTALGIA RESPIRACIÓN OÍR/ HABLAR

5 - 20 minutos

Duración

profundo/ emocionalmente fuerte

Intensidad

como preferiera/ de manera cómoda + atención al sonido producido

Postura

fuerza emocional/ fortalece los vínculos interpersonales/ concentración/ tranquilidad

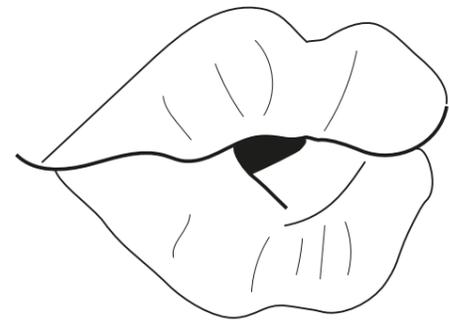
Beneficios

de acuerdo con los propios límites físicos o emocionales

Contraindicaciones

2 o +

Personas



junto a la persona a quien extraña o de quien perdió contacto físico, usar el sonido y la frecuencia de la respiración para comunicarse en llamadas o mensajes de audio/video— intentar conectarse y conversar a través de la respiración

Inhalación y exhalación

moviendo el aire y usando la boca para crear sonidos y ritmos de viento, acercarse al micrófono del celular o computadora y juegue con el sonido

el soplo de exhalación, sin la voz, es también un instrumento para crear corrientes de aire y sonido

RESPIRACIÓN  
PATRÓN  
ACUMULATIVO

5 - 30 minutos

activa

como prefiera/ postura activa + atención en la otra persona

fortalece los vínculos interpersonales/ concentración/ coordinación/ escucha y observación/ diversión/ relajamiento

de acuerdo con los propios límites físicos o emocionales

2 o + — mientras más, mejor

Duración

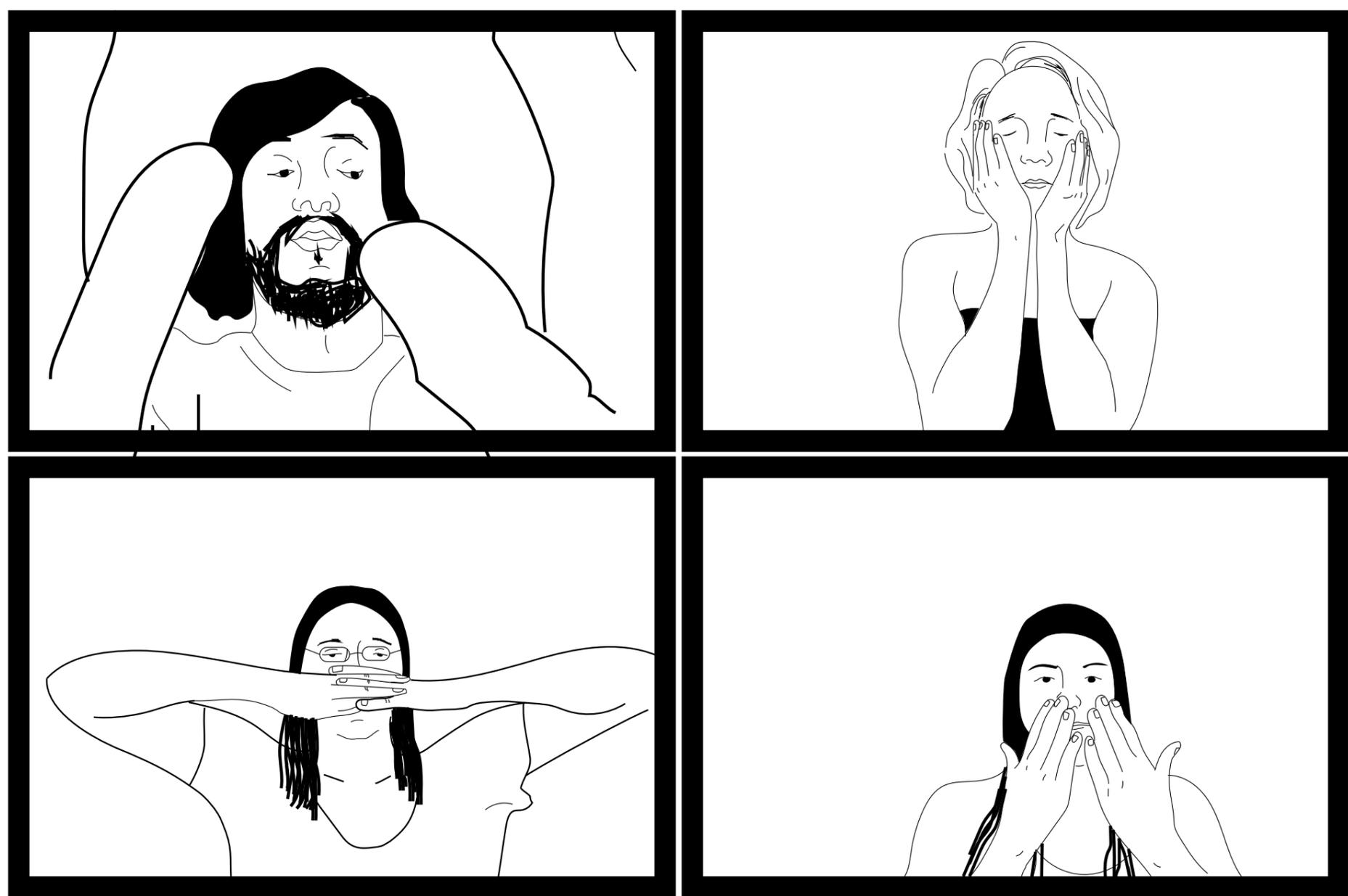
Intensidad

Postura

Beneficios

Contraindicaciones

Personas



en secuencia, cada persona propone una serie de respiraciones que pueden ser acompañadas de movimientos de los miembros o del cuerpo

una persona hace una secuencia, la persona siguiente repite la primera serie y agrega la suya al final, la próxima persona repite los dos primeros y agrega el suyo, y así sucesivamente

Inhalación y exhalación

en grupos presenciales o virtuales, juntos pueden acompañar la secuencia para practicar la memoria

jugar con las posibilidades (boca abierta o cerrada, pico, nariz, voz) y crear secuencias libremente

usar movimientos de cabeza, brazos, tronco o piernas para ayudar a memorizar el ritmo y agregar dinamismo

# RESPIRACIÓN REFLEJO

5 - 30 minutos

Duración

activa

Intensidad

como prefiera + atención en la otra persona

Postura

fortalece los vínculos interpersonales/ integración/ concentración/ coordinación/ escucha/ diversión/ relajamiento

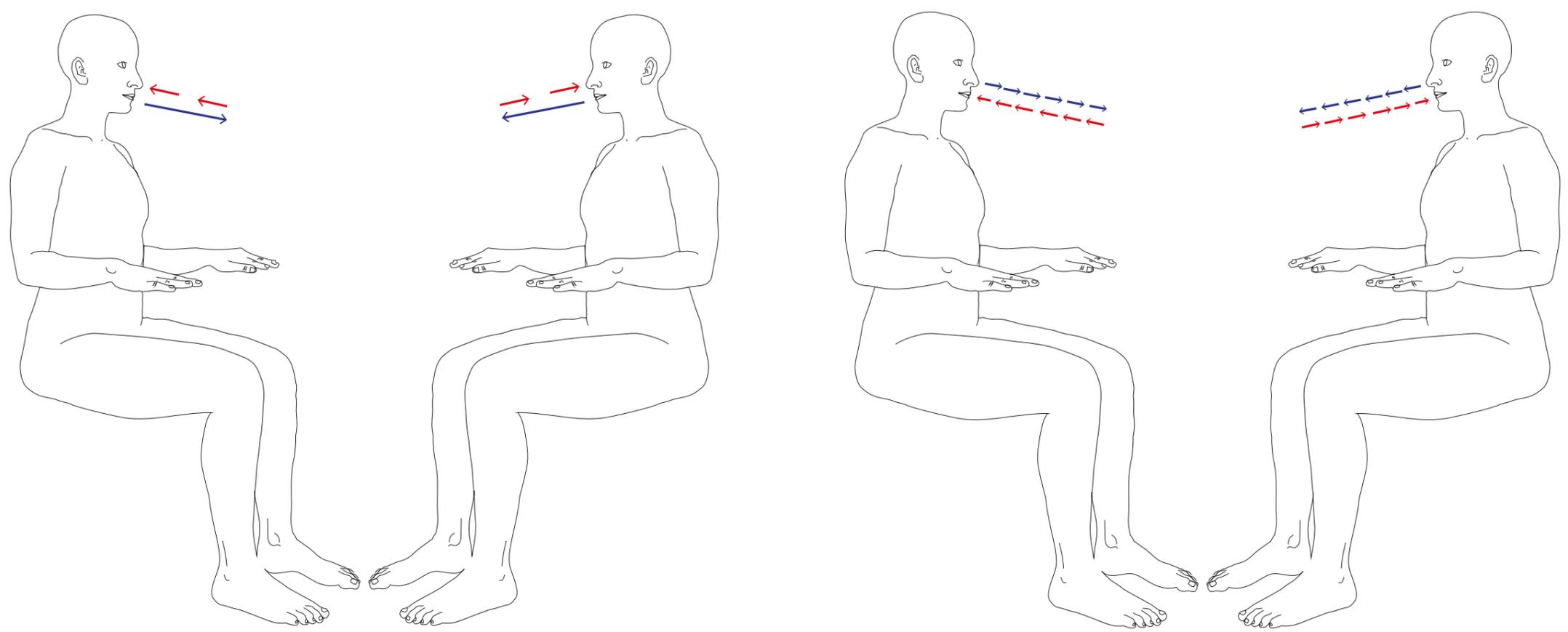
Beneficios

de acuerdo con los propios límites físicos o emocionales

Contraindicaciones

2 o +

Personas



Inhalación y exhalación en dupla o grupo, imitar la respiración la primera persona propone una serie de 2 a 4 respiraciones usando ritmos y sonidos de aire, a partir de ahí, la respiración es replicada por los demás; otra persona propone una nueva serie, y así en adelante

jugar con las posibilidades (boca abierta o cerrada, pico, nariz, voz) y crear secuencias libremente

# RESPIRACIÓN EN 10 SEGMENTOS

11 - 30 minutos / no abusar  
fuerte/ desorientadora

Duración  
Intensidad  
Postura

sentada + columna recta + brazos doblados, codos para abajo y manos a la altura de la cabeza, dedos índice y medio juntos, separados de los dedos anular y meñique + ojos 1/10 abiertos, mirando hacia la punta de la nariz

descubrir un nuevo estado de conciencia/ activación del sistema sensorial

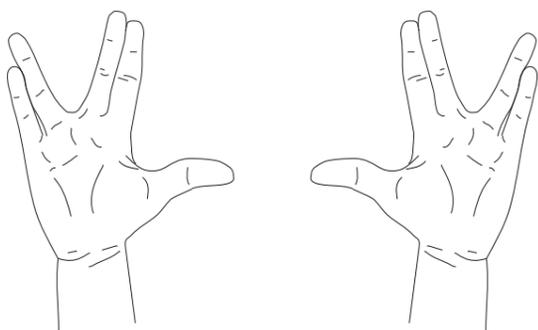
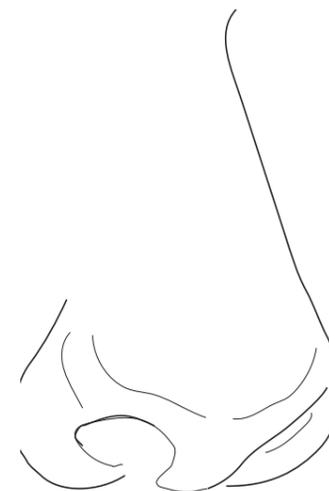
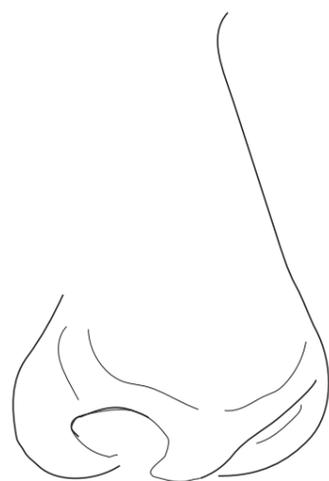
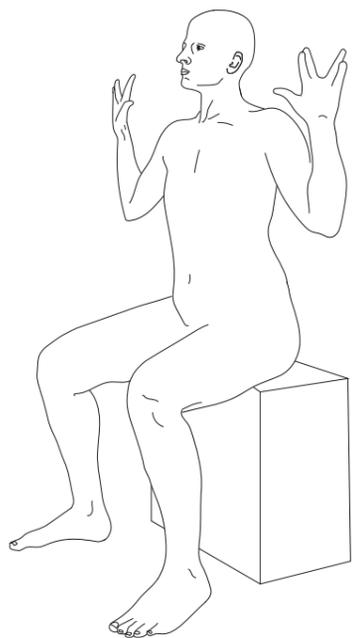
Beneficios

emabrazo/ hipertensión/ vértigo/ trastornos cardíacos — en caso sienta algún malestar

Contraindicaciones

1 o +

Personas



↑ INHALAR  
↑ INHALAR

1 segundo

5 segundos

10 segmentos =

↓ EXHALAR  
↓ EXHALAR

1 segundo

5 segundos

10 segmentos =

mantener los ojos mirando fijamente hacia la punta de la nariz

**Inhalación** por la nariz, llenar los pulmones en 10 inhalaciones seguidas durante 5 segundos

**Exhalación** por la nariz, vaciar los pulmones en 10 inhalaciones seguidas durante 5 segundos

repetir por 11 minutos

finalizar el ejercicio con 2 inhalaciones y exhalaciones largas, estirando los brazos y conteniendo el aire de 5 a 10 segundos

HORA DE RELAJAR  
**RESPIRACIÓN  
CON MOVIMIENTO  
DE CABEZA**

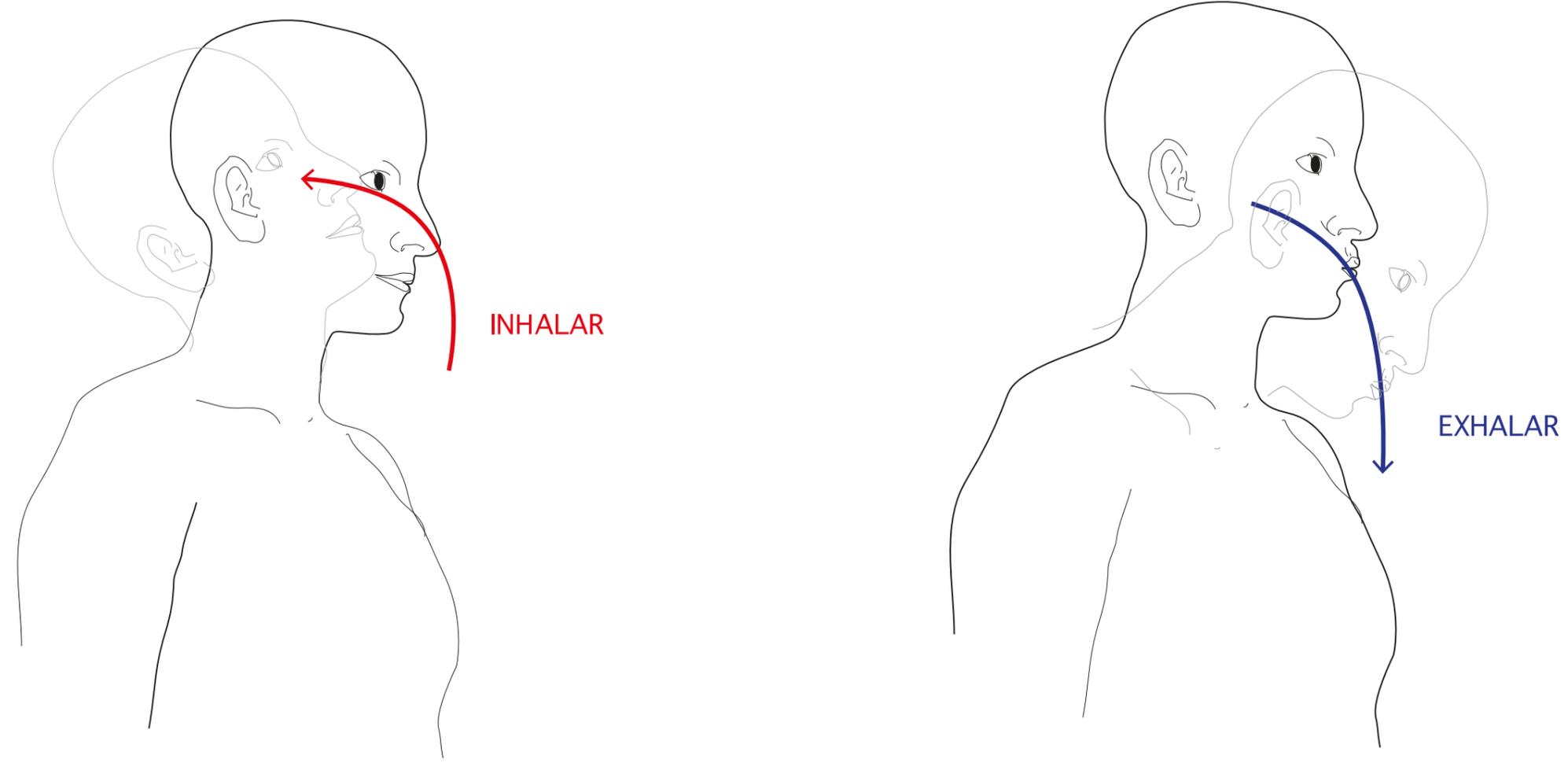
3 - 10 minutos  
lenta/ suave

Duración  
Intensidad  
Postura  
Beneficios

sentada + columna recta + hombros, rostro y miembros relajados y sin cruzar  
concentración/ coordinación/ relajamiento/ relajamiento de los músculos de los  
hombros, cuello y cabeza/ reduce ansiedad y estrés

de acuerdo con los propios límites físicos o emocionales **Contraindicaciones**

1 o + **Personas**



**Inhalación** por la nariz, dislocando la cabeza lentamente de su eje central: para atrás

**Exhalación** por la boca, regresando la cabeza lentamente para adelante, aproximando el mentón hacia el pecho, estirando la nuca hasta donde sea posible

repetir

HORA DE RELAJAR  
**RESPIRACIÓN  
DE DIAFRAGMA**

5 - 15 minutos  
lenta/ profunda

Duración  
Intensidad

echada o sentada + mano en el ombligo

Postura

relajamiento/ tranquilidad/ reduce ansiedad y estrés/ concentración

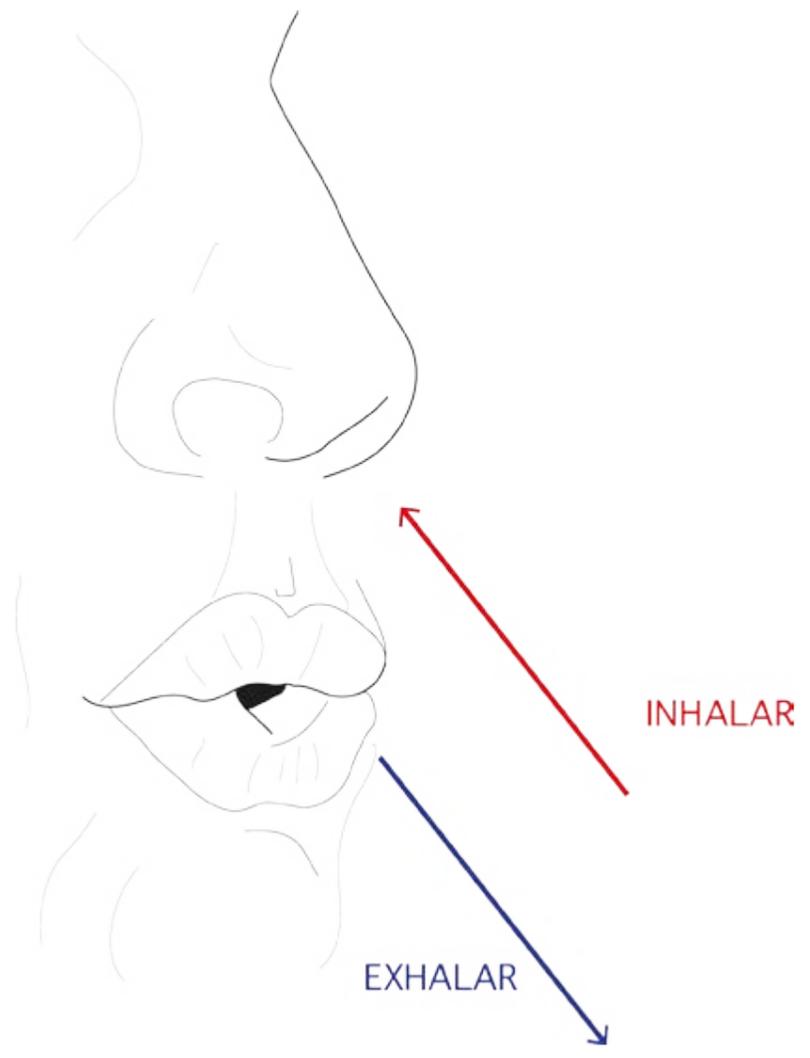
Beneficios

de acuerdo con los propios límites físicos o emocionales

Contraindicaciones

1 o +

Personas



**Inhalación** por la nariz, prestando atención mientras se inflan los pulmones, expandiendo y conteniendo el aire en el abdomen y no en el pecho  
contener el aire durante 2 tiempos

**Exhalación** por la boca, lentamente, hasta vaciar los pulmones  
esperar 2 tiempos

repetir

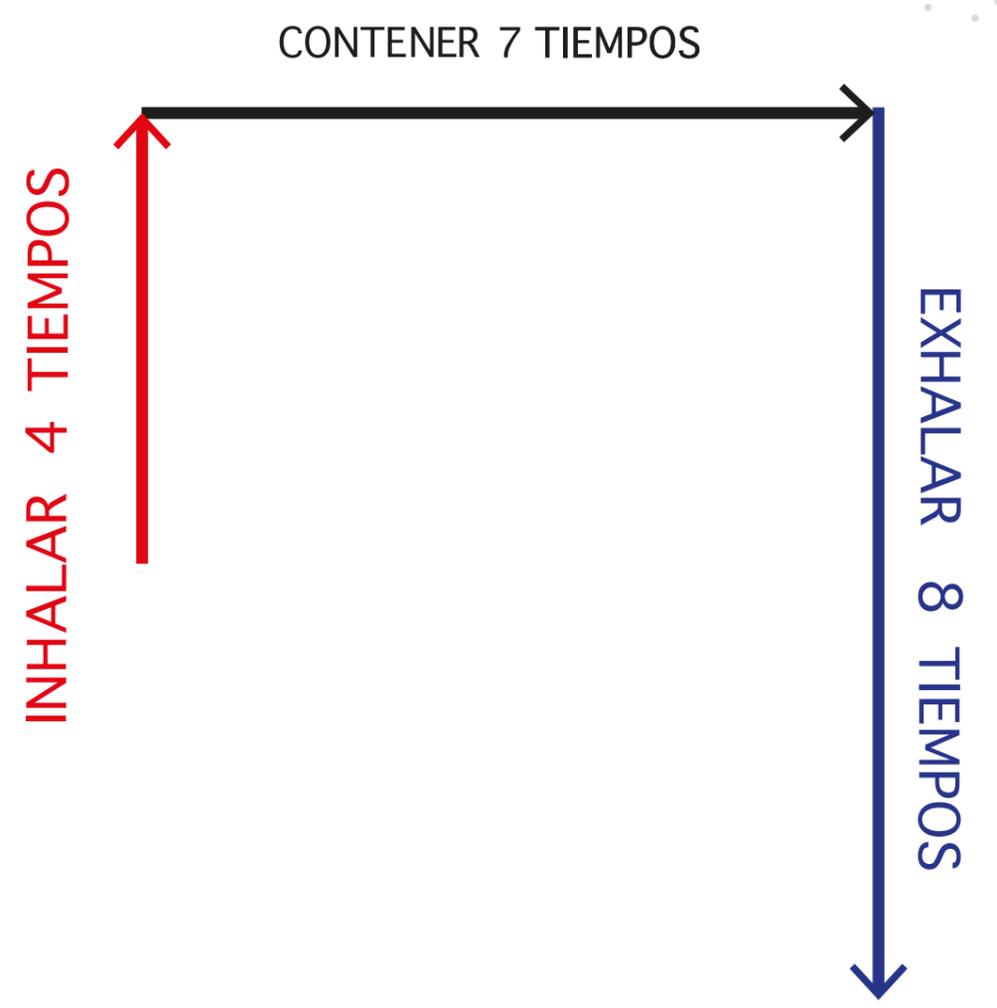
HORA DE **DORMIR**  
**RESPIRACIÓN**  
**4 - 7 - 8**

5 - 20 minutos  
suave/ profunda  
echada comodamente

Duración  
Intensidad  
Postura  
Beneficios  
Contraindicaciones  
Personas

ayuda a dormir/ relajamiento/ tranquilidad/ reduce ansiedad y estrés  
de acuerdo con los propios limites físicos o emocionales

1 o +



respirar contando los tiempos para inhalar, contener y exhalar, estableciendo un ritmo lento y calmado para la mente y cuerpo

- Inhalación por la nariz durante 4 tiempos
- contener el aire durante 7 tiempos
- Exhalación por la nariz durante 8 tiempos
- repetir



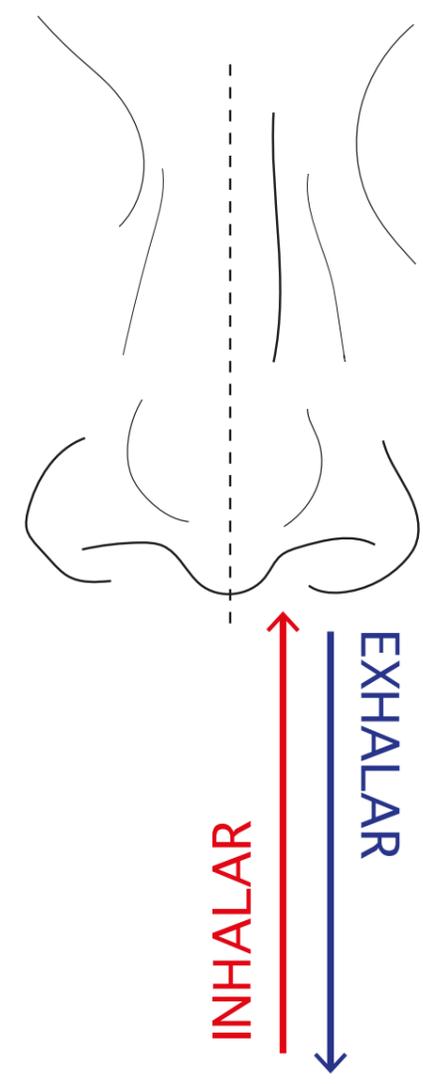
**HORA DE**  
**DORMIR**  
**RESPIRACIÓN**  
**DEL ANOCHECER**

3 - 10 minutos  
suave/ profunda

Duración  
Intensidad  
Postura  
Beneficios  
Contraindicaciones  
Personas

sentada + el dedo indicador y medio en la frente (usar la mano de preferencia)  
relajamiento/ tranquilidad/ reduce ansiedad y estrés  
hipertensión/ vértigo/ trastornos cardíacos — en caso sienta algún malestar

1 o +



con la mano que está apoyada en la frente, tape la fosa nasal derecha usando los dedos

- Inhalación lentamente por la fosa nasal izquierda hasta llenar los pulmones contener
- Exhalación lentamente por la fosa nasal izquierda hasta vaciar los pulmones
- repetir



El Manual del Aire se desarrolló como parte del proyecto Conducción Neumática de Genietta Varsi dentro del Laboratorio de Emergencia | COVID 19 de la organización de sociedad civil Silo Arte e Latitudo Rural.

Producido durante abril - mayo 2020

Participaron de este proyecto:

Aline Barros  
Andrea Riberiro  
Fabiola Fonseca  
Fabrizio Tapia  
Fernanda C. Mello  
Gabriel Joppert  
Genietta Varsi  
Joao Machado  
Katernia Volvov  
Natalia Gomes  
Thiago Hersan  
Rodolfo Ruscheinsky

Contacto: [conduccionneumatica@gmail.com](mailto:conduccionneumatica@gmail.com)