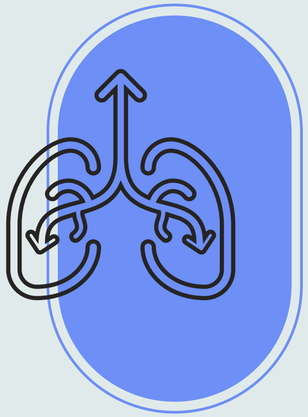

O2CO2
IN OUT

EL MÉTODO o2co2

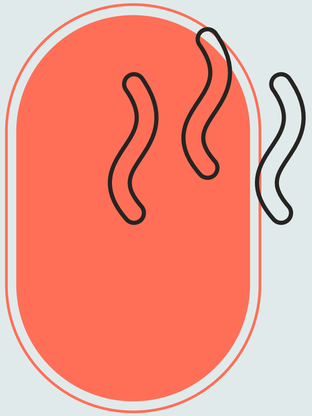
LAS 4 CLAVES



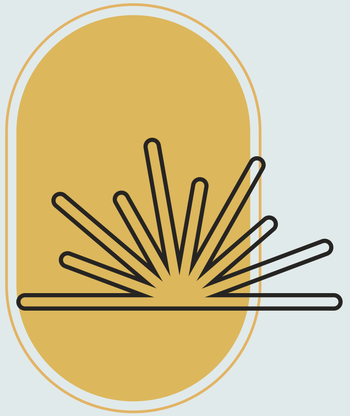
RESPIRACIÓN



EXPOSICIÓN
AL FRÍO



EXPOSICIÓN
AL CALOR



MEDITACIÓN

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD



Este curso en línea es una guía práctica para ayudarte a profundizar tus conocimientos y desarrollar tus habilidades personales.
No pretende convertirte en instructor certificado, sino ofrecerte herramientas concretas y consejos prácticos para mejorar tu práctica diaria.

Al compartir nuestra experiencia, esperamos ayudarte a ganar confianza y a practicar con mayor seguridad.

Es imprescindible que leas atentamente las instrucciones antes de comenzar el curso en línea.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD

Estas son algunas normas generales de seguridad que debes tener presentes durante todo el curso:

- **Consulta a tu médico.** Antes de comenzar este curso en línea, se recomienda encarecidamente consultar a tu médico, sea cual sea tu estado de salud, sobre todo si tienes alguna afección específica.
- **Escucha a tu cuerpo.** Si sientes cualquier molestia, detente de inmediato.
- **Nunca te fuerces.** Empieza poco a poco y aumenta progresivamente la intensidad de los ejercicios.
- Hemos incluido **ejercicios para todos los niveles**, pero si no puedes hacer alguno, no pasa nada. Haz solo lo que puedas realizar con comodidad y nunca te fuerces.
- **Practica siempre en un entorno seguro.** Asegúrate de tener espacio a tu alrededor y de no correr riesgo de lesionarte.
- **Nunca practiques a solas.** Ten siempre a alguien cerca por si surge algún problema.
- **Niños y personas mayores:** No se recomienda practicar la exposición al frío ni los ejercicios de respiración sin asesoramiento médico.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

SEGURIDAD EN LA RESPIRACIÓN

- **Haz siempre los ejercicios de respiración en un lugar seguro.** Siéntate o recuéstate en un lugar cómodo donde no corras riesgo de caerte.
- No practiques ejercicios de respiración en situaciones en las que desmayarte pueda ser peligroso. **NUNCA los hagas en el agua,** en la bañera ni mientras conduces.
- **Empieza siempre en ayunas** para aprovechar al máximo los beneficios de los ejercicios.
- **Define tus intenciones antes de empezar.** Así mantendrás el enfoque y aprovecharás mejor el ejercicio.
- **Las mujeres embarazadas y las que estén menstruando** deben evitar los ejercicios de respiración dinámica.

SEGURIDAD EN LA EXPOSICIÓN AL FRÍO

- **Nunca practiques a solas.** Ten siempre a alguien cerca por si surge algún problema.
- **No expongas tu cuerpo a temperaturas extremas.** Empieza poco a poco y aumenta progresivamente el tiempo de exposición.
- **Las mujeres embarazadas y las que estén menstruando** no deberían exponerse al frío.
- **Escucha a tu cuerpo.** Si sientes escalofríos intensos, entumecimiento o pérdida de coordinación, detente de inmediato y entra en calor.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Lleva siempre ropa de abrigo cuando te expongas al frío.
- **Tiempo de inmersión.** Los estudios muestran que un minuto de inmersión ya aporta la mayoría de los beneficios a los principiantes. Para quienes practican regularmente, dos minutos es el tiempo óptimo para maximizar los efectos.
- **Antes y después del deporte.** Para prepararte bien antes de entrenar, haz un baño frío (máx. 1 min) y una pausa de 20 minutos antes de iniciar un calentamiento completo. Después de entrenar, espera 10 minutos tras el esfuerzo antes de sumergirte (máx. 2 min).
- **En interiores o al aire libre.** Recomendamos encarecidamente los baños fríos en interiores, donde puedes controlar la temperatura del agua y contar con un entorno seguro. Aunque algunas personas prefieren hacerlos al aire libre, esta práctica conlleva riesgos importantes, como la hipotermia y los accidentes. Practicar al aire libre, incluso con experiencia, no está exento de peligro. Compartimos algunos consejos para quienes aun así deseen hacerlo, pero insistimos en que los interiores siguen siendo la mejor opción.
- **No consumas drogas ni alcohol antes ni durante la exposición al frío.** El alcohol y las drogas pueden alterar tu juicio y aumentar el riesgo de hipotermia.

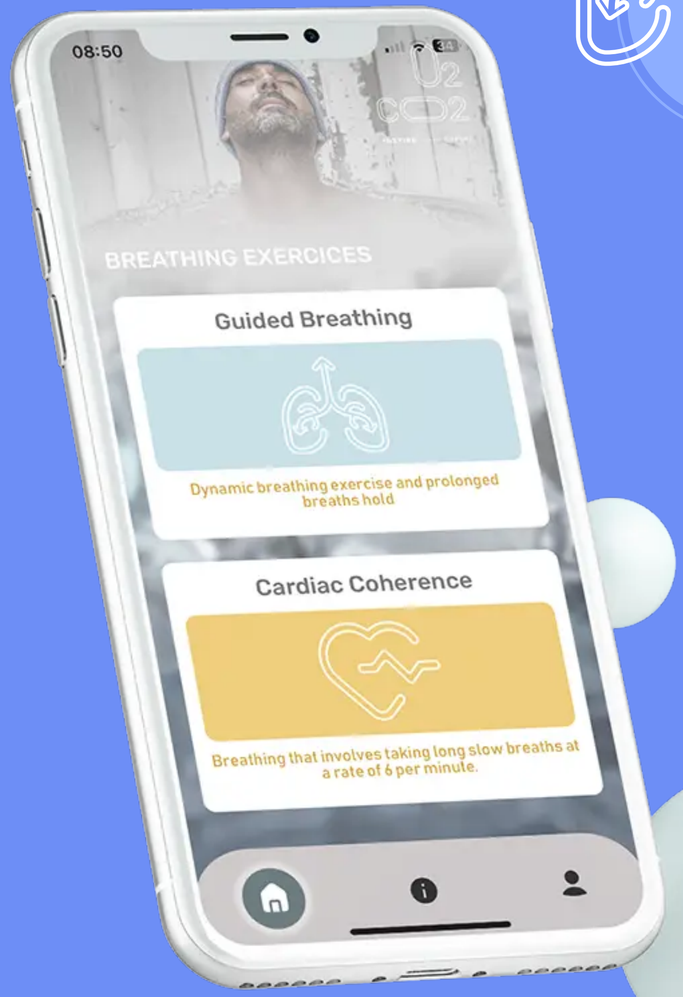
El método no es una competición: es una herramienta para conectar mejor con el cuerpo y la mente.
Recuerda que tu salud y tu seguridad son tu prioridad y también la nuestra.
¡Disfruta del curso!

LA RESPIRACIÓN

APLICACIÓN o2co2

APPLE STORE

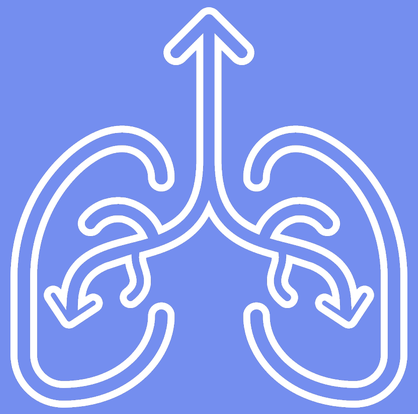
PLAY STORE



100 % GRATUITA. RESPIRA, IMAGINA, TRIUNFA

EL MÉTODO o2co2

2 CLAVES DE 4



RESPIRACIÓN



EXPOSICIÓN AL FRÍO

WIM HOF

EL HOMBRE DE HIELO







26 récords mundiales

2000, nado bajo el hielo, 57,5 metros

2007, Everest (8849 m). Abandona a 7400 m

2009, Kilimanjaro (5895 m) en dos días 26 personas

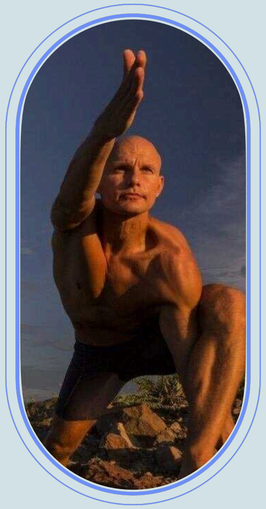
2013, tubo de hielo, 1 hora 53 minutos



STIG SEVERINSEN

EL MAESTRO DE LA APNEA







Doctor en Medicina, licenciado en Biología

Cuatro veces campeón mundial de apnea libre

Poseedor de varios récords mundiales

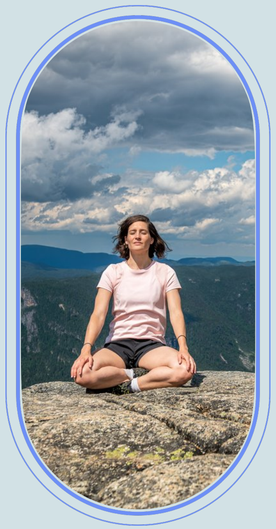
Tuvo un papel decisivo en la recuperación de su mejor amigo, que padecía la enfermedad de Lyme



PATRICK MCKEWON

EL EXPERTO EN RESPIRACIÓN







Destacado experto internacional en respiración y sueño

Creador del método «Oxygen Advantage»

Presidente de Buteyko Professionals International

Miembro de la Royal Society of Biology (Reino Unido)
Miembro de la Physiological Society (Reino Unido)



GREG GLASSMAN

EL VISIONARIO





Creador del método CrossFit







CIENCIA

ESTUDIOS CIENTÍFICOS

2007, Instituto Feinstein
Influye en su sistema nervioso autónomo (SNA)
Reduce la inflamación asociada a enfermedades crónicas

2010, Universidad de Radboud
Confirma y amplía los estudios anteriores
Pruebas realizadas mientras Wim permanece 80 minutos en un baño de hielo

2011, Universidad de Radboud
Se inyecta a Wim la bacteria E. coli
Se confirma su control del sistema nervioso autónomo

2013, Universidad de Radboud
Se inyecta a Wim y a 30 personas la bacteria E. coli
Wim y las 12 personas entrenadas no enferman de gripe





«LA MENTE BAJO CONTROL ES TU MEJOR AMIGA; LA MENTE ERRANTE, TU PEOR ENEMIGA». WIM HOF

CIENCIA

LOS BENEFICIOS DEL MÉTODO



MEJORA

Mente
Felicidad
Sistema inmunitario
Resistencia al estrés
Sueño
Rendimiento deportivo
Alegría
Termorregulación
Metabolismo
Salud cardiovascular
Bienestar
Energía

REDUCE

Dolor crónico
Impacto del dolor
Ansiedad
Enfermedades autoinmunes
Artritis
Asma
Esclerosis
Crohn
Párkinson
Depresión
Fatiga

INFLUIR EN EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO (SNA).

CIENCIA

LOS BENEFICIOS DEL MÉTODO



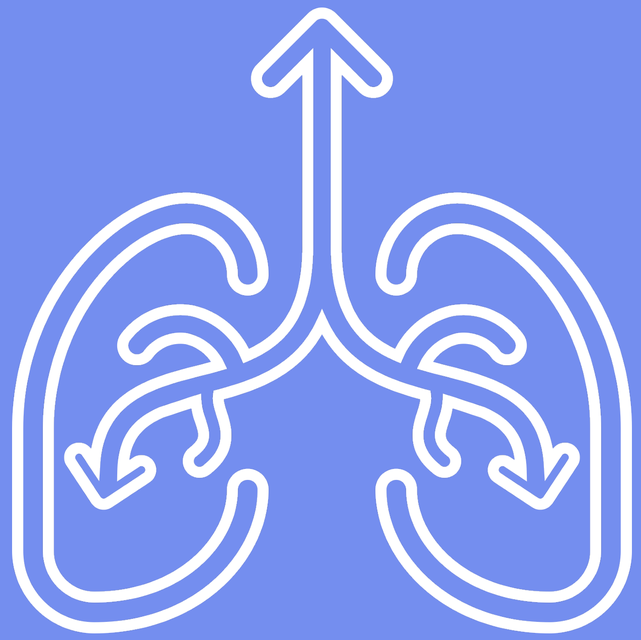
RECONEXIÓN
- Mente
- Felicidad
- Sistema inmunitario
- Resistencia al estrés
- Sueño
- Rendimiento deportivo
- Alegría
- Termorregulación
- Metabolismo
- Salud cardiovascular
- Bienestar
- Energía

RENDIMIENTO
- Trabajo
- Concentración
- Deporte
- Esfuerzo físico
- Entrenamiento
- Competición
- Recuperación

CONCIENCIA
- De uno mismo
- Del día a día
- Del amor
- Del cuerpo
- De la naturaleza

INFLUIR EN EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO (SNA).

RESPIRACIÓN



RESPIRACIÓN

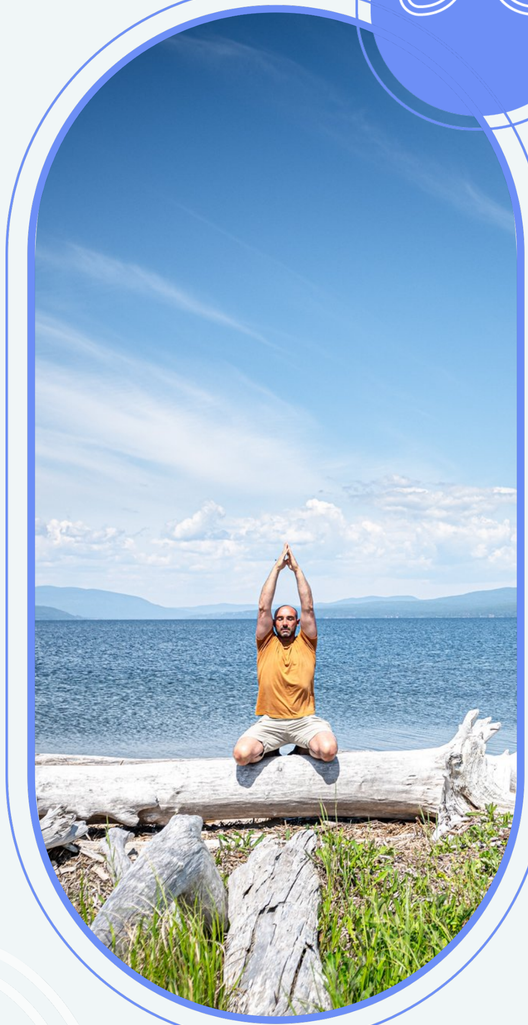
LA RESPIRACIÓN

NÚMERO DE CICLOS RESPIRATORIOS

Por día	**+/- 22 000 ciclos**
Por semana	**+/- 150 000 ciclos**
Por mes	**+/- 600 000 ciclos**
Por año	**+/- 7 millones de ciclos**
80 años	**+/- 600 millones de ciclos**

Consumimos **15 000 litros** de aire al día

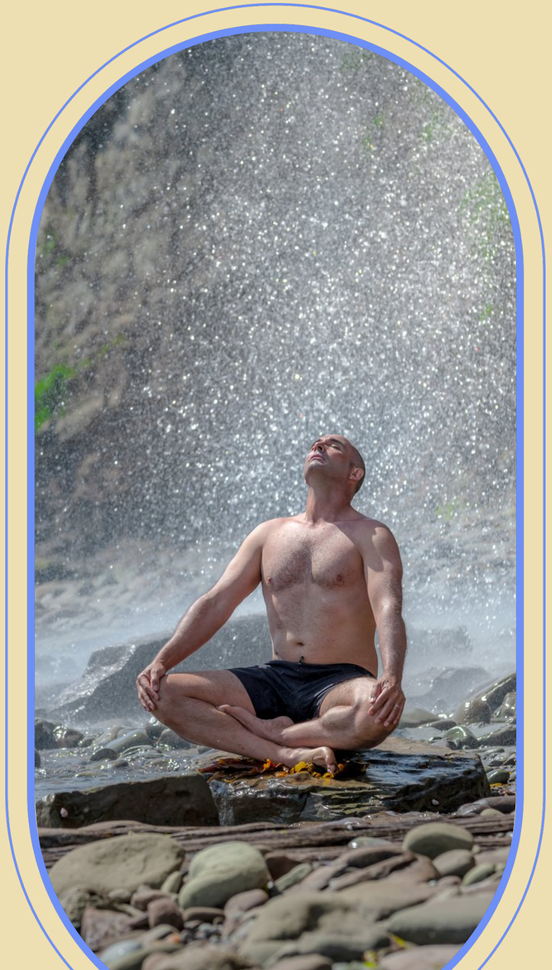
Cada inspiración alimenta **40 mil millones** de nuestras células



INHALA CALMA, EXHALA ESTRÉS.

LA RESPIRACIÓN

NUESTRAS NECESIDADES FISIOLÓGICAS



HACER DEPORTE

COMER

BEBER

DORMIR

RESPIRAR

LA RESPIRACIÓN, LA NECESIDAD PRIORITARIA.

LA RESPIRACIÓN

RESPIRACIÓN CONSCIENTE E INCONSCIENTE

Respiración inconsciente

Piloto automático

Funciona, pero ¿por cuánto tiempo?

Respiración consciente

Control manual

Acceso a nuestro SNA (Sistema Nervioso Autónomo)



LA RESPIRACIÓN

PARTES DEL CUERPO IMPLICADAS EN LA RESPIRACIÓN

Filtración

Reduce la velocidad del aire entrante

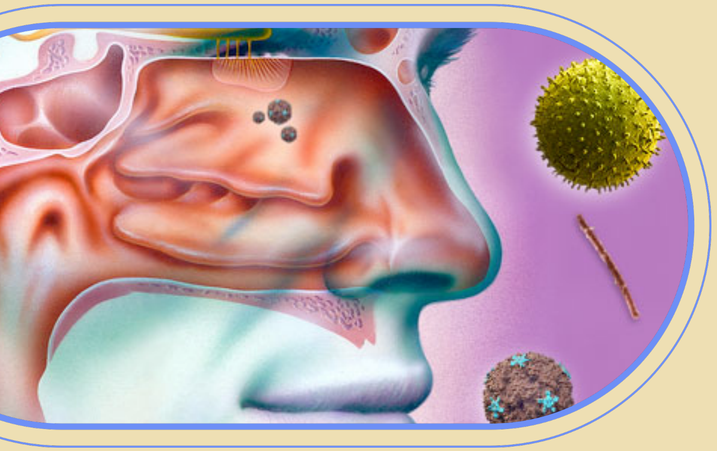
Controla la temperatura del aire

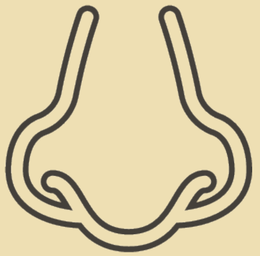
Humidifica el aire

Los pulmones tienen más tiempo para extraer oxígeno durante la inhalación y también durante la exhalación.

Produce óxido nítrico (NO)

- Relaja los pulmones
- Dilata los vasos sanguíneos
- Dilata los bronquios
- Elimina bacterias y virus





NARIZ

LA RESPIRACIÓN NASAL CUMPLE MÁS DE 30 FUNCIONES EN EL CUERPO.

LA RESPIRACIÓN

PARTES DEL CUERPO IMPLICADAS EN LA RESPIRACIÓN

El aire llega directamente a los bronquios: demasiado rápido, frío y seco, sin purificarse.

A largo plazo, esto perjudica nuestra salud:

- Asma
- Congestión nasal
- Deshidratación
- Mala salud bucodental
- Ronquidos
- Apnea del sueño
- Insomnio
- Activación del SN simpático (estrés, ansiedad...)
- Inspirar por la boca es adecuado en ciertos ejercicios de respiración





BOCA

LA BOCA ESTÁ HECHA PARA COMER Y BESAR.

LA RESPIRACIÓN

PARTES DEL CUERPO IMPLICADAS EN LA RESPIRACIÓN



DIAFRAGMA

Respiración abdominal

Pistón que lleva el aire a los pulmones

Respiración más profunda

Mejora el intercambio de gases

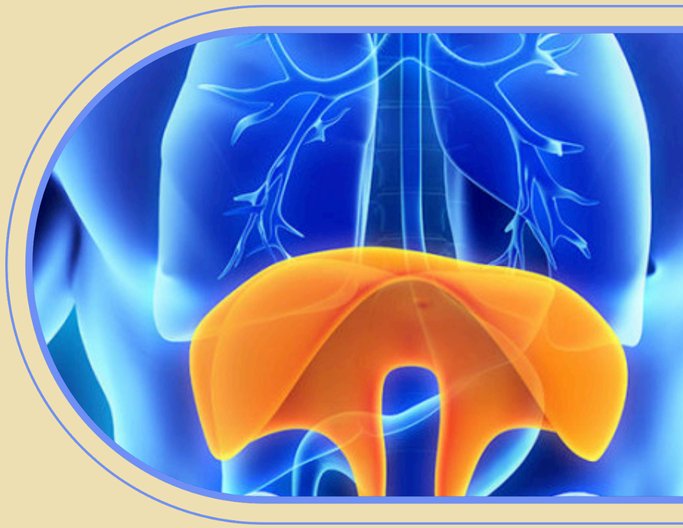
Divide el cuerpo en 2

Masajea los órganos

Activa el sistema linfático

Músculo principal

Respirar y utilizarlo permite relajarlo y, por tanto, relajarnos.



DEDICA UN MOMENTO A OBSERVAR A UN BEBÉ DORMIDO.

LA RESPIRACIÓN

PARTES DEL CUERPO IMPLICADAS EN LA RESPIRACIÓN

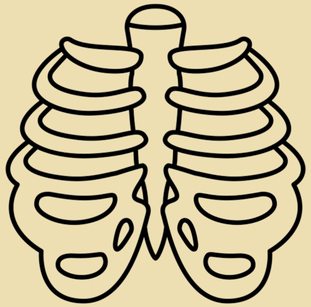


Respiración torácica

Esencial para respirar, junto con el diafragma

A largo plazo, respirar solo con la caja torácica provoca problemas de salud:

- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Hipertensión arterial

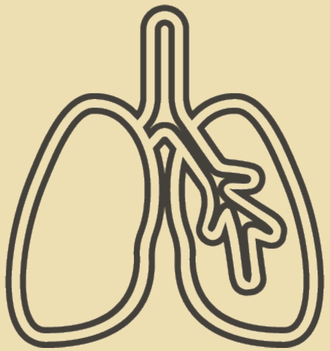


CAJA TORÁCICA

LOS EJERCICIOS ADECUADOS PERMITEN AUMENTAR LA CAPACIDAD PULMONAR.

LA RESPIRACIÓN

PARTES DEL CUERPO IMPLICADAS EN LA RESPIRACIÓN



PULMONES

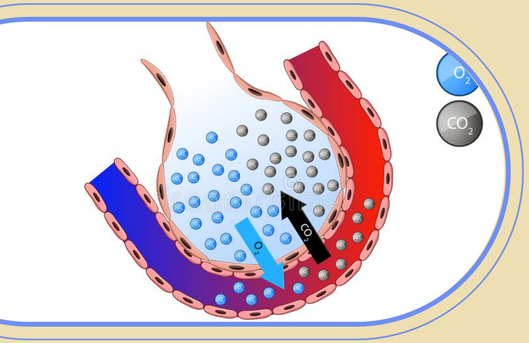
Parecen un árbol con la copa hacia abajo

Lugar de intercambio de gases vitales

- Oxígeno (O2)
- Dióxido de carbono (CO2)

Al final de los bronquiolos están los alvéolos pulmonares (500 millones: unos 100 m² de superficie)





LA IMPORTANCIA DEL OXÍGENO Y DEL DIÓXIDO DE CARBONO.

LA RESPIRACIÓN

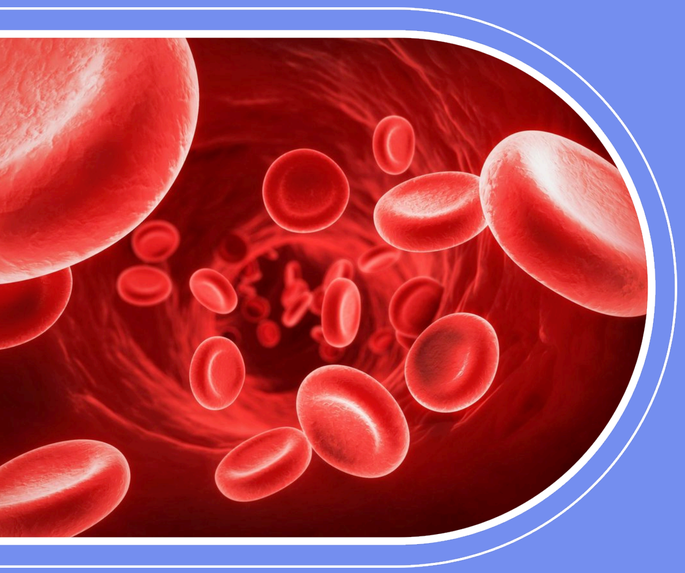
LOS EFECTOS DE UNA RESPIRACIÓN INADECUADA



- **Problemas de salud respiratoria**
  - Mala filtración del aire: Aumenta el riesgo de infecciones y enfermedades.
  - Asma: Puede agravar los síntomas.
- **Efectos sobre la salud bucodental**
  - Acumulación de sarro dental: Mayor riesgo de caries y enfermedades de las encías.
- **Trastornos neurológicos y vasculares**
  - Migrañas: Mayor frecuencia de dolores de cabeza.
  - Aumento de la presión arterial: Puede causar complicaciones cardiovasculares.
- **Problemas respiratorios nocturnos**
  - Ronquidos: Afectan a la calidad del sueño.
  - Apnea del sueño: Puede provocar pausas respiratorias al dormir.
- **Salud mental**
  - Aumento del estrés y la ansiedad: Puede crear una espiral negativa en el bienestar mental.
  - Fatiga crónica: Reduce la energía y la concentración.
  - Ansiedad y depresión: Mayor riesgo de trastornos del estado de ánimo.

RESPIRACIÓN

EQUILIBRIO ENTRE O_2 Y CO_2



O_2

OXÍGENO

Saturación de la sangre del 95 al 99 %. (Oxímetro)

CO_2

DIÓXIDO DE CARBONO

¿Un desecho?

Dilatación de los vasos sanguíneos

Liberación de oxígeno desde la hemoglobina hacia los músculos y órganos (efecto Bohr)

COMPARABLES A LOS POLOS NEGATIVO Y POSITIVO.
LOS 2 SON ESENCIALES.

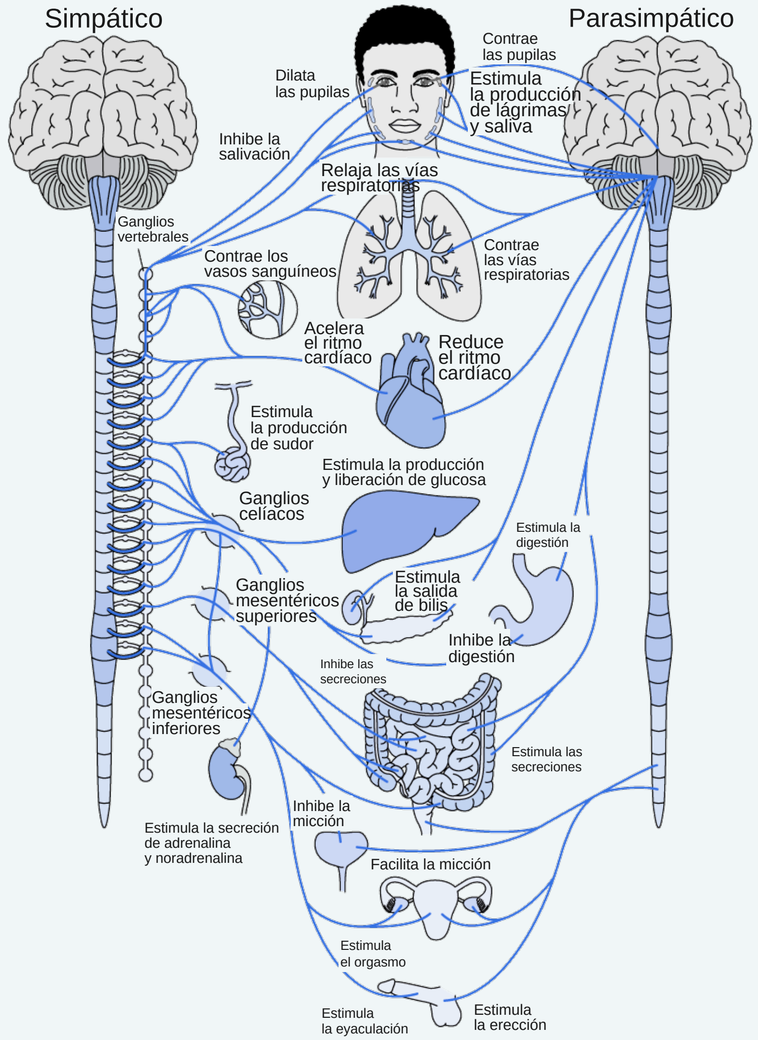
O_2CO_2

LA RESPIRACIÓN

EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

Simpático

Lucha o huida
Inspiración
Acelerador
Bloquea el sistema inmunitario
Produce hormonas del estrés



Parasimpático

Descanso y digestión
Espiración
Freno
Acceso al nervio vago
Produce hormonas relajantes

DIRIGIR TU SNA Y GESTIONAR MEJOR EL ESTRÉS.

LA RESPIRACIÓN

LA PRODUCCIÓN DE HORMONAS

Inspirar y espirar se relacionan con la producción de hormonas

Inspiración

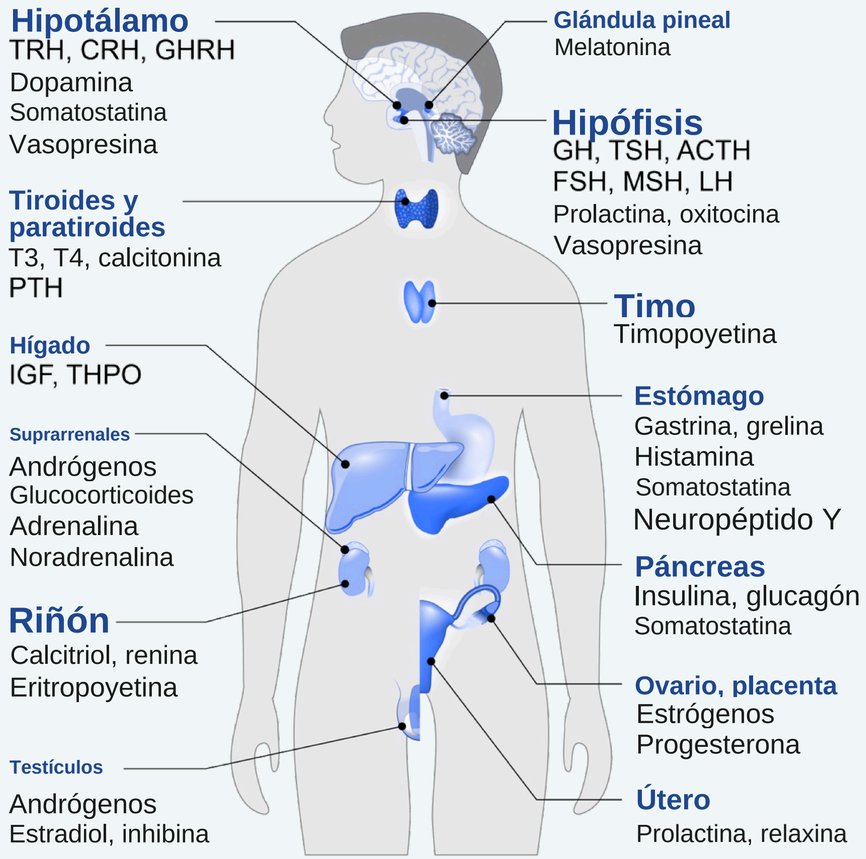
Cortisol
Adrenalina
Noradrenalina

Espiración

Dopamina
Serotonina
Oxitocina
Endorfinas

PRODUCIR HORMONAS A VOLUNTAD.

HORMONAS



LA RESPIRACIÓN

POTENCIAL DE HIDRÓGENO pH



LA IMPORTANCIA DEL pH PARA LA SALUD

pH ideal: de 7,30 a 7,45 (ligeramente alcalino)

Favorece la energía y la recuperación tras el ejercicio.

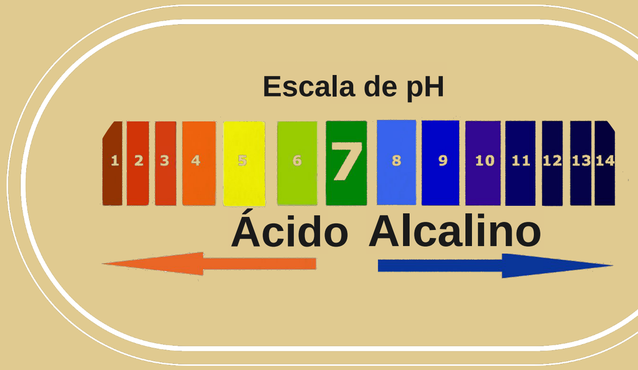
Consecuencias de un pH demasiado ácido

Inflamación crónica (acidosis): Provoca enfermedades como artritis, diabetes y psoriasis. La artritis es una inflamación de las articulaciones.

Efectos sobre las articulaciones: Sequedad del cartílago y desmineralización de huesos y dientes.

Mayor riesgo de enfermedades cardíacas.

Menor deseo sexual: Reduce la fertilidad y aumenta el riesgo de aborto espontáneo.



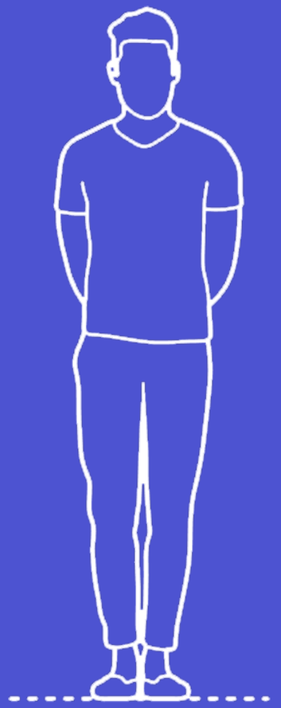
RESPIRAR CON EL MÉTODO PERMITE ALCALINIZAR EL CUERPO.

RESPIRACIÓN

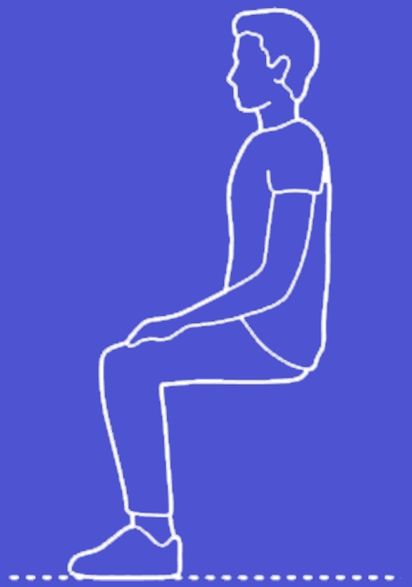
LAS POSTURAS ADECUADAS PARA RESPIRAR











¡Todas las posturas son buenas!

PIENSA SIEMPRE EN TU COMODIDAD.

COMPROMISO

COMPROMISO Y MOTIVACIÓN, UN MISMO IMPULSO



SEGURIDAD

ACCIÓN

COMBATE

GARANTÍA

BATALLA

JURAMENTO

PALABRA

INICIO

VOTO

PROMESA

PACTO

CONTRATO

¿OBLIGACIÓN?

COMPROMETERSE Y ELEGIR, ACEPTANDO LAS RENUNCIAS.

EXPOSICIÓN AL FRÍO



EXPOSICIÓN AL FRÍO

EXPOSICIÓN AL FRÍO

DISTINTAS FORMAS DE EXPONERSE AL FRÍO

Ducharse
Bañarse
Bajar el termostato
Quitarse una capa de ropa
Viajar en coche con la ventanilla abierta

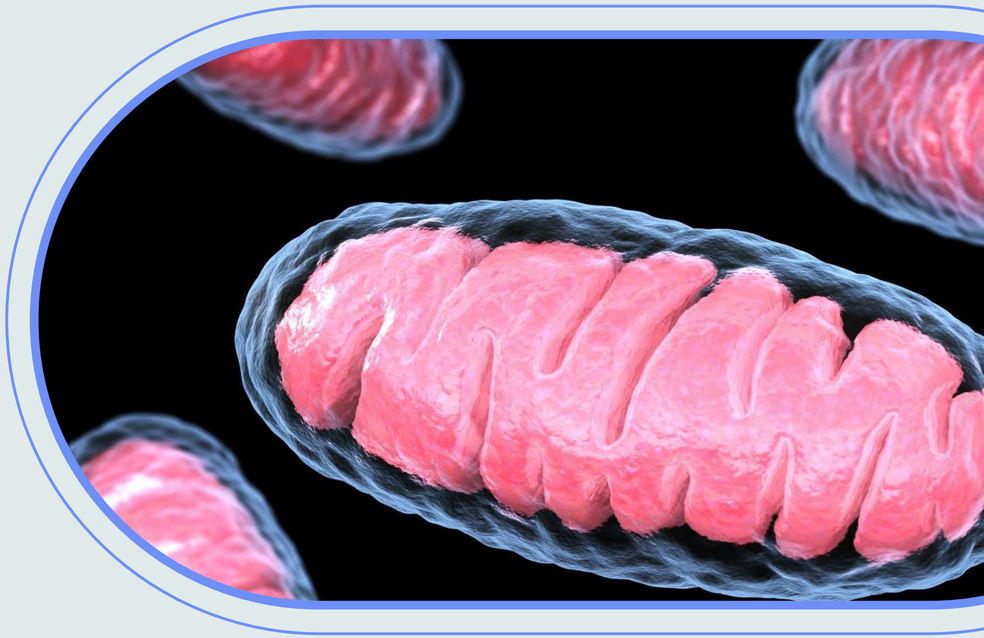


EL CAMBIO EMPIEZA AL SALIR DE TU ZONA DE CONFORT.

EXPOSICIÓN AL FRÍO

LOS BENEFICIOS DE LA EXPOSICIÓN AL FRÍO

- Aumenta la confianza en uno mismo
- Mejora el ánimo y la determinación
- Mejora el sueño
- Mejora concentración, atención, diligencia y humor
- Transforma la grasa blanca en grasa parda
- Mejora la resistencia al frío
- Refuerza el sistema inmunitario
- Estimula los glóbulos blancos
- Combate las infecciones
- Reduce la inflamación crónica
- Fortalece el corazón
- Aporta más energía
- Recuperación muscular tras el esfuerzo



EL FRÍO TE MUESTRA DÓNDE ESTÁS Y QUIÉN ERES.

EXPOSICIÓN AL FRÍO

EFECTOS POSITIVOS SOBRE LA MENTE

Un baño breve de hielo actúa como un potente estresor hormético y estimula el cuerpo y la mente durante un corto periodo.

Influencia directa sobre el sistema nervioso

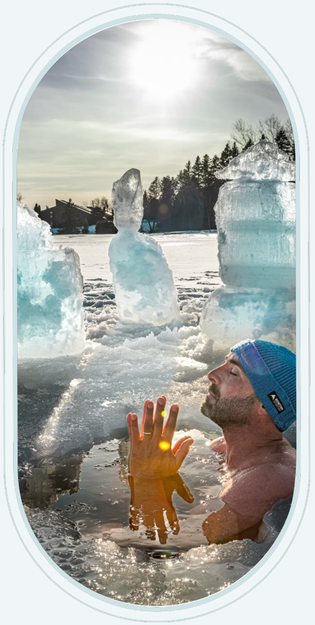
- **Liberación masiva de noradrenalina (+530 %)**
  Hormona y neurotransmisor clave para la movilización física y mental. Potente vasoconstrictor que ayuda a regular la circulación sanguínea y a concentrar la energía donde se necesita.

- **Aumento significativo de dopamina (+250 %)**
  Esencial para el placer, la motivación y la regulación del ánimo.

- **Liberación de serotonina**
  Conocida como la hormona de la felicidad, tiene un papel crucial en la estabilidad emocional y el bienestar general.

- **Liberación de oxitocina**
  Conocida como la hormona del amor, refuerza los vínculos sociales y favorece una sensación de seguridad y confianza.

- **Un cóctel de endorfinas**
  Estos neurotransmisores, llamados «hormonas del bienestar», contribuyen a una sensación general de placer y a reducir el dolor.

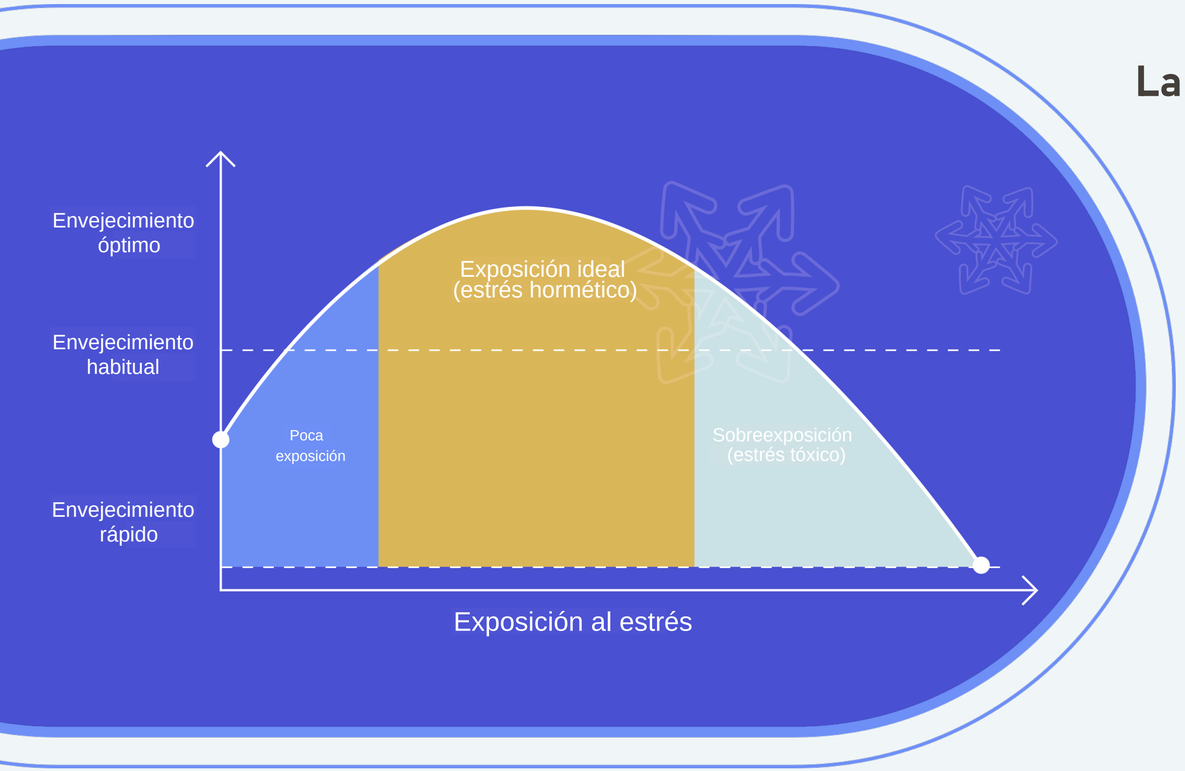




UNA SIMULACIÓN CONTROLADA DE LA MUERTE.

EXPOSICIÓN AL FRÍO

EL MÉTODO o2co2 Y LA HORMESIS



La hormesis: factor clave de la evolución humana

Factor evolutivo clave en la historia humana

Hambre - frío - calor - vida salvaje - venenos

Fenómeno de adaptación biológica

Salir de la zona de confort

TODO LO QUE NO NOS MATA...

EXPOSICIÓN AL FRÍO

EXPOSICIÓN AL FRÍO COMO ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR



Fortalece y activa el sistema cardiovascular:

- Corazón, circulación, arteries, venas y vasos sanguíneos

Vasoconstricción y vasodilatación:

- Entrenar los músculos con el frío

Estirar los 125 000 km de vasos sanguíneos

- Más de 3 vueltas a la Tierra
- Vital para una buena salud

Entrenamos los músculos vasculares para contraerse y relajarse rápidamente

DIOS ES FRÍO.

EXPOSICIÓN AL FRÍO

REDUCE LA INFLAMACIÓN Y REFUERZA EL SISTEMA INMUNITARIO

Inflamación aguda e inflamación prolongada

Los estudios muestran que la inflamación crónica está estrechamente asociada:

- con el riesgo de muerte prematura
- con la pérdida de funciones cognitivas

La noradrenalina y el cortisol actúan como agentes antiinflamatorios

La exposición al frío puede ayudar contra la inflamación crónica

Proteínas FN KB - iL6 - iL8 ↓ iL10 ↑



NO ES EL FRÍO LO QUE NOS MATA, SINO LA FALTA DE PREPARACIÓN.

EXPOSICIÓN AL FRÍO

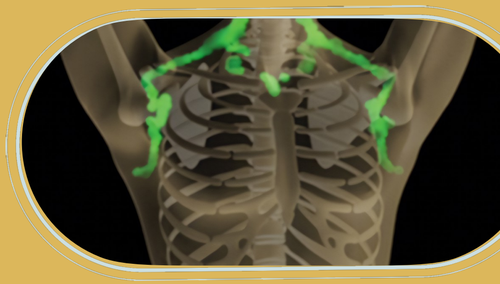
LA GRASA PARDA

Introducción: La grasa corporal y sus funciones

La grasa como reserva de energía.
Los distintos tipos de grasa:

- **Grasa blanca**: almacena energía.
- **Grasa parda**: genera calor.





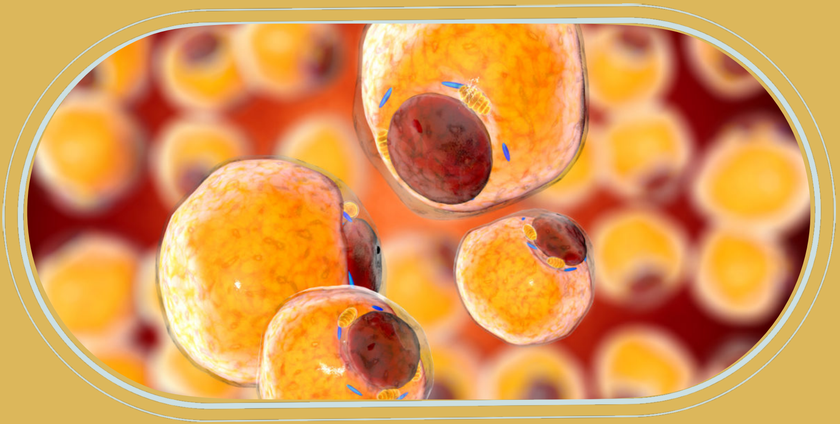
El frío y la grasa parda: una respuesta natural

La exposición al frío activa la grasa parda.
La grasa parda quema calorías para producir calor (termogénesis).

Beneficios: mejor regulación térmica y posible pérdida de peso.

La grasa parda: de la infancia a la edad adulta

Los bebés nacen con grasa parda, su única fuente de calor. Al crecer, la pierden de forma natural y los adultos tienen muy poca. Sin embargo, la exposición regular al frío permite reactivarla y desarrollarla en la edad adulta.



Efectos de la exposición al frío en el cuerpo adulto

Adaptación metabólica: el cuerpo responde al frío activando la grasa parda y aumentando el consumo de energía.
Reducción de la grasa blanca al movilizar las reservas de energía.

LA GRASA PARDA, CLAVE PARA LA SALUD.

EXPOSICIÓN AL FRÍO

NUESTRA VISIÓN DE LA EXPOSICIÓN AL FRÍO

Exposición al frío: recomendaciones

- Cuidado con las redes sociales (a menudo poco fiables)
- Practica con suavidad y seguridad
- Favorece la recuperación del cuerpo y la mente
- Incluye pausas
- Adapta la práctica a lo que sientes

Cuidado con los protocolos rígidos (p. ej., 11 min/semana)

- No conviertas la exposición al frío en un dogma
- Riesgo de lesiones irreversibles

El frío es una herramienta, una medicina para el cuerpo y la mente.
La exposición al frío es una disciplina, un arte... ¡no un deporte!



EXPOSICIÓN AL FRÍO

EFECTOS SOBRE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO



Reducir la inflamación sin perjudicar la síntesis de proteínas musculares:

- Beneficios para ganar masa muscular: reducir la inflamación
- Enfriamiento previo: para el rendimiento
- Ciencia: El frío evita que las mitocondrias se sobrecalienten

PERMITE MEJORAR EL RENDIMIENTO HASTA UN 16 %.

EXPOSICIÓN AL FRÍO

EFECTOS SOBRE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO



Reducir la inflamación sin perjudicar la síntesis de proteínas musculares:

Beneficios para ganar masa muscular: reducir la inflamación

- Enfriamiento previo: Acelera tu progreso. Al enfriar el cuerpo antes de entrenar, limitas la respuesta inflamatoria tras el ejercicio, lo que permite a los músculos repararse mejor y desarrollarse más rápido.
- Técnica que enfría el cuerpo antes de una prueba para retrasar el aumento de la temperatura corporal central.

Enfriamiento previo: Impulsa tu rendimiento sin concesiones

- Reduce la inflamación, optimiza la síntesis muscular y prepara el cuerpo para el esfuerzo.
- Ideal para ganar fuerza, concentración y energía.

Ciencia: El frío evita que las mitocondrias se sobrecalienten

- Las mitocondrias convierten la glucosa y los triglicéridos en energía mecánica para los músculos.
- El calor generado durante esta conversión puede dañar el ADN mitocondrial.
- La fatiga es un mecanismo de protección de las mitocondrias. Al optimizar su funcionamiento, el enfriamiento previo mejora el rendimiento y retrasa la aparición de la fatiga muscular.

PERMITE MEJORAR EL RENDIMIENTO HASTA UN 16 %.

EXPOSICIÓN AL FRÍO

3 ETAPAS ESENCIALES



ETAPA 1

Preparación
Conectar con la respiración, 3 min de coherencia cardíaca
Visualización y proyección → mental
Inhalación tranquila
Exhalación larga y continua

ETAPA 2

Seguridad
Acción
Control de la respiración
La respiración permite mantener el control

ETAPA 3

Recuperación
Postura del caballo
Escalofríos
Ropa y entorno cómodos
Secarse bien
Beber agua e hidratar la piel

SI APRENDES A UTILIZAR TU MENTE, TODO ES POSIBLE.

EXPOSICIÓN AL FRÍO

LA POSTURA DEL CABALLO Y LOS ESCALOFRÍOS

Preparación antes del baño (respiración, concentración y visualización)

Prepara el cuerpo y la mente

Recuperación después del baño

Ayuda al cuerpo a volver a su estado normal con mayor facilidad y SUAVIDAD
Reactiva la circulación sanguínea
Activa la vasodilatación
Aumenta el calor corporal
Favorece la termorregulación

PRECAUCIÓN CUANDO LAS TEMPERATURAS SON MUY BAJAS.



EXPOSICIÓN AL FRÍO

CÓMO RECUPERAR EL CALOR

SI TENGO POCO TIEMPO

- **Esperar de 5 a 10 minutos y tomar una ducha caliente**
- Después de **20 minutos**, tomar una **bebida caliente**
- **Frotar la piel** para estimular la circulación

SI TENGO TIEMPO

1. **Postura del caballo**
   - Flexiona bien las piernas
   - Haz movimientos suaves y amplios
   - No aceleres los movimientos: calienta el cuerpo con suavidad
2. **Escalofríos naturales**
   - Acuéstate cómodamente, con los pies apoyados y los brazos junto al cuerpo
   - **Separa un poco las** piernas para acentuar los temblores
   - Ayuda a **calmar el sistema nervioso** y a reiniciarlo
   - *(Consulta el método TRE para saber más)*
3. **Combina ambas opciones**
   - Empieza con los escalofríos
   - Termina con la **postura del caballo**

CALENTAMIENTO NATURAL

- **Frotar la piel** 10 minutos después del baño
- **Abrigarse** unos 15 a 20 minutos después del baño
- **Tomar una bebida caliente** 30 minutos después del baño
- Mantener la calma, **sin movimientos especiales, para recuperar** el calor de forma gradual y natural

3 FORMAS EFICACES DE RECUPERAR EL CALOR.

EXPOSICIÓN AL FRÍO

CÓMO GESTIONAR EL COLD DROP

El «Cold Drop» se produce al sumergirse en agua muy fría.
El cuerpo reacciona con intensidad: temblores, aceleración cardíaca, respiración entrecortada y sensación de choque térmico.
CONVIENE SABER: En promedio, los temblores intensos comienzan unos 15 después del baño.

Recomendado:

- Buscar un lugar cálido y cómodo
- Calmarse y recuperar el control de la respiración
- Hacer la postura del caballo o acostarse y dejar que lleguen los escalofríos. Relajar la mandíbula
- Masajear y frotar
- Beber, sin que esté demasiado caliente, después de la sensación de «Cold Drop»

Desaconsejado:

- No hacer ejercicios demasiado intensos después del baño (correr, saltar, flexiones...)
- Vestirse demasiado pronto después del baño (en interiores)
- Tomar una ducha demasiado caliente
- No beber algo demasiado caliente ni demasiado deprisa



EL «COLD DROP» PROVOCA UNA SENSACIÓN DESAGRADABLE PERO PASAJERA; MANTENER LA CALMA Y RESPIRAR ES ESENCIAL.

EXPOSICIÓN AL FRÍO

EXPOSICIÓN EN LA NATURALEZA: PRECAUCIONES

LA SEGURIDAD ANTE TODO

- No te sumerjas si tienes problemas de salud
- Nunca salgas sin compañía. Ve siempre con un instructor
- Informa a alguien de tu salida (lugar, hora prevista de regreso)
- Consulta el tiempo antes de salir
- Evita sumergirte si la temperatura exterior es inferior a -5°C (23°F)
- Ten cuidado con el viento
- Quédate siempre cerca de casa o del coche
- Utiliza ropa y material adecuados
- Nunca hagas un agujero en el hielo de un río con corriente
- Nunca camines sobre el hielo si muestra signos de debilidad

ANTES Y DURANTE LA INMERSIÓN

- No te sumerjas sin compañía
- Antes del baño, ve al baño para estar más cómodo
- Elige un lugar estable y alejado del agua para prepararte y cambiarte
- Prepara todo para salir del baño. Saca todas tus cosas de la bolsa
- Limita la inmersión a 2 minutos como máximo
- Mantente alerta y escucha tu cuerpo. Sal en cuanto lo necesites

DESPUÉS DE LA INMERSIÓN

- Sécate bien y ponte ropa seca
- Mantén la calma, no te apresures y concéntrate en la respiración

SAL CUANDO TE DIGAS: «ESTOY BIEN».

ROPA Y MATERIAL ADECUADOS

- Calzado sin cordones (botas)
- Sudadera / pantalón deportivo
- Ropa amplia de abrigo (con cierre)
- Guantes y botines de neopreno
- Bolsa impermeable
- Toalla
- Esterilla

Vigila el tiempo de inmersión: no superes los 2 MINUTOS COMO MÁXIMO

EXPOSICIÓN AL FRÍO



LA TABLA DEL FRÍO o2co2

Temperatura (°C)	Tiempo de inmersión (min)	Modalidad	Beneficios potenciales
1°C	0,5 - 2	Baño	- Estimulación extrema del sistema nervioso - Pico de adrenalina - Mejora inmediata del estado de alerta
2°C	0,5 - 2	Baño	- Aumento de la energía - Mayor concentración - Fortalecimiento mental
3°C	0,5 - 2	Baño	- Activación del metabolismo - Mayor resistencia al frío - Estimulación inmunitaria
4°C	1 - 2	Baño/Ducha	- Mejora del estado de ánimo - Reducción del estrés - Aumento de la circulación sanguínea
5°C	1 - 2	Baño/Ducha	- Estimulación del sistema linfático - Eliminación de toxinas - Reducción de la inflamación
6°C	1,5 - 3,5	Baño/Ducha	- Aceleración del metabolismo - Ayuda a perder peso - Fortalecimiento del sistema inmunitario
7°C	2 - 4	Baño/Ducha	- Mejora de la circulación cardiovascular - Reducción del dolor muscular - Disminución de la fatiga
8°C	2 - 4	Baño/Ducha	- Aumento de la resistencia - Mejor recuperación tras el esfuerzo - Reducción de las agujetas
9°C	2,5 - 4,5	Baño/Ducha	- Mejora de la calidad del sueño - Reducción de la ansiedad - Relajación mental
10°C	3 - 5	Baño/Ducha	- Recuperación muscular óptima - Disminución del dolor articular - Preparación para el esfuerzo físico
11°C	3 - 5	Baño/Ducha	- Mejora de la flexibilidad muscular - Estimulación de la producción de endorfinas - Mayor bienestar general
12°C	3,5 - 5	Baño/Ducha	- Reducción del estrés oxidativo - Mejora de la piel (firmeza, luminosidad) - Estimulación del metabolismo lipídico
13°C	4 - 5	Baño/Ducha	- Relajación profunda - Mejora de la digestión - Fortalecimiento del sistema nervioso parasimpático
14°C	4,5 - 5	Baño/Ducha	- Equilibrio hormonal - Reducción de las migrañas - Mejora de la concentración a largo plazo
15°C	5	Baño/Ducha	- Relajación total - Preparación del cuerpo para temperaturas más bajas - Mantenimiento general de la salud

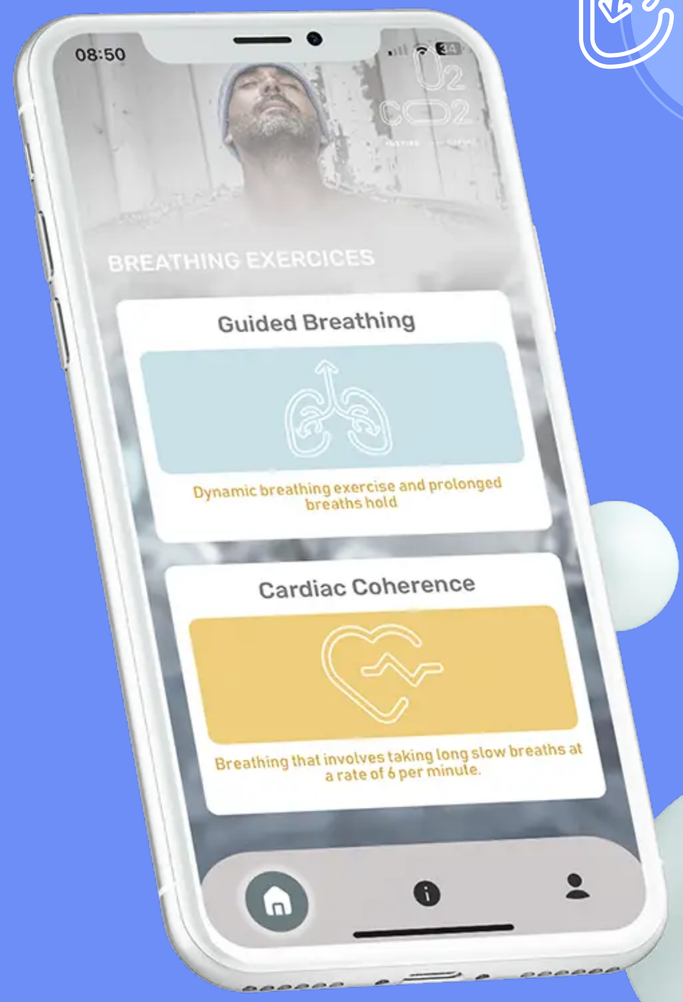

¡¡¡VAMOS A ELLO!!!

RESPIRACIÓN

APP

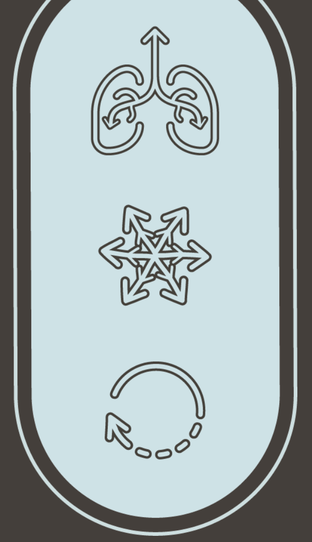
APPLE STORE

PLAY STORE



100% GRATIS. RESPIRA, IMAGINA, TRIUNFA.

EJERCICIOS Y PROTOCOLOS



- 12 EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN (R)
- 12 PROTOCOLOS DE EXPOSICIÓN AL FRÍO (F)
- 1 PROTOCOLO MIXTO (M)

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

PREPARACIÓN







Me limpio la nariz antes de empezar.

Me instalo en una habitación ventilada, tranquila y con temperatura agradable.

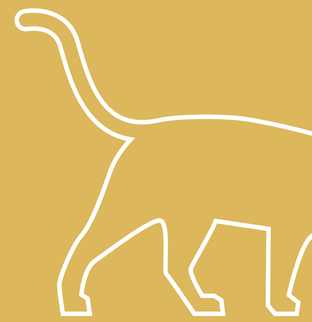
Saco al perro o al gato.

Hago un breve calentamiento y estiramientos.

Pongo el teléfono en pausa.

Pongo música suave y tranquila.

Me acomodo en el suelo, sobre una esterilla o una manta.



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

AL TERMINAR



Recupero mi respiración normal.

Me tomo mi tiempo y empiezo a mover los dedos de las manos y los pies.

Disfruto del momento presente y presto atención a los beneficios de la sesión.

Me levanto cuando me apetece, sin prisa.

Practico coherencia cardíaca al menos 3 veces al día.

REGLAS DE ORO

¡INFORMACIÓN IMPORTANTE!
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN (R)

- Consulta a tu médico sobre las contraindicaciones.
- Lee las instrucciones de seguridad.
- Escucha tu cuerpo.
- Nunca fuerces.
- Nunca practiques ejercicios respiratorios en el agua ni mientras conduces.
- Evita acumular demasiados ejercicios o protocolos. Céntrate unas semanas en una respiración y un protocolo de frío para aprovechar al máximo sus beneficios.
- Avisa siempre a alguien antes de exponerte al frío.
- Limita las inmersiones a dos minutos como máximo.
- Se recomienda mucho exponerse al frío en interiores.
- Practica siempre en un entorno seguro.
- No consumas drogas ni alcohol antes ni durante la exposición al frío.



PROTOCOLO R1

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

SALUD: RESPIRACIÓN GUIDED BREATHING O2CO2

Preparación: 3 minutos de coherencia cardíaca. Acuéstate.

Equipo: Almohada, manta y un lugar tranquilo donde acostarte sin distracciones + Usa la aplicación o2co2.

Duración: 3 rondas.

Ejercicio: Respiración «Guided Breathing o2co2».

- 3 rondas de 24 a 40 ciclos de respiraciones dinámicas
- + apnea con los pulmones en posición neutra (duración libre)
- + apnea con los pulmones llenos (15 segundos)

Retorno a la homeostasis: Permanece acostado, con los ojos cerrados, unos minutos para que la respiración vuelva a la normalidad.

Beneficios: Modifica el pH corporal, ayudando a eliminar intrusos y a proteger frente a bacterias, virus y microbios.

Frecuencia/Momento: Preferentemente por la mañana, de 2 a 5 veces por semana.

Nota: Usa la aplicación o2co2. Puedes usar una manta, ya que este ejercicio produce sensación de frío. NUNCA hagas ejercicios de respiración en una bañera ni sumergido en el agua.

ACTIVA LA GLÁNDULA PINEAL

5X MÁS SANGRE EN EL CEREBRO

MÁS ADRENALINA QUE EN PARACAÍDAS

ESTÍMULO DEL SISTEMA INMUNITARIO

VER VÍDEO

O2CO2

PROTOCOLO R2

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

PRÁCTICA AVANZADA: LIBERACIÓN DE DMT

ACTIVA LA GLÁNDULA PINEAL

Preparación: 3 minutos de coherencia cardíaca. Acuéstate.

Equipo: Almohada, manta y un lugar tranquilo donde acostarte sin distracciones + Usa la aplicación o2co2.

Duración: De 6 a 8 rondas.

Ejercicio: Respiración o2co2 «DMT Release». En la aplicación, ajusta el ritmo respiratorio en **Power**:

- De 6 a 8 rondas de 48 a 64 ciclos de respiraciones dinámicas (ritmo Power)
- + apnea con los pulmones en posición neutra (duración libre)
- + apnea con los pulmones llenos (15 segundos)

Retorno a la homeostasis: Permanece acostado, con los ojos cerrados, unos minutos para que la respiración vuelva a la normalidad.

Beneficios: La respiración actúa como un código que permite al cerebro desconectar de los pensamientos recurrentes y acceder al mundo cuántico, el verdadero momento presente. La descarga de DMT es real.

Frecuencia/Momento: Preferentemente por la mañana. 1 vez al mes.

Nota: Usa la aplicación o2co2. Este ejercicio se parece a R1, pero la programación es distinta. Está reservado a personas con experiencia en la práctica. NUNCA hagas ejercicios de respiración en una bañera ni sumergido en el agua. La **DMT** (dimetiltriptamina) es una molécula presente de forma natural en ciertas plantas y en el cerebro humano, conocida por inducir experiencias psicodélicas intensas, a menudo descritas como místicas o espirituales.

MÁS ADRENALINA QUE EN PARACAÍDAS

UN VIAJE INTERIOR HACIA DIMENSIONES INEXPLORADAS.

5X MÁS SANGRE EN EL CEREBRO

PROTOCOLO R3

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

SALUD: COHERENCIA CARDÍACA 5:5

Preparación: No requiere preparación. Se practica en cualquier lugar y momento.

Equipo: Usa la aplicación o2co2.

Duración: 3 o 5 minutos, o mucho más. Puedes practicarla sin límite ∞.

Ejercicio: Coherencia cardíaca «Equilibrada 5:5».

- Inspira por la nariz durante 5 segundos
- Espira por la boca durante 5 segundos
- Mantente relajado y concéntrate en el flujo de aire que entra y sale de los pulmones por las fosas nasales

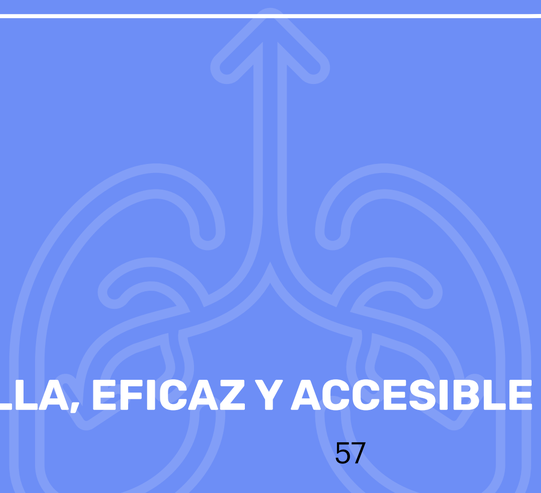
Retorno a la homeostasis: Abre los ojos con calma y aprecia la vida con una nueva mirada.

Beneficios: Sincroniza el cerebro y el corazón, favoreciendo un estado de calma. Este ejercicio es clave en el método o2co2; se recomienda por la mañana, al mediodía y por la noche, durante 3 a 5 minutos.

Frecuencia/Momento: Todos los días: mañana, mediodía y noche.

Nota: En la aplicación o2co2 también puedes elegir estos modos de respiración:

- 4:6 «Relaxing»: 4 segundos de inspiración y 6 segundos de espiración
- 6:4 «Energizing»: 6 segundos de inspiración y 4 segundos de espiración



LA COHERENCIA CARDÍACA 5:5: SENCILLA, EFICAZ Y ACCESIBLE PARA TODOS.

VER VÍDEO

PROTOCOLO R4

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

SALUD: RESPIRACIÓN CUADRADA 4:4:4:4

Preparación: Haz 5 respiraciones profundas para centrarte.

Equipo: Ninguno.

Duración: 3 o 5 minutos, o mucho más.

Ejercicio: Respiración «Cuadrada 4:4:4:4».

- Inspira por la nariz durante 4 segundos
- Apnea con los pulmones llenos durante 4 segundos
- Espira por la boca durante 4 segundos
- Apnea con los pulmones en posición neutra durante 4 segundos

Retorno a la homeostasis: Retoma tus actividades sin dejar de prestar atención a tu respiración.

Beneficios: La respiración cuadrada ayuda a equilibrar los sistemas nerviosos parasimpático y simpático, favoreciendo el retorno a la homeostasis.

Frecuencia/Momento: Cada vez que lo necesites.

Nota: Puedes practicarla sin límite ∞.

LA RESPIRACIÓN: LA CLAVE DE TU SISTEMA NERVIOSO.

VER VÍDEO

PROTOCOLO R5

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

SALUD: RESPIRACIÓN DE LA ABEJA

Preparación: Busca un lugar tranquilo. Haz 5 respiraciones profundas para centrarte.

Equipo: Ninguno.

Duración: 3 o 5 minutos, o mucho más.

Frecuencia/Momento: Cada vez que lo necesites.

Ejercicio: Respiración de «La abeja».

- Usa tus 2 manos a la vez. Coloca los dedos índices y medios sobre los ojos sin presionar. Al mismo tiempo, tápate los oídos con los pulgares
- Inspira por la nariz
- Espira por la nariz. Al espirar, emite un zumbido (como una abeja) para hacer vibrar el cerebro Hmmmmm…
- Relaja el rostro y mantén las mandíbulas sueltas

Retorno a la homeostasis: Abre los ojos con calma y observa el mundo con una nueva mirada.

Beneficios: Actúa como un masaje para el cerebro y el sistema nervioso, interrumpe los pensamientos recurrentes y permite reiniciarte para retomar el día, con una producción de óxido nítrico multiplicada por 7.

Nota: Si los pulgares tapan bien los oídos, oirás una profunda resonancia. Si no es así, ajusta los pulgares. No necesitas presionar demasiado. Puedes practicarla sin límite .

EMPRENDE UN VIAJE SONORO HACIA LO MÁS PROFUNDO DE TU SER.

VER VÍDEO

PROTOCOLO R6

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

SALUD: RESPIRACIÓN DEL SUEÑO 4:7:8:2

Preparación: Acuéstate en la cama. Concéntrate en 5 respiraciones para relajarte.

Equipo: Ninguno.

Duración: 3 o 5 minutos, o mucho más.

Frecuencia/Momento: Cada vez que lo necesites.

Ejercicio: Respiración «Del sueño 4:7:8:2».

- Inspira por la nariz durante 4 segundos
- Haz una apnea con los pulmones llenos durante 7 segundos
- Espira por la boca durante 8 segundos. Repite este ciclo hasta dormirte
- Haz una apnea con los pulmones en posición neutra durante 2 segundos

Retorno a la homeostasis: Relájate en la cama y deja que el sueño llegue de forma natural.

Beneficios: Esta técnica de respiración favorece la relajación y el sueño, ayuda a crear un entorno de seguridad y a detener los pensamientos sobre el mundo exterior.

Nota: Usa la respiración Ujjay (R9) al espirar. Si la última retención de 2 segundos es demasiado difícil, omítela y haz el ejercicio en 3 etapas: 4:7:8. Puedes practicarla sin límite ∞.

LA SECUENCIA RESPIRATORIA QUE REVOLUCIONA TU SUEÑO.

VER VÍDEO

O2CO2

PROTOCOLO R7

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

SALUD: RESPIRACIÓN 1:2

Preparación: No requiere preparación. Se practica en cualquier lugar y momento.

Equipo: Usa la respiración Ujjay (R9) al espirar.

Duración: 3 o 5 minutos, o mucho más.

Frecuencia/Momento: Cada vez que lo necesites.

Ejercicio: Respiración «1:2».

- Inspira por la nariz durante 4 a 5 segundos
- Espira por la boca durante 8 a 10 segundos. Usa la técnica Ujjay al espirar para un mejor control

Retorno a la homeostasis: Retoma tus actividades sin dejar de prestar atención a tu respiración.

Beneficios: Esta técnica de respiración reduce los niveles de cortisol, estimula el sistema parasimpático, favorece la disminución de la presión arterial y una mejor regulación del ritmo cardíaco. Permite recuperar la calma en unos minutos ante situaciones estresantes.

Nota: Opcional: Para relajarte más, puedes hacer una pausa de 1 segundo después de cada inspiración y cada espiración. Puedes practicarla sin límite ∞.

ALARGA TU RESPIRACIÓN, CALMA TU MENTE.

VER VÍDEO

PROTOCOLO R8

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

SALUD: RESPIRACIÓN BOOM

Preparación: 3 minutos de coherencia cardíaca. Acuéstate.

Equipo: Almohada, manta y un lugar tranquilo donde acostarte sin distracciones.

Duración: 3 o 5 minutos.

Ejercicio: Respiración «Boom».

- Inspira por la boca todo el aire que puedas hacia el pecho, sin forzar
- Mantén el aire en los pulmones durante 5 a 10 segundos
- Expulsa el aire con fuerza y de una sola vez

Retorno a la homeostasis: Permanece acostado, con los ojos cerrados, unos instantes para que la respiración vuelva a la normalidad.

Beneficios: Permite recuperar la calma en unos minutos ante situaciones estresantes. Crea espacio en la caja torácica y reduce considerablemente la ansiedad y el estrés.

Frecuencia/Momento: Cada vez que lo necesites.

Nota: También puedes practicar sentado, con los pies apoyados en el suelo, la columna recta y las manos sobre los muslos o el escritorio. NUNCA hagas ejercicios de respiración en una bañera ni sumergido en el agua.

LIBERA LA PRESIÓN Y CALMA LA ANSIEDAD CON UNA ESPIRACIÓN EXPLOSIVA.

VER VÍDEO

PROTOCOLO R9

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

SALUD: RESPIRACIÓN UJJAY

Preparación: Ninguna.

Equipo: Ninguno.

Duración: Variable.

Frecuencia/Momento: Cada vez que lo necesites.

Ejercicio: Respiración «Ujjay».

- Contrae ligeramente la parte posterior de la garganta
- Durante la inspiración, la espiración o ambas
- Inspira y espira por la nariz o por la boca, como prefieras
- Oirás el aire circular por la garganta

Retorno a la homeostasis: Retoma tus actividades sin dejar de prestar atención a tu respiración.

Beneficios: Calma el sistema nervioso y favorece un estado de relajación profunda. Permite relajar el nervio vago. Mejora la concentración, estabiliza el ritmo cardíaco y ayuda a regular la temperatura corporal.

Nota: Complementa numerosos ejercicios de respiración (p. ej., R6, R7, R10). NUNCA hagas ejercicios de respiración en una bañera ni sumergido en el agua.

RESPIRA PROFUNDAMENTE, ENCUENTRA TU CALMA INTERIOR.

VER VÍDEO

PROTOCOLO R10

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

SALUD: RESPIRACIÓN NADI SHODANA

Preparación: Siéntate cómodamente, con los pies apoyados en el suelo y la columna recta.

Equipo: Ninguno.

Duración: Variable.

Frecuencia/Momento: Cada vez que lo necesites.

Ejercicio: Respiración «Nadi Shodana», la respiración alterna.

- Coloca los dedos índice y medio entre las cejas.
- Usa el pulgar para tapar la fosa nasal derecha y el anular para la izquierda.
- Tapa la fosa nasal derecha con el pulgar e inspira suavemente por la izquierda.
- Tapa la fosa nasal izquierda con el anular y espira por la derecha.
- Mantén la misma fosa nasal e inspira de nuevo por la derecha.
- Tapa la fosa nasal derecha y espira por la izquierda. Mantén la misma fosa nasal e inspira de nuevo por la izquierda.

Acabas de completar un ciclo. Continúa así, a tu ritmo.

Beneficios: Actúa directamente sobre el equilibrio entre los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro. Favorece la armonía entre las funciones mentales y emocionales. Calma el sistema nervioso e induce una sensación de paz interior. Ayuda a eliminar toxinas y despeja la mente. Facilita conciliar el sueño y descansar bien.

Retorno a la homeostasis: Retoma tus actividades sin dejar de prestar atención a tu respiración.

Nota: En el ejemplo uso la mano derecha, pero puedes usar la izquierda. Puedes practicarla sin límite ∞.

UNA RESPIRACIÓN EQUILIBRADA PARA ALINEAR CUERPO, MENTE Y EMOCIONES.

VER VÍDEO

PROTOCOLO R11

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

SALUD: RESPIRACIÓN YOGIC

Preparación: Suénate la nariz antes de empezar.

Equipo: Cojín para sentarte con las piernas cruzadas o silla.

Duración: 3 a 4 rondas.

Frecuencia/Momento: Mejor por la mañana, 2 a 5 veces por semana.

Ejercicio: Respiración «Yogic».

Siéntate cómodamente, con la espalda recta:

- **Respiración abdominal**: Inspira profundamente por la nariz expandiendo el abdomen y luego espira con fuerza.
- **Respiración torácica**: Inspira por la nariz ensanchando la caja torácica y luego espira con fuerza.
- **Respiración clavicular**: Inspira por la nariz elevando ligeramente los hombros y las clavículas; luego espira bajándolos con fuerza.

Para una **respiración completa**, combina las tres etapas: inspira llenando primero el abdomen, luego el pecho y por último la zona clavicular.
Haz de 20 a 30 ciclos y repite de 3 a 4 rondas. Descansa unos minutos entre rondas y observa tu respiración y las sensaciones del cuerpo y la mente.

Retorno a la homeostasis: Permanece sentado, con los ojos cerrados, unos minutos para que la respiración vuelva a la normalidad.

Beneficios: Reduce el estrés y la ansiedad. Mejora la concentración, la digestión, el sueño y la recuperación general del cuerpo. Aumenta la energía y mejora el estado de ánimo.

Nota: Siéntate con la columna recta. Respira normalmente entre rondas. Relájate y observa (con los ojos cerrados) durante uno o dos minutos antes de continuar. Recuerda sonarte la nariz antes de empezar. NUNCA hagas ejercicios de respiración en una bañera ni sumergido en el agua.

RESPIRA PROFUNDAMENTE, ENCUENTRA TU CALMA INTERIOR.

VER VÍDEO

PROTOCOLO R12

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

SALUD: RESPIRACIÓN KAPALABHATI

Preparación: Suénate la nariz antes de empezar.

Equipo: Cojín para sentarte con las piernas cruzadas o silla.

Duración: 3 a 4 rondas.

Frecuencia/Momento: Mejor por la mañana, 2 a 5 veces por semana.

VER VÍDEO

Ejercicio: Respiración «Kapalabhati».

- Siéntate cómodamente, con la espalda recta, e inspira profundamente por la nariz
- Espira rápidamente por la nariz contrayendo el abdomen en cada espiración (las espiraciones son cortas y activas). Las inspiraciones se producen de forma natural entre espiraciones
- Repite varios ciclos (por ejemplo, 20 espiraciones rápidas); luego inspira profundamente y espira con suavidad
- Empieza despacio y aumenta el ritmo a medida que te sientas cómodo
- Descansa unos minutos entre rondas. Relájate y observa tu respiración y las sensaciones del cuerpo y la mente. Haz de 20 a 30 ciclos y repite de 3 a 4 rondas

Retorno a la homeostasis: Permanece sentado, con los ojos cerrados, unos minutos para que la respiración vuelva a la normalidad.

Beneficios: Desintoxica el cuerpo, mejora la digestión, aumenta la energía, reduce el estrés y la ansiedad, fortalece los músculos abdominales y despeja la mente al eliminar pensamientos intrusivos, mejorando la concentración y la lucidez. Limpia los senos paranasales y ayuda a prevenir infecciones respiratorias.

Nota: Siéntate con la columna recta. Respira normalmente entre rondas. Relájate y observa (con los ojos cerrados) durante uno o dos minutos antes de continuar. Recuerda sonarte la nariz antes de empezar. NUNCA hagas ejercicios de respiración en una bañera ni sumergido en el agua.

PURIFICA CUERPO Y MENTE CON UNAS RESPIRACIONES POTENTES.

REGLAS DE ORO

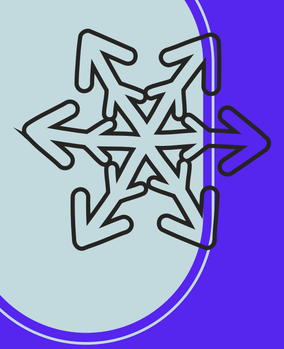
¡INFORMACIÓN IMPORTANTE!
PROTOCOLOS DE EXPOSICIÓN AL FRÍO (F)

- Consulta a tu médico para conocer las contraindicaciones.
- Lee las instrucciones de seguridad.
- Escucha tu cuerpo.
- Nunca fuerces.
- Nunca practiques ejercicios de respiración en el agua ni mientras conduces.
- Evita acumular demasiados ejercicios o protocolos. Céntrate en una respiración y un protocolo de frío durante unas semanas para aprovechar al máximo sus beneficios.
- Avisa siempre a alguien antes de exponerte al frío.
- Limita las inmersiones a dos minutos como máximo.
- Se recomienda especialmente la exposición al frío en interiores.
- Practica siempre en un entorno seguro.
- No consumas drogas ni alcohol antes ni durante la exposición al frío.



PROTOCOLO F1

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EXPOSICIÓN AL FRÍO

RENDIMIENTO: ANTES DE ENTRENAR

Preparación: 2 minutos de coherencia cardíaca...

Material: Baño frío o ducha fría.

Temperatura: La más fría que puedas tolerar (principiantes: empezar a 12°C y bajar gradualmente hasta 3°C).

Ejercicio: Baño o ducha fría.

Duración:

- Baño: Inmersión completa (hasta el cuello), 1 minuto como máximo (principiantes: 30 segundos).
- Ducha: 5 minutos

Frecuencia/Momento: 20 min antes de calentar.

Vuelta a la homeostasis: Sécate por completo y recupera suavemente el calor caminando o pedaleando al 20 % de tu capacidad.

Beneficios: Retrasa el sobrecalentamiento mitocondrial durante el esfuerzo. Mejora el rendimiento hasta un 16 %.

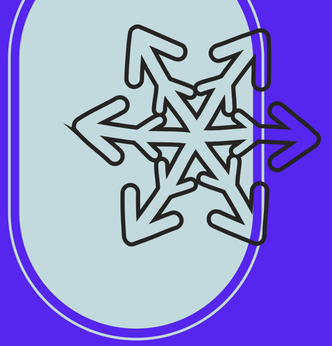
Precauciones: No lo pruebes en competición sin una rutina previa de entrenamiento.

Nota: NUNCA hagas ejercicios respiratorios en una bañera ni bajo el agua.

PREPARA TUS MITOCONDRIAS Y AUMENTA TU ENERGÍA PARA UN RENDIMIENTO ÓPTIMO.

PROTOCOLO F2

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EXPOSICIÓN AL FRÍO

RENDIMIENTO: DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Preparación: No requiere preparación; se realiza durante el ejercicio o justo antes.

Material: «Slurry» (bebida de agua y hielo triturado).

Temperatura: -2°C.

Ejercicio: Beber un «Slurry», una bebida de agua y hielo triturado.

Duración: No beber demasiado deprisa.

Frecuencia/Momento: Tomarlo una vez, justo antes o durante el entrenamiento.

Vuelta a la homeostasis: No procede.

Beneficios: Enfriamiento interno que aumenta el rendimiento.

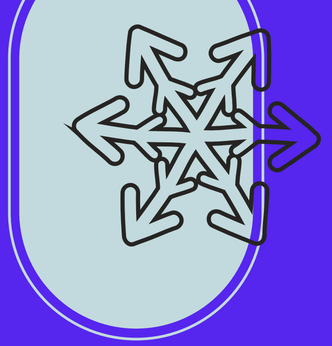
Precauciones: Aumentar gradualmente la cantidad de líquido; empezar con 100 ml y ajustar según lo que aporte más beneficios. Beber despacio para evitar dolor de estómago.

Nota: NUNCA hagas ejercicios de respiración en un baño ni sumergido en el agua.

AUMENTA TU RESISTENCIA Y MEJORA TU RENDIMIENTO DURANTE EL ENTRENAMIENTO.

PROTOCOLO F3

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EXPOSICIÓN AL FRÍO

RENDIMIENTO: DESPUÉS DE ENTRENAR

Preparación: Volver a la calma con 2 minutos de coherencia cardíaca.

Material: Baño frío o ducha fría.

Temperatura: Entre 6 y 10°C.

Ejercicio: Baño o ducha fría.

Tiempo de exposición: De 1 a 2 minutos.

Frecuencia/Momento:

- **Entrenamiento: Esperar** 4 horas antes de exponerse al frío para maximizar la hipertrofia
- **Competición: Empezar a partir** de 10 minutos tras el esfuerzo para retrasar la inflamación

Vuelta a la homeostasis: Secarse por completo con una toalla y practicar de 3 a 5 minutos de coherencia cardíaca.

Beneficios: Acelera la recuperación.

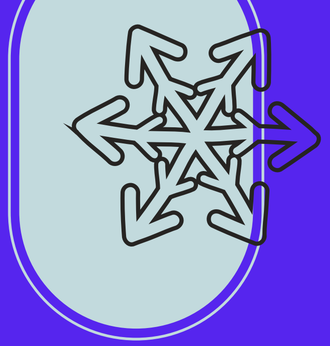
Precauciones: Nunca probarlo en competición sin haber establecido antes una rutina en los entrenamientos.

Nota: NUNCA hagas ejercicios de respiración en un baño ni sumergido en el agua.

ACELERA LA RECUPERACIÓN Y OPTIMIZA TU RENDIMIENTO DESPUÉS DE ENTRENAR.

PROTOCOLO F4

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EXPOSICIÓN AL FRÍO

SALUD: GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Preparación: 2 minutos de coherencia cardíaca.

Material: Baño frío o ducha fría.

Temperatura: 15°C para principiantes; bajar gradualmente a 5-8°C con la práctica regular.

Ejercicio: Baño o ducha fría.

Tiempo de exposición:

- Baño: De 1 a 2 minutos de inmersión hasta el cuello
- Ducha: De 1 a 5 minutos

Frecuencia/Momento: Mejor por la mañana, 2 a 3 veces por semana.

Vuelta a la homeostasis: Secarse con una toalla y practicar de 3 a 5 minutos de coherencia cardíaca.

Beneficios: Liberación de dopamina y endorfinas; mejor gestión de la respuesta al estrés.

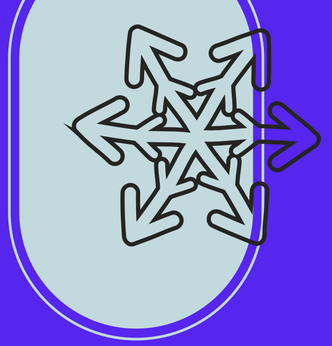
Precauciones: Empezar poco a poco, priorizando el disfrute frente al rendimiento.

Nota: NUNCA hagas ejercicios de respiración en un baño ni sumergido en el agua.

DOMINA EL FRÍO PARA CALMAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD Y MEJORAR TU SALUD CADA DÍA.

PROTOCOLO F5

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EXPOSICIÓN AL FRÍO

SALUD: PÉRDIDA DE PESO

Preparación: 2 minutos de coherencia cardíaca.

Material: Baño frío o ducha fría.

Temperatura: Entre 12 y 16°C.

Ejercicio: Baño o ducha fría.

Tiempo de exposición:

- Baño: De 2 a 10 minutos de inmersión hasta el cuello
- Ducha: Dirigir el agua a la parte alta de la espalda, el cuello y los hombros de 2 a 10 minutos

Frecuencia/Momento: De 4 a 6 veces por semana.

Vuelta a la homeostasis: No secarse de inmediato; dejar que el cuerpo recupere su temperatura normal de forma natural en 10 a 15 minutos para maximizar el gasto energético.

Beneficios: Aumento de la termogénesis y del gasto energético.

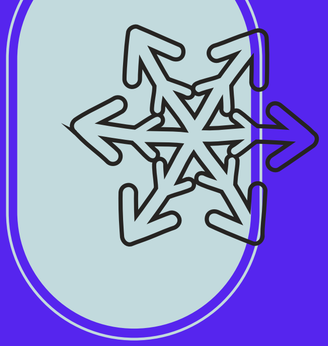
Precauciones: Es necesario desarrollar suficiente grasa parda para optimizar el gasto energético. Se recomienda seguir el protocolo de gestión del estrés durante 3 semanas antes de empezar este protocolo.

Nota: Los baños fríos, junto con una alimentación equilibrada, pueden potenciar la pérdida de peso. NUNCA hagas ejercicios de respiración en un baño ni sumergido en el agua.

ESTIMULA TU METABOLISMO Y FAVORECE UNA PÉRDIDA DE PESO NATURAL.

PROTOCOLO F6

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EXPOSICIÓN AL FRÍO

SALUD: MEJORA DEL SUEÑO

Preparación: De 3 a 5 minutos de coherencia cardíaca.

Material: Baño o ducha.

Temperatura: Entre 15 y 20°C.

Ejercicio: Baño o ducha de agua fresca a tibia.

Tiempo de exposición:

- De 2 a 5 minutos de inmersión hasta el cuello o parcial.

Frecuencia/Momento: De 30 a 60 minutos antes de acostarse.

Vuelta a la homeostasis: Secarse con una toalla y practicar 5 minutos de coherencia cardíaca.

Beneficios: Prepara el cuerpo para dormir mediante un ligero descenso de la temperatura corporal.

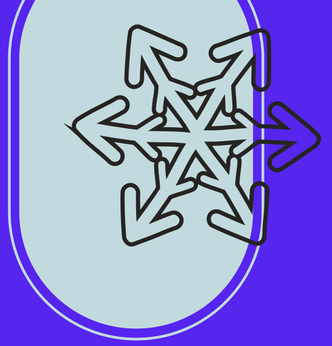
Precauciones: El agua debe estar fresca, no fría, para evitar activar el sistema simpático, lo que podría estimular la vigilia y el estado de alerta.

Nota: Enfriar la habitación.
Otra forma de mejorar el sueño es mantener el dormitorio entre 16 y 19°C, lo que favorece un sueño profundo y reparador.

FAVORECE UN SUEÑO MÁS PROFUNDO Y REPARADOR DE FORMA NATURAL.

PROTOCOLO F7

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EXPOSICIÓN AL FRÍO
ENERGÍA: MEJORA DEL ESTADO DE ÁNIMO

Preparación: De 3 a 5 minutos de coherencia cardíaca.

Material: Agua fría del lavabo.

Temperatura: Tan fría como permita el lavabo.

Ejercicio: Contacto de manos y rostro con agua fría.

Tiempo de exposición:

- Durante 1 minuto, alterna manos bajo el agua fría y salpicaduras en el rostro.

Frecuencia/Momento: De 1 a 2 veces al día o más, según necesites.

Vuelta a la homeostasis: Retoma tus actividades sin dejar de prestar atención a la respiración.

Beneficios: Centra la atención en el control de la respiración y la temperatura corporal, reduciendo las preocupaciones externas.

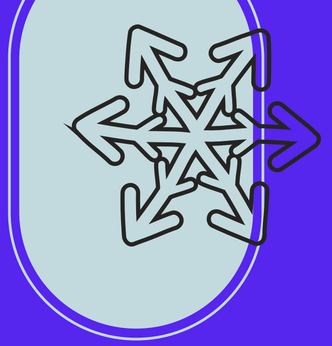
Precauciones: El agua debe estar fresca, no fría, para evitar activar el sistema simpático, lo que podría estimular la vigilia y el estado de alerta.

Nota: La ducha fría lleva los beneficios del frío a otro nivel. ¡No lo dudes, da el paso!

LLÉNATE DE ENERGÍA Y MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO.

PROTOCOLO F8

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EXPOSICIÓN AL FRÍO

ENERGÍA: RENDIMIENTO EN EL TRABAJO

Preparación: De 3 a 5 minutos de coherencia cardíaca.

Material: Lavabo o ducha.

Temperatura: Tan fría como permitan el lavabo o la ducha.

Ejercicio: Contacto de las manos y el rostro con agua fría.

Tiempo de exposición:

- Lavabo: De 1 a 2 minutos, alternando manos bajo el agua fría y salpicaduras de agua fría en el rostro
- Ducha: De 1 a 2 minutos

Frecuencia/Momento: De 1 a 2 veces al día, según tus necesidades.

Vuelta a la homeostasis: Retoma tus actividades sin dejar de prestar atención a la respiración.

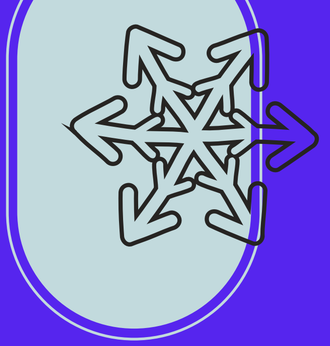
Beneficios: Centra la atención en la respiración y la temperatura corporal, facilitando la gestión del estrés y la concentración, en lugar de distraerse con preocupaciones externas. También refuerza la resiliencia.

Nota: La ducha fría lleva los beneficios del frío a otro nivel. ¡No lo dudes, da el paso!

OPTIMIZA TU ENERGÍA, MAXIMIZA TU RENDIMIENTO.

PROTOCOLO F9

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EXPOSICIÓN AL FRÍO

ENERGÍA: IMPULSO DE ENERGÍA

Preparación: De 3 a 5 minutos de coherencia cardíaca.

Material: Ducha fría.

Temperatura: Tan fría como puedas tolerar.

Ejercicio: Contacto de las manos y el rostro con agua fría.

Tiempo de exposición:
De 1 a 2 minutos.

Frecuencia/Momento: En cualquier momento del día, antes de una tarea importante o para superar un bajón de energía.

Vuelta a la homeostasis:

- **Opción 1**: Sécate, vístete y practica 2 minutos de coherencia cardíaca.
- **Opción 2**: Termina con 30 segundos de agua caliente para favorecer la vuelta a la temperatura normal, seguidos de 2 minutos de coherencia cardíaca.

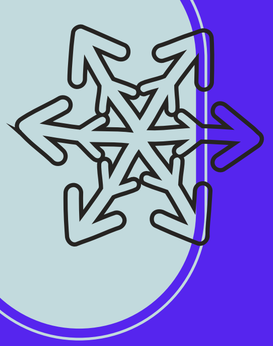
Beneficios: Centra la atención en la respiración y la temperatura corporal, facilitando la gestión del estrés y la concentración, en lugar de distraerse con preocupaciones externas. También refuerza la resiliencia.

Nota: La ducha fría lleva los beneficios del frío a otro nivel. ¡No lo dudes, da el paso!

LA ENERGÍA QUE NECESITAS, CUANDO LA NECESITAS.

PROTOCOLO F10

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EXPOSICIÓN AL FRÍO

ENERGÍA: MEJORA DE LA RESILIENCIA

Preparación: 2 minutos de coherencia cardíaca.

Material: Baño frío o ducha fría.

Temperatura: Entre 2 y 5°C (principiantes: empezar a 10°C).

Ejercicio: Baño frío o ducha fría.

Tiempo de exposición:

- Baño: De 1 a 3 minutos de inmersión hasta el cuello.
- Ducha: De 1 a 5 minutos.

Frecuencia/Momento: De 1 a 5 veces por semana, según el ánimo.

Vuelta a la homeostasis:
Sécate con una toalla y practica de 3 a 5 minutos de coherencia cardíaca. Acepta los escalofríos como una reacción natural del proceso.

Beneficios: Aprende a gestionar el estrés externo y a aprovecharlo mediante la respiración y el frío, en lugar de sufrirlo.

Precauciones: Empezar poco a poco; es un momento de disfrute compartido, no una competición.

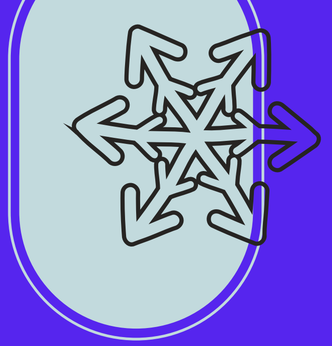
Nota: NUNCA hagas ejercicios de respiración en un baño ni sumergido en el agua.



REFUERZA TU RESILIENCIA FÍSICA Y MENTAL PARA UNA ENERGÍA DURADERA.

PROTOCOLO F11

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EXPOSICIÓN AL FRÍO
SALUD: LONGEVIDAD

Preparación: De 3 a 5 minutos de coherencia cardíaca.

Material: Baño frío o ducha fría.

Temperatura: Entre 3 y 10°C.

Ejercicio: Baño frío o ducha fría.

Tiempo de exposición:
- Baño: De 1 a 2 minutos de inmersión hasta el cuello.
- Ducha: De 1 a 5 minutos.

Frecuencia/Momento:
Preferiblemente por la mañana, de 2 a 5 veces por semana.

Vuelta a la homeostasis:
Sécate con una toalla y practica de 3 a 5 minutos de coherencia cardíaca. Acepta los escalofríos como una reacción natural del proceso.

Beneficios: Liberación de noradrenalina, dopamina y endorfinas, mejorando la gestión del estrés y favoreciendo la longevidad. Optimiza la circulación sanguínea y facilita la oxigenación de los tejidos y la eliminación de toxinas.

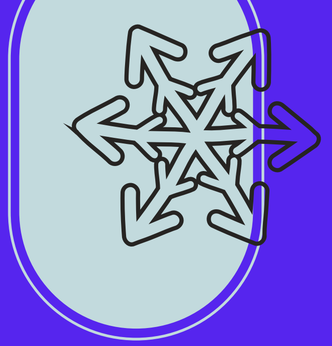
Precauciones: Empieza poco a poco, priorizando el disfrute frente al rendimiento.

Nota: NUNCA hagas ejercicios de respiración en un baño ni sumergido en el agua.

VIVIR MEJOR, DURANTE MÁS TIEMPO.

PROTOCOLO F12

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO



EXPOSICIÓN AL FRÍO

SALUD: ENFERMEDAD DE RAYNAUD NIV. 1

Preparación: 3 minutos de coherencia cardíaca.

Material: Recipiente con agua fría.

Temperatura: Entre 5 y 15°C..

Ejercicio: Sumergir las manos y los pies en un recipiente con agua fría.

Tiempo de exposición:

- De 15 segundos a 1 minuto

Frecuencia/Momento:
Preferiblemente por la mañana, de 2 a 5 veces por semana.

Vuelta a la homeostasis:
Retoma tus actividades sin dejar de prestar atención a la respiración.

Beneficios: Ayuda a restablecer la circulación sanguínea y a recuperar la sensibilidad en las zonas entumecidas.

Precauciones: Hazlo poco a poco y detente en cuanto aparezca dolor. Retómalo al día siguiente.

Nota: Nunca fuerces: es un trabajo a largo plazo que requiere paciencia. Empieza, si es necesario, con 10, 20 o 30 segundos. El objetivo es reparar las zonas que han perdido sensibilidad y reactivar gradualmente la red vascular, aportando un poco más de sangre cada vez.

ALIVIA LOS SÍNTOMAS DE RAYNAUD Y MEJORA TU CIRCULACIÓN, PASO A PASO.

REGLAS DE ORO

¡INFORMACIÓN IMPORTANTE!
PROTOCOLO 1 MIXTO (M)

- Consulta a tu médico para conocer las contraindicaciones.
- Lee las instrucciones de seguridad.
- Escucha tu cuerpo.
- Nunca fuerces.
- Nunca practiques ejercicios de respiración en el agua ni mientras conduces.
- Evita acumular demasiados ejercicios o protocolos. Céntrate en una respiración y un protocolo de frío durante unas semanas para aprovechar al máximo sus beneficios.
- Avisa siempre a alguien antes de exponerte al frío.
- Limita las inmersiones a dos minutos como máximo.
- Se recomienda especialmente la exposición al frío en interiores.
- Practica siempre en un entorno seguro.
- No consumas drogas ni alcohol antes ni durante la exposición al frío.



PROTOCOLO M1

RECORDATORIO DE LAS REGLAS DE ORO

EXPOSICIÓN AL FRÍO + RESPIRACIÓN

SALUD: REFUERZO DEL SISTEMA INMUNITARIO

Preparación: De 3 a 5 minutos de coherencia cardíaca + 3 rondas de respiración «Guided breathing o2co2» (R1).

Material: Baño frío o ducha fría + aplicación o2co2.

Temperatura: Entre 3 y 10°C.

Ejercicio: Baño frío o ducha fría.

Tiempo de exposición:

- Baño: De 1 a 2 minutos de inmersión hasta el cuello.
- Ducha: De 1 a 5 minutos.

Frecuencia/Momento: Preferiblemente por la mañana, de 3 a 5 veces por semana.

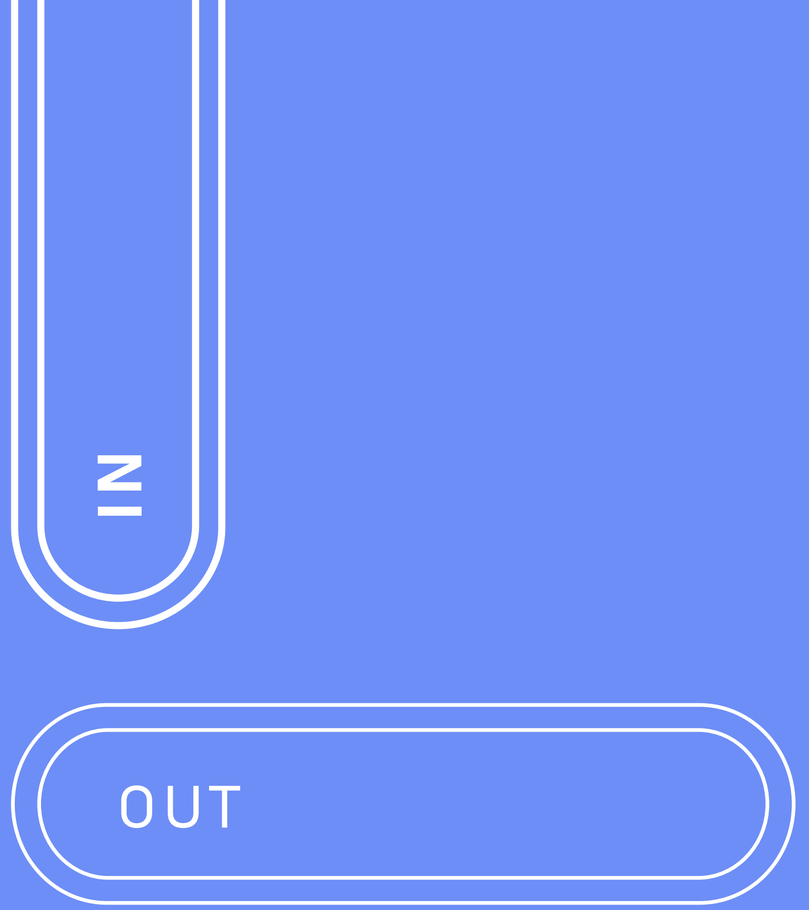
Vuelta a la homeostasis: Sécate con una toalla y practica de 3 a 5 minutos de coherencia cardíaca. Acepta los escalofríos como una reacción natural del proceso.

Beneficios: Liberación de noradrenalina, dopamina y endorfinas, mejorando la gestión del estrés y favoreciendo la longevidad. Optimiza la circulación sanguínea y facilita la oxigenación de los tejidos y la eliminación de toxinas.

Precauciones: Empieza con suavidad, priorizando el disfrute frente al rendimiento.

Nota: Si has estado en contacto con personas enfermas, haz varias sesiones cortas de «Guided Breathing o2co2» durante el día para limitar el riesgo de enfermar. NUNCA hagas ejercicios de respiración en un baño ni sumergido en el agua.

LLÉNATE DE ENERGÍA Y MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO.



O2CO2

IN —— OUT