

# AGUA FRÍA Y PAUSA VAGAL

*Agua, hielo y respiración para desinflamar y calmar*

*Tu freno de mano natural*



# Cuando el cuerpo se acelera

A veces no sabes explicar bien qué te pasa.

Solo notas que algo dentro va demasiado rápido: el pecho más apretado, la mente corriendo, la respiración más corta o una sensación de alerta que no termina de irse.

En esos momentos, volver al cuerpo puede ayudar.

Y el agua fría, bien usada, puede ser una forma sencilla de cortar ese ruido y empezar a sentir más calma.



# Qué puede hacer el agua fría

## Piel

*El frío facial puede ayudar a desinflamar temporalmente y a dar sensación de rostro más despejado.*

## Pausa

El contacto del frío en el rostro puede ayudar a interrumpir un momento de saturación.

## Mente

Algunas personas lo viven como una forma de entrenar la mente, parar antes de reaccionar y tolerar mejor el estrés.



# *Cómo usarlo de forma sencilla*

*Prepara un cuenco con agua y hielo.*

*Relájate y concéntrate en este momento.*

*Respira de forma consciente.*

*Siente cómo el aire entra por la nariz  
y recorre tu cuerpo.*

*Deja a un lado los pensamientos.*

*Solo siente el aire.*

*Cuando lo notes,  
sumerge el rostro en el agua  
unos segundos.*

*Después, observa qué cambia:  
la respiración,  
la tensión,  
el pecho,  
la cabeza.*

*Si no te sienta  
bien, para.*



## *Antes de hacerlo, ten en cuenta esto*

Esta práctica no está hecha para forzarte, sino para ayudarte a parar con conciencia.

Si te mareas, te agobias o notas que no te sienta bien, para.

Y si tienes Raynaud, algún problema cardíaco o algo que te haga dudar, mejor consúltalo antes.

No se trata de aguantar. Se trata de escucharte.



# *Lo que practicas aquí, te lo llevas fuera*

No es solo agua fría.

También es aprender a no salir corriendo cada vez que algo dentro se acelera.

Es quedarte.  
Respirar.  
Sentir.

Y comprobar que puedes sostenerte sin reaccionar igual.

*Mary Vaffe*

@vuelve\_a\_latir\_

