



## APRENDIENDO A RESPIRAR...RESPIRANDO PARA SANAR

Nahila Hernández San Juan

Respirar es mucho más que llevar oxígeno a los pulmones y eliminar dióxido de carbono. La inhalación o inspiración, oxigena cada célula de nuestro cuerpo. La exhalación o expiración, ayuda al drenaje linfático y desintoxica al organismo. Las células del cerebro empiezan a morir después de unos minutos sin oxígeno. El corazón y los riñones también se ven muy afectados por la falta del mismo. La respiración es nuestra primera fuente de energía.

Aumenta nuestra vitalidad física, psíquica y espiritual y nos ayuda a restablecer el equilibrio emocional, como por ejemplo, el estrés produce una gran activación y desgaste del organismo. Una respiración adecuada nos ayuda a disminuir dicha activación, a recobrar el equilibrio y a manejar nuestras emociones. Es un recurso propio, rápido, gratuito y eficiente para centrarse en tu persona y accionar de acuerdo a tus deseos y necesidades.

La importancia de la respiración radica en que es nuestra principal fuente de nutrición. En condiciones normales podemos beber unos dos litros de líquidos y comer un kilo de comida al día. Sin embargo, la absorción de aire diario es de unos 12.000 litros. Podemos dejar de tomar líquidos unos días, sin ningún problema para el organismo. También podemos dejar de comer unas semanas, sin que ello suponga ninguna amenaza para el organismo. Sin embargo, si dejamos de respirar por unos minutos el resultado puede ser fatal. Por ello nuestra principal fuente de energía es la respiración.

Dedicamos mucho interés a lo que comemos y como lo comemos, a lo que bebemos y cuanto bebemos. Sin embargo, solo los practicantes de Yoga adquieren consciencia del proceso respiratorio. Que no solo consiste en llenar los pulmones de aire, sino que el oxígeno absorbido llegue hasta la última célula. Además, el practicante de Yoga sabe que aparte de ingerir oxígeno el proceso respiratorio aporta "energía vital" o prana, que es lo que en realidad le da vida al cuerpo.

Para darnos una idea del proceso respiratorio hay que tener en cuenta que una persona normal respira de 15 a 18 veces por minuto, es decir unas 1.000 respiraciones por hora, unas 24.000 respiraciones al día. En la vida cotidiana la cantidad de aire inspirado es de unos 0,5 litros en cada respiración, lo que viene a ser unos 12.000 litros al día. Sin embargo, nuestra capacidad pulmonar total de inspiración puede ser de aproximadamente 6 litros, cuando normalmente solo inspiramos 0.5 litros. Los practicantes de Yoga intentamos aumentar la capacidad respiratoria y reducir el número de respiraciones.

Esto hace que nuestra sangre esté más oxigenada, el corazón trabaje a un ritmo menor y con menos esfuerzo, nuestra tensión arterial se regularice, el oxígeno llegue con mayor calidad a cada célula, el diafragma funcione de manera adecuada, los pulmones estén más flexibles y tengan mayor capacidad, que el movimiento del diafragma sea el adecuado y favorezca el metabolismo, que los órganos abdominales trabajen mejor al sentir el masaje del movimiento diafragmático, etc.

Esto es debido a que el diafragma hace 18 excursiones por minuto. La amplitud de los movimientos del diafragma es, por término medio, de 8 centímetros, se desplaza 4 centímetros hacia arriba y 4 centímetros hacia abajo, 18 veces cada minuto, es decir 1.000 veces por hora y 24.000 veces en un día. Pensemos un poco ahora en el trabajo, proporcionado por este músculo de una superficie respetable, el más poderoso de nuestro cuerpo, que desciende como una bomba impelente perfecta, comprimiendo el hígado, el bazo, el intestino, reanimando toda la circulación portal y abdominal. Al comprimir todos los vasos sanguíneos y linfáticos del abdomen, el diafragma impulsa la circulación venosa del abdomen hacia el tórax; es el segundo corazón venoso. Además tiene un efecto directo en nuestra presencia, postura, actitud, ánimo, emociones, metabolismo.

Por todo esto cuando nuestra respiración no es adecuada o de mala calidad nos afecta a nivel estructural, orgánico, metabólico, así como a nivel psicológico, emocional y anímico. Dependiendo de la calidad de nuestra respiración y de cómo respiremos el efecto puede ser inmediato, a medio o a largo plazo.

A pesar de todo esto, realmente no somos conscientes de nuestra respiración y solemos vivir de espaldas a este proceso tan importante para nuestro organismo, tanto a nivel físico, como orgánico, metabólico, psicológico, emocional, etc. Sólo cuando estamos mal o enfermamos comenzamos a tomar conciencia de la importancia de la respiración, ya que nos indica que algo está pasando. Es como un piloto de emergencia, cuando algo pasa la respiración se altera, cambia, seamos conscientes o no de ello. Poner atención en la respiración, comprender qué es lo que la hace cambiar y como la respiración tiene un efecto sobre nuestras emociones y viceversa nos puede ofrecer una llave, que abrirá una nueva capacidad para comprendernos mejor.

Podemos probar a escuchar nuestra respiración a lo largo del día y observar cómo cambia. Por ejemplo, si se hace deporte, si se está leyendo, si se va con prisa, si se tiene un pensamiento agradable, un pensamiento desagradable, añoranza, tristeza, deseo, empatía, compasión, alegría, júbilo, expectación, emoción, premura, curiosidad, felicidad, buen humor, libre, maravillado optimista, orgulloso, radiante, realizado, saciado, satisfecho, seguro, sensible, sereno, sobrecitado, sorprendido, sosegado, tranquilo, valorado, vivaz, o si se está cansado al final del día. Si observamos con atención nuestra respiración podremos apreciar sus diferentes matices según el estado de ánimo en que nos encontremos.

De esta observación se puede deducir la estrecha relación entre el cuerpo, la mente, las emociones y respiración. Ya que si surge algún cambio en nuestra mente, nuestra respiración lo va a registrar, la respiración se va a modificar de acuerdo con ese cambio. Así mismo, al trabajar directamente sobre la respiración a través de Yoga y sus herramientas, vamos a encontrar como el cuerpo, la mente y las emociones conocerán un mayor estado de calma y bienestar.