

RESPIRACIÓN

Í N D I C E

-Introducción.....	2
-Sistema respiratorio.....	3
-Descripción anatómica del aparato respiratorio.....	3
-Fosas nasales.....	4
-Faringe.....	4
-Laringe.....	5
-Tráquea.....	6
-Bronquios.....	6
-Pulmones.....	7
-Dos tipos de respiración.....	12
-El desplazamiento del aire a través del sistema respiratorio.....	14
-Funciones de la respiración.....	15
-Músculos respiratorios.....	17
-Cómo compensar el mal funcionamiento del diafragma.....	20
-Efectos perjudiciales de los malos hábitos respiratorios.....	21
-Efectos de una buena respiraciones.....	22
-El centro de la respiración.....	22
-La respiración, las emociones y el arte de la autopercepción.....	24
-El trabajo de la conciencia sensorial.....	25
-El mundo del cuerpo.....	26
-Reeducación de la percepción.....	26
-La importancia de "seguir" la respiración.....	27
-Escuchar el cuerpo.....	27
-percibirse a uno mismo.....	27
-Las tres clases de respiración.....	28
-La topografía emocional de nuestra respiración.....	29
-La importancia del "esfuerzo sin esfuerzo".....	29
-Proceso de la respiración.....	30
EJERCICIOS RESPIRATORIOS:	
-Primero aprender a respirar.....	32
-Respirar con todo el cuerpo.....	33
-respiración completa.....	35
-Respiración purificante.....	35

-Respiración alterna.....	36
-Los seis sonidos sanadores.....	36

ÍNDICE DE LAS IMÁGENES

-Estructura interna de los fosas nasales y faringe.....	5
-Laringe, tráquea y bronquios.....	8
-laringe.....	9
-Árbol bronquial.....	10
-Visión de los pulmones.....	11
-Representación de la respiración interna.....	13
-El paso del aire hacia los pulmones.....	15
-Músculos respiratorios.....	19 y 20
-Médula oblonga.....	24
-Respira con todo el cuerpo.....	34

INTRODUCCIÓN

Los antiguos han utilizado la respiración como una disciplina fundamental y aplicada a muchas variedades como Chikung, Tay chi, yoga, artes marciales, meditación, practicas curativas, etc. con el fin de alcanzar el control total del cuerpo y de la mente. Los antiguos encontraron modos de controlar y regular la función respiratoria aparentemente automática, y que ellos consideraban voluntaria, descubriendo que controlando deliberadamente el proceso de la respiración podían alterar conscientemente tanto funciones físicas como emocionales.

La energía va donde vaya la mente, la mente puede controlar y manipular la energía que se crea por medio de la respiración, por lo tanto, la mente coordinada con la respiración puede ser responsable de nuestra salud física y de nuestro estado mental. El practicante experto puede canalizar la energía interior, dirigir esta energía interior con el pensamiento hacia cualquier punto del cuerpo donde necesite. La respiración adecuada nos recuerda la capacidad de cargar de energía el cuerpo y su objetivo es obtener la máxima eficacia del aliento que se respira, no es otra cosa que aprender a percibir las estructuras y energías interiores de la mente y el cuerpo, es la base de la sanación y el desarrollo espiritual. Si fuéramos capaces de respirar de forma natural durante un ínfimo porcentaje de las más de quince mil respiraciones que hacemos durante las horas de vigilia todos los días, daríamos un gran paso no sólo a la prevención de muchos de los problemas físicos y psicológicos que se ha arraigado como normales en nuestra vida, sino el crecimiento de la conciencia a acerca de quiénes y qué somos realmente, de nuestro ser esencial.

Sabemos que la vida comienza con el primer aliento y que termina con el último. Pero lo que afecta enormemente al bien o mal que vivimos esta vida es cómo respiramos entre ese primer aliento y el último.

SISTEMA RESPIRATORIO

El sistema respiratorio es el encargado de hacer que el oxígeno del aire llegue al interior del organismo y, transportado por las células sanguíneas, alcance todos los rincones del cuerpo. El dióxido de carbono o CO₂, un gas de desecho del metabolismo celular, es también eliminado por el sistema respiratorio. En el sistema respiratorio el aire circula en dos direcciones: en la inspiración, el aire cargado de oxígeno entra hasta los pulmones, y en la espiración, el aire sin oxígeno pero cargado de dióxido de carbono, es expulsado al exterior. Asimismo, en el sistema respiratorio se asientan las cuerdas vocales y los receptores para el olfato.

DESCRIPCIÓN ANATOMÍA DEL APARATO RESPIRATORIO

El sistema respiratorio se divide en tracto respiratorio superior, situado en la parte anterior de la cara y cuello, y tracto respiratorio inferior, que abarca una porción del cuello y casi la totalidad de la cavidad torácica.

El tracto respiratorio superior está formado por las fosas nasales y la cavidad bucal, que desembocan en la faringe o cávum y en la orofaringe, respectivamente. Son lugares de paso del aire donde se produce el filtrado, humidificación y calentamiento del mismo. El tracto respiratorio inferior se inicia en la laringe, que es un conducto cartilaginoso que contiene unos repliegues que forman las cuerdas vocales.

La laringe continúa con la tráquea, que se bifurca en dos bronquios principales que, a su vez, se introducen en el interior de los pulmones a través de los llamados hilos pulmonares.

Los pulmones están recubiertos por una fina capa serosa que se conoce como pleura. Los bronquios principales se subdividen progresivamente a la vez que disminuyen de tamaño hasta convertirse en bronquiolos, pequeños conductos que se desembocan en unas estructuras globulares y arracimadas, los alveolos, donde se produce el intercambio gaseoso.

Paralelamente a los bronquios, penetran en los pulmones venas y arterias que conducen la sangre con dióxido de carbono (sangre venosa) y sacan la sangre oxigenada.

FOSAS NASALES

Se encuentran situadas en la parte central de la cara y están formadas por cavidades que permiten el paso del aire hasta la faringe a través de unas aberturas denominadas coanas.

Nariz. Es un apéndice recubierto de piel. Consta de una base formada por los huesos propios de la nariz y una prolongación de cartílago. En su parte inferior se abren los dos orificios nasales.

Tabique nasal. Es una pared óseo cartilaginosa que separa las dos fosas nasales.

Cornetes nasales. Son tres prominencias óseas situadas una sobre otra, en las paredes laterales de las fosas nasales. Su función es crear unas turbulencias para que el aire no pase directamente a la faringe.

Senos paranasales. Son unas cavidades que comunican con las fosas nasales, en el interior de los huesos que las circundan. Son ocho y están distribuidos simétricamente; dos en el hueso frontal, dos en el hueso etmoides, dos en el esfenoides y dos en el maxilar. Su función es producir la secreción mucosa y calentar y humidificar el aire.

Mucosa nasal. También llamada pituitaria. Recubre las fosas nasales y contiene una gran cantidad de glándulas mucosas. En la parte alta existe una zona de mucosa diferenciada conectada con la corteza cerebral. Recibe el nombre de mucosa olfatoria y recoge las sensaciones olfativas par que sean procesadas en el cerebro.

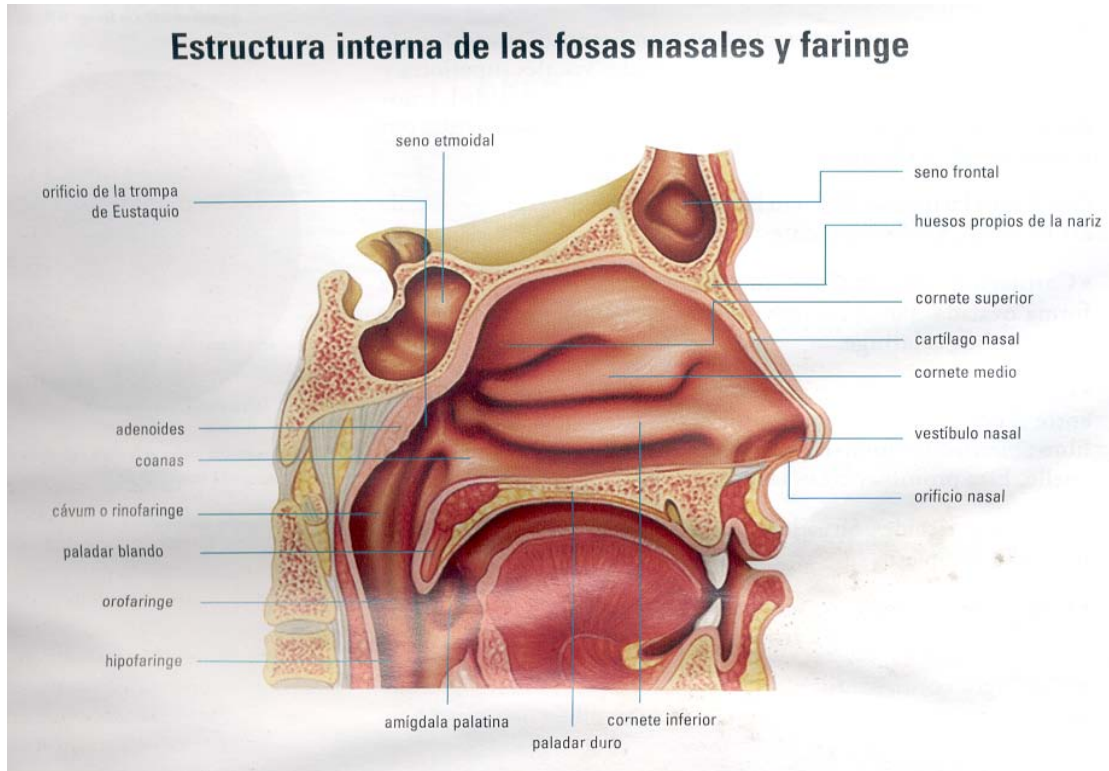
FARINGE

La faringe es un conducto músculo-membranoso que participa también en los procesos digestivos. Consta de tres porciones: faringe superior, también llamado rinofaringe o cavúm , faringe media u orofaringe y faringe inferior o hipofaringe.

Faringe superior. Es la parte que tiene una función exclusivamente respiratoria. A través de las coanas pasa el aire procedente de las fosas nasales. En sus paredes laterales desembocan las trompas de eustaquio, que la comunican con el oído.

Faringe media. Es la continuación inferior del cávum y se extiende hasta la base de la lengua, donde se encuentran las amígdalas, La orogaringe tiene una función mixta: permite el paso alternativo de aire y alimento.

Faringe inferior. Tiene también una función mixta y es la prolongación, hacia abajo, de la orofaringe, extendiéndose hasta el esófago. En su parte anterior comunica con la laringe.



LARINGE

Es un conducto formado por anillos cartilagosos unidos entre sí por medio de ligamentos y músculos (ver foto página 9). Se sitúa en la parte delantera del cuello y se abre a la zona inferior de la faringe, mientras que su límite inferior es la tráquea. Se encuentra revestida de una fina mucosa, continuación de la mucosa faríngea.

Epiglotis. Es un apéndice cartilaginoso que tapa la abertura que comunica la hipofaringe con la laringe, impidiendo que pasen alimentos durante la deglución y permitiendo el paso del aire durante la inspiración.

Glotis. Es la zona en la que se hallan las cuerdas vocales. Éstas dividen la glotis en dos zonas: la glotis superior y la inferior, que se estrecha y continua con la tráquea.

Cartílagos laríngeos. Forman la base de las paredes laríngeas, y, de arriba abajo, son los siguientes:

Cartílago epiglótico: Constituye la base de la epiglotis. Tiene una forma ovalada. Posee un movimiento basculante que le permite cerrar o abrir

la laringe.

-5-

Cartílago tiroideo: Formado por dos láminas rectangulares unidas entre sí con un ángulo abierto hacia atrás, lo que le asemeja a un libro abierto cuyo lomo prominencia en la cara anterior del cuello. Esta prominencia es la nuez de Adán.

Cartílago cricoides: Situado bajo el anterior, es el único que forma un anillo completo.

Cartílagos aritenoides: Son dos placas triangulares que sirven de unión posterior entre los cartílagos cricoideo y tiroideo.

Cartílagos corniculados y cuneiformes: Pequeños cartílagos que completan entre sí la articulación de este complejo mecanismo.

TRÁQUEA

La tráquea (ver foto página 8) es una estructura en forma de tubo que se extiende a continuación de la laringe, se interna desde el cuello hacia el interior del tórax, juntos con el esófago y la arteria aorta. Su longitud en una persona adulta es de 11 o 12 cm y acaba en una bifurcación, llamada carina, de la que nacen los dos bronquios principales, derecho e izquierdo.

Está formada por una sucesión de anillos cartilagosos, en número variable que oscila entre 16 o 20, que no forman un círculo completo, sino que permanecen abiertos en su parte posterior, donde una serie de fibras musculares completa el círculo, prestando a toda la estructura la capacidad de poder contraerse o dilatarse. Los anillos cartilagosos están unidos entre sí por ligamentos, En su interior la tráquea se halla tapizada por una mucosa que posee abundantes cilios y glándulas secretoras de moco.

BRONQUIOS

La tráquea, en su parte final, se bifurca en dos conductos que se dirigen cada uno hacia uno de los pulmones. La estructura del árbol bronquial es, en todo su trayecto, muy similar a la de la tráquea, y están constituidos por una sucesión de anillos cartilagosos unidos entre sí por ligamentos y rodeados de una musculatura que permite su dilatación o constricción.

Tras un breve trayecto extrapulmonar, ambos bronquios se introducen en el pulmón correspondiente a través del llamado hilio pulmonar, hendidura por donde también entrarán las arterias y venas pulmonares. Una vez en el interior del pulmón, los bronquios principales van sufriendo sucesivas subdivisiones, cada una de menor calibre que la

anterior, pasando a convertirse en bronquios lobulares, que corresponden a cada lóbulo pulmonar, bronquios segmentarios que llegan a cada segmento del pulmón, y bronquios lobulillares y bronquiolos, que son las prolongaciones más estrechas y diminutas del árbol bronquial.

Los bronquiolos acaban en unas microscópicas vesículas arracimadas a su alrededor que se denomina alveolos pulmonares u que son las pequeñas cavidades donde tiene lugar el intercambio de gases que constituye la base de la respiración. Se estima que en el interior de los pulmones pueden existir cientos de millones de estos pequeños alveolos.

Las sucesivas divisiones bronquiales no son iguales en ambos pulmones, ya que tampoco éstos son iguales entre sí. El bronquio principal derecho, de inclinación más vertical que el izquierdo, tras atravesar el hilio pulmonar se divide en tres bronquios lobulares superior, medio e inferior, que luego irán emitiendo los bronquios segmentarios, correspondientes.

El bronquio principal izquierdo se introduce en el pulmón izquierdo siguiendo una trayectoria más oblicua, y da origen solamente a dos bronquios lobulares: superior e inferior.

(Representación anatómica del árbol bronquial página 10)

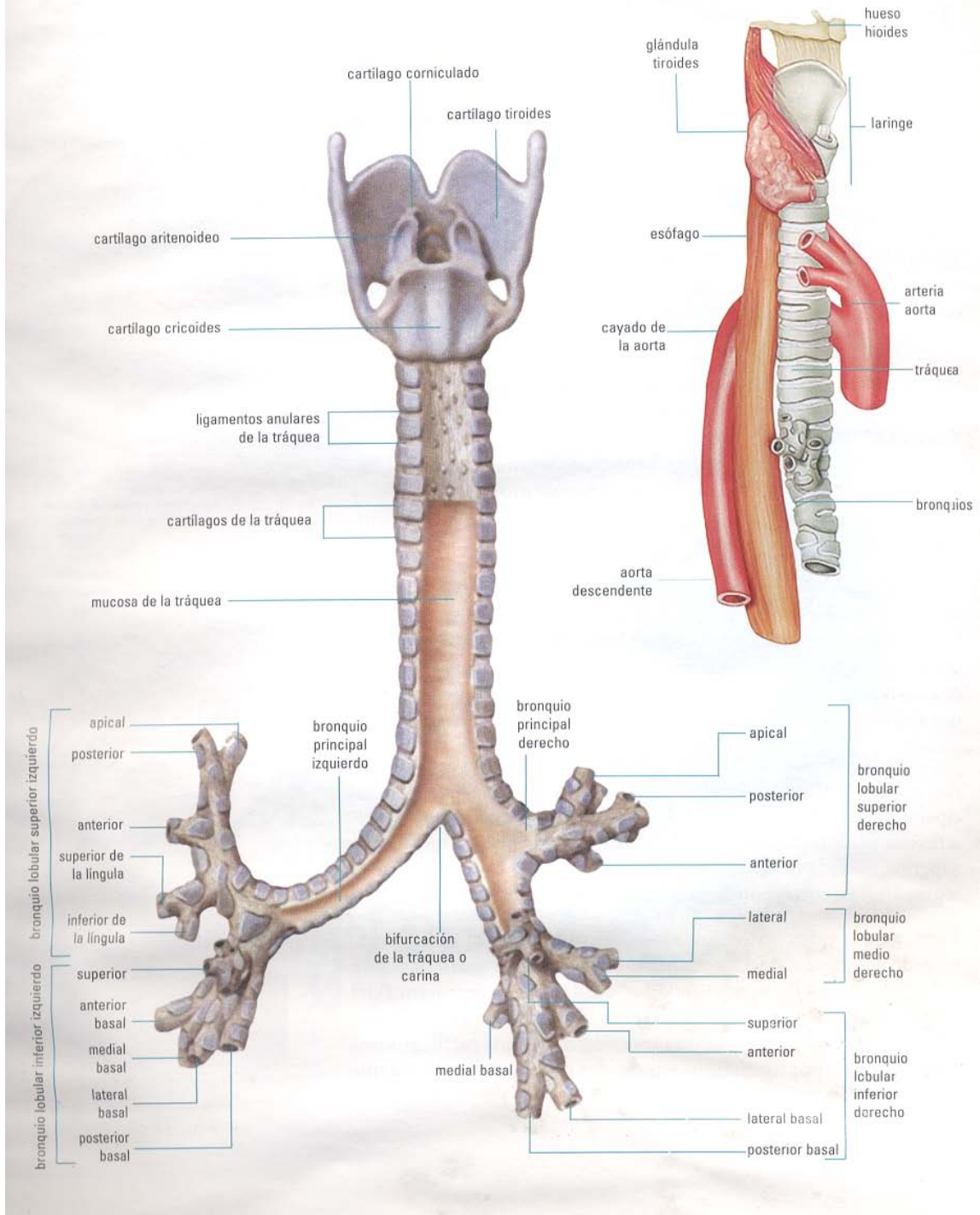
PULMONES

Los pulmones (ver foto página 11) están constituidos por un tejido conjuntivo de consistencia blanda dotado de gran elasticidad y color rosado, que rodea y sirve de envoltura a los bronquios, bronquiolos y alveolos, se sitúan, envueltos por una fina capa llamada pleura y rodeados por las costillas, a ambos lados de la cavidad torácica, la cual la ocupan casi en su totalidad.

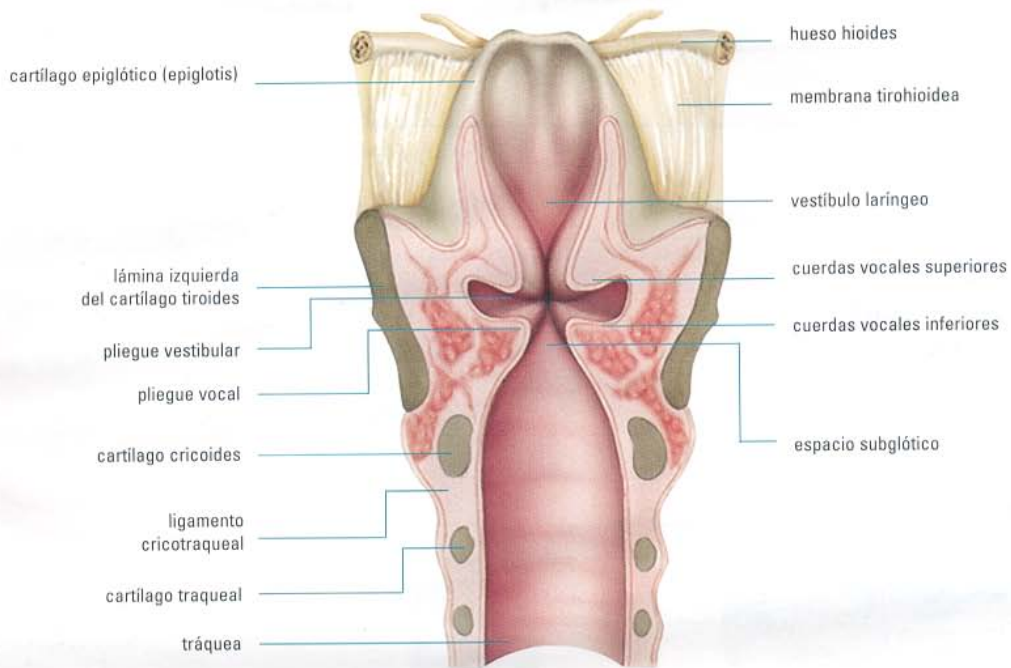
Entre los dos pulmones queda una cavidad, denominada mediastino, que contiene, el órgano del corazón. Los pulmones entran en contacto por su cara externa con las costillas, por su cara interna con las estructuras del mediastino y su base inclinada se apoya sobre el músculo diafragma, límite inferior de la cavidad torácica. En el centro de las caras internas se encuentran los hilios pulmonares, lugar de entrada de los bronquios, arterias, venas y ganglios linfáticos.

Los pulmones se dividen en lóbulos; tres en el derecho y dos en el izquierdo (para dejar cabida al corazón)

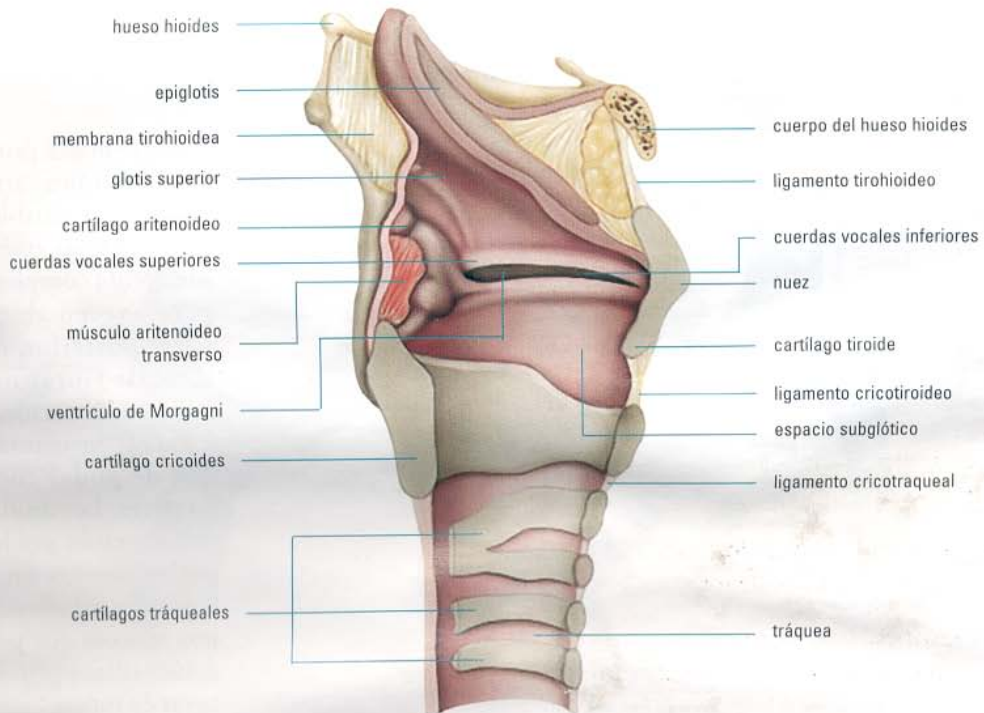
Laringe, tráquea y bronquios. Visión posterior



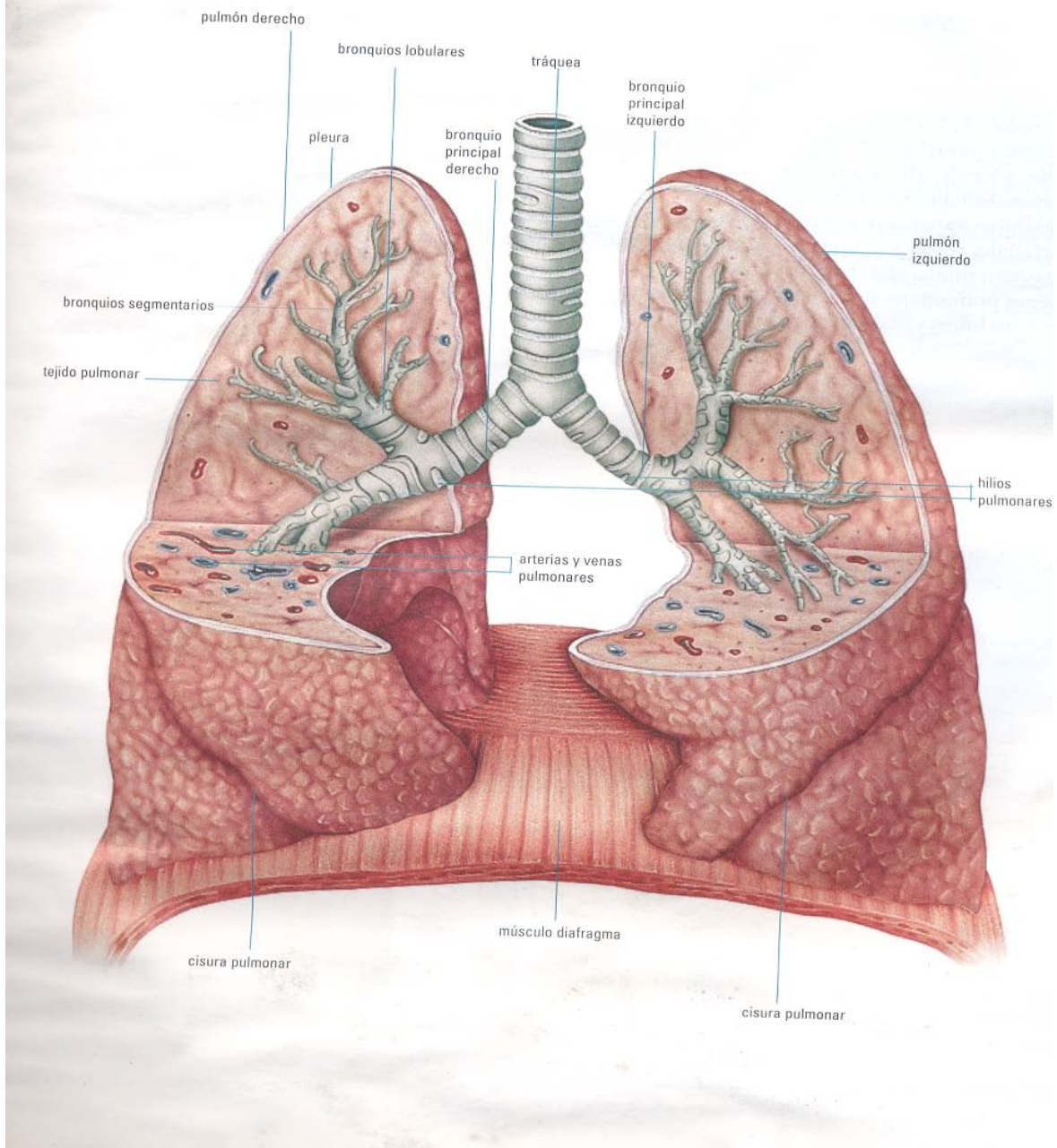
LARINGE Frente



Perfil



Visión de los pulmones

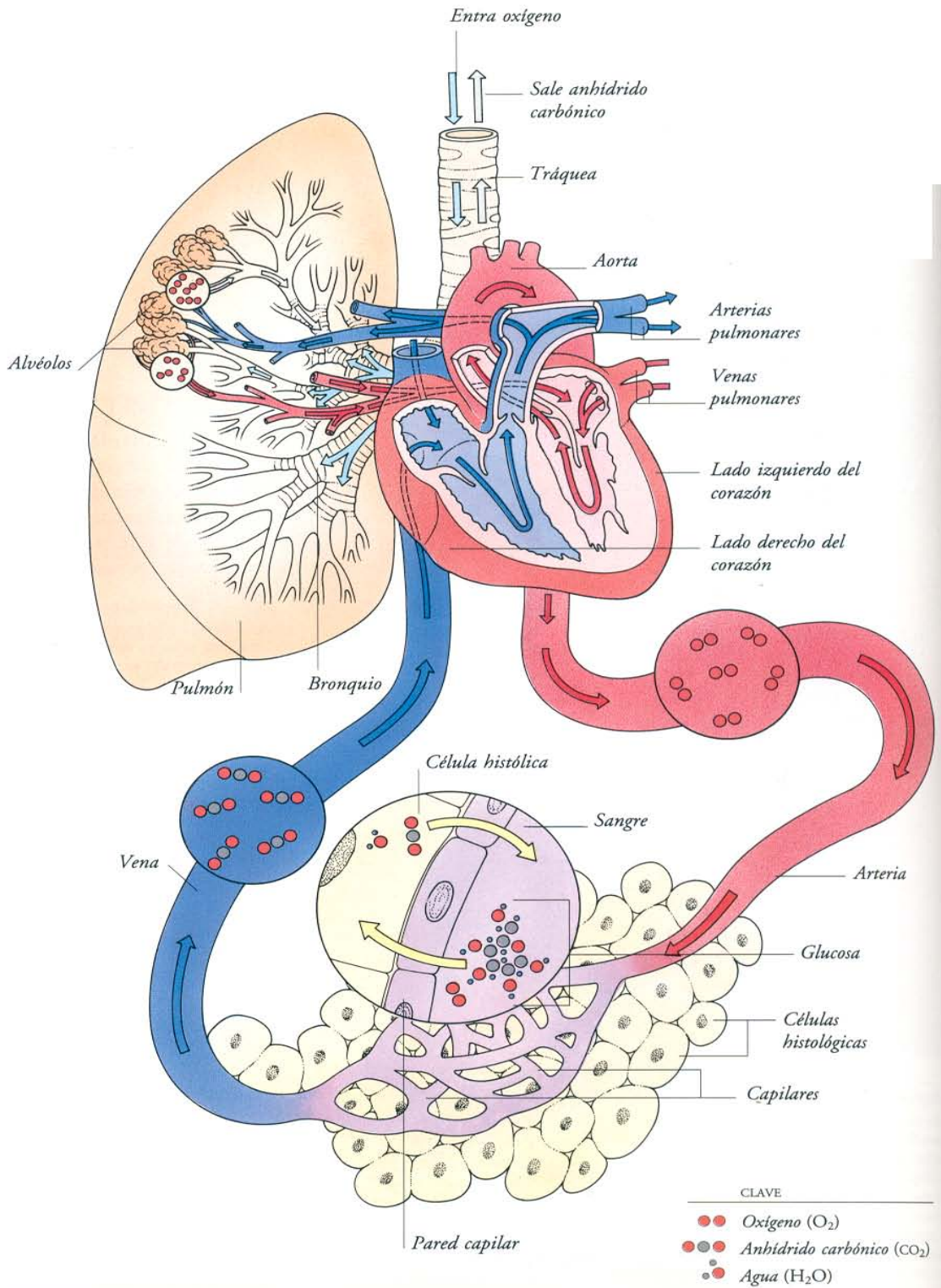


DOS TIPOS DE RESPIRACIÓN (Externa e interna)

La respiración externa se refiere al intercambio de oxígeno y anhídrico carbónico en los pulmones. La respiración interna ocurre en los tejidos del cuerpo cuando el anhídrico carbónico es intercambiado por oxígeno, llevado en la sangre desde los pulmones para alimentar los procesos celulares.

A la aurícula derecha llegan las venas cavas, superior e inferior, que traen la sangre venosa. Del ventrículo derecho sale la arteria pulmonar que llevará dicha sangre a los pulmones para oxigenar la. A la aurícula izquierda y del ventrículo izquierdo partirá la arteria aorta que distribuya la sangra por su sistema de arterias en todo el organismo.

REPRESENTACIÓN DEL TRANSPORTE DE OXÍGENO



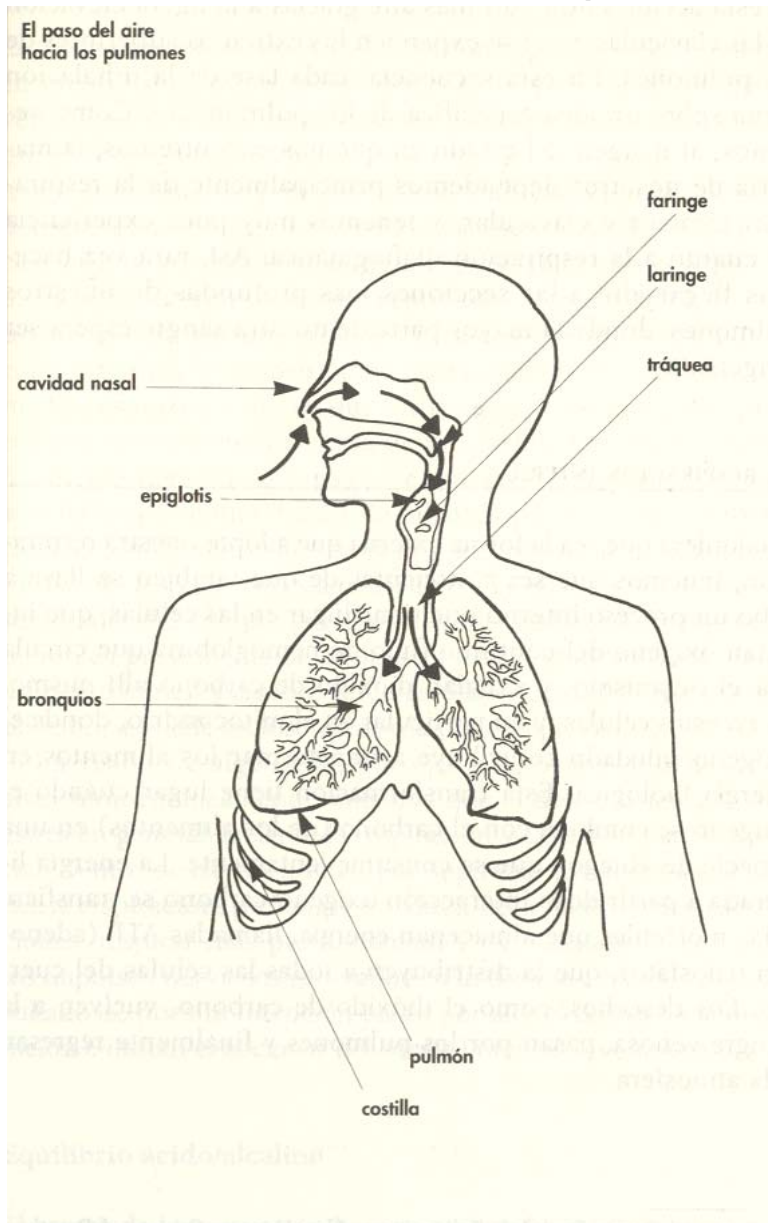
EL DESPLAZAMIENTO DEL AIRE A TRAVÉS DEL SISTEMA RESPIRATORIO

Cuando el aire entra en la nariz, partículas de polvo y suciedad se filtran entre los pelos que bordean las fosas nasales. A medida que el aire circula por los conductos de la nariz, se calienta y humidifica gracias a la acción de las membranas mucosas del tabique, que divide la nariz en dos cavidades. Si se acumulan demasiadas partículas en las membranas nasales, automáticamente generamos moco para atraparlas, o bien estornudamos para expelerlas. En general, el aire no se mueve a través de los conductos nasales al mismo tiempo, sino que, cuando la fosa nasal izquierda está abierta, la derecha suele estar congestionada, y viceversa.

Esto sucede porque el flujo sanguíneo circula hacia adelante y hacia atrás entre las fosas nasales a un ritmo de aproximadamente una hora y media o dos, (llamado ritmo ultradiano, está relacionado con el funcionamiento de los hemisferios cerebrales y puede desempeñar un importante papel en el proceso de curación. Cuando la fosa nasal izquierda está más abierta, en general el hemisferio cerebral derecho es más dominante; cuando sucede lo contrario, es el hemisferio izquierdo el que domina. Si así lo deseamos, podemos abrir intencionalmente una determinada fosa nasal que esté congestionada para hacer que el hemisferio contrario entre en actividad: Todo consiste en recostarnos de lado, de modo que la fosa en cuestión quede hacia arriba, y respirar constantemente por la nariz. Si te sientes indispuesto o te duele la cabeza, hacer este experimento durante quince o veinte minutos suele resultar beneficioso, pues alivia el malestar).

Después de atravesar la nariz, el aire pasa a la faringe, la cavidad que se encuentra en la parte posterior de la boca; allí esta última se conecta con la nariz, y el plexo faríngeo coordina los actos de tragar y respirar. Aquí el aire pasa a través del tejido linfático y de las amígdalas, que se encuentran en la parte posterior de la nariz y la garganta, donde se eliminan las bacterias y los virus. A continuación pasa a la laringe donde están las cuerdas vocales, y luego sigue hacia abajo, atravesando el tubo muscular llamado tráquea, que se divide en dos bronquios que a su vez llegan a los pulmones. La tráquea y los bronquios están bordeados de células que segregan moco para atrapar los agentes contaminantes y las bacterias.

Mientras el aire circula a través de los bronquios, diminutas fibras similares a pelos -llamados cilias- conducen el moco y cualquier desecho remanente fuera de los pulmones y hacia arriba, en dirección a la tráquea, pasando a continuación a la laringe y finalmente al esófago. Cuando en los bronquios se acumulan demasiadas partículas, químicos o formaciones mucosas, desencadenan un espasmo de tos – una poderosa contracción muscular y constricción bronquial- para expeler dicho material tóxico.



FUNCIONES DE LA RESPIRACIÓN

La principal función de la respiración es la de hacer llegar el oxígeno hasta la sangre y eliminar de ella el dióxido de carbono, proceso conocido como respiración. Otras funciones del sistema respiratorio son la fonación y la olfacción.

La respiración es un complejo proceso cuya finalidad es hacer llegar el oxígeno del aire hasta los alveolos pulmonares, donde pasa a la sangre y el dióxido de carbono procedente del metabolismo celular pasa el alveolo para, finalmente, ser expulsado al exterior. El proceso de repite de manera automática a lo largo de toda la vida del ser humano y consta de diferentes fases:

Inspiración. Es la primera fase de la respiración. El aire ambiental pasa desde el exterior hacia el interior de los pulmones, hasta llegar a los alveolos. Para ello es necesario que en el interior de los pulmones se produzca una presión inferior a la ambiental que arrastre el aire mediante un proceso de aspiración. Esta diferencia de presión se consigue mediante una dilatación torácica que se produce, sobre todo, por medio de los músculos intercostales y el diafragma . Durante el proceso de la inspiración, el sistema respiratorio tiene previstos una serie de pasos que aseguran las óptimas condiciones del aire: calentando, humidificando y filtrando. En estos procesos intervienen

tanto las fosas nasales y los senos paranasales como la laringe, la faringe y la traquea.

Difusión alveolar. El intercambio de oxígeno y dióxido de carbono se lleva a cabo en los alveolos pulmonares que están rodeados por capilares. Este intercambio se produce por difusión pasiva de los gases de uno a otro lado de las paredes alveolares y capilares, de manera que el aire alveolar, rico en oxígeno, pasa a la sangre venosa capilar y el dióxido de carbono de la sangre venosa capilar pasa al alveolo. La sangre capilar, una vez cargada de oxígeno, saldrá del pulmón a través de las venas pulmonares y, tras pasar por el corazón se distribuirá por todo el organismo en forma de sangre arterial oxigenada.

Espiración. Consiste en la expulsión del aire alveolar una vez realizada la difusión alveolar. Es el resultado de la relajación de los músculos inspiradores que, al cesar su acción y la elasticidad del tejido pulmonar, permite que el pulmón vuelva a su posición inicial y expulse al exterior el aire que contiene. Cuando sea necesaria realizar una espiración forzada, la contracción de los músculos abdominales empujará hacia arriba al diafragma y facilitará la expulsión suplementaria del aire.

La actividad muscular necesaria está regulada desde el centro neurológico de la respiración que se encuentra en el bulbo raquídeo cerebral. Este centro respiratorio ejerce su función de manera automática e involuntaria, como objetivo de garantizar el proceso en situaciones de sueño, pérdida de conciencia, etcétera.

Además de este control involuntario, existe un control consciente de la respiración que permite que ésta pueda voluntariamente acelerarse o retardarse; incluso puede llegar a detenerse el proceso durante un tiempo.

MÚSCULOS RESPIRATORIOS

Una respiración sana supone una interacción armoniosa entre los músculos de las costillas, el abdomen y el diafragma, también entre varios otros músculos del cuerpo, como los extensores de la espalda, que nos mantienen en posición vertical en relación con la gravedad, los músculos psoas que conectan las vertebrae de las áreas torácica inferior y lumbar con la pelvis y los huesos de los muslos, y participan en la flexión de la cadera y de la espina dorsal, los músculos abdominales se tonifican en la espiración. Una tensión innecesaria de los músculos de los hombros, el pecho, el vientre, la espalda o la pelvis – ya sea causada por emociones negativas, estrés físico o psicológico, traumas, heridas o una postura defectuosa-- incrementa el nivel de dióxido de carbono en nuestra sangre e interfiere en la coordinación respiratoria . Además, estimula en exceso nuestros nervios sensoriales ejerciendo una influencia poco saludable sobre nuestro organismo en general.

Diafragma: De todos los músculos es el más importante en él se basa la respiración sana, tiene forma de cúpula, funciona como piso de la cavidad torácica y techo del abdomen. Varias estructuras importantes lo atraviesan, como el esófago, que lleva alimento al estómago; la aorta, que transporta sangre desde el corazón hasta las arterias de las extremidades y todos los órganos excepto los pulmones; la vena cava, vena central que transporta sangre venosa de varias partes del cuerpo de regreso al corazón; y varios nervios incluido el nervio vago, que desciende de la médula oblonga y se ramifica hacia los distintos órganos internos. La mayoría de los músculos del cuerpo están unidos a dos huesos diferentes uno fijo llamado de origen y otro que se mueve como resultado de la contracción muscular, llamado inserción. El diafragma lo hace de otro modo: se encuentra unido "fijo" a las costillas inferiores (a su parte interna) y también a la espina lumbar, cerca de los músculos psoas, pero no se inserta en ningún hueso. Se inserta en su propio tendón central situado bajo el corazón.

El diafragma recibe entonces la influencia del estado de salud y la movilidad de la espina dorsal y la pelvis, así como de sus músculos asociados, que a su vez reciben la influencia no sólo de nuestras posturas habituales, sino de nuestras emociones y actitudes.

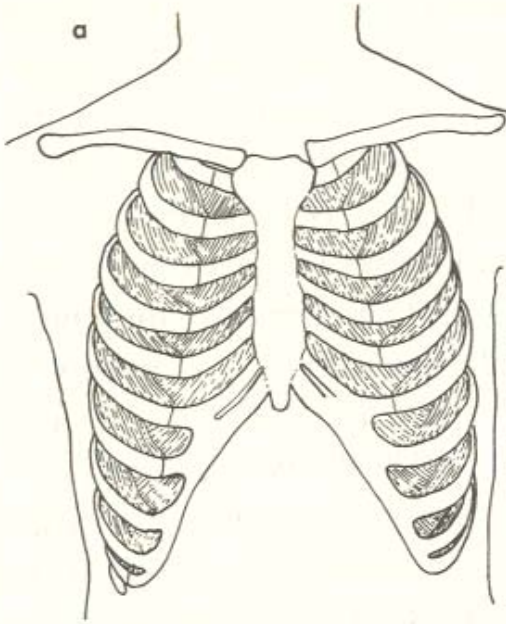
Uno de los efectos más adversos sobre el movimiento diafragmático es la tensión innecesaria con la que muchos de nosotros cargamos nuestros músculos abdominales y órganos internos. Muchas de estas tensiones son producto del estrés crónico, las emociones reprimidas y una excesiva negatividad, también pueden deberse a la habitual

imagen de un vientre firme y plano que solemos encontrar en las revistas y en los centros de preparación física. Cuando el vientre se encuentra demasiado contraído opone resistencia al movimiento descendente del diafragma; y cuando esto ocurre, el tendón central de este músculo adopta la caja torácica y la espina dorsal como punto de fijación, y la contracción diafragmática durante la inspiración provoca una excesiva elevación de las costillas.

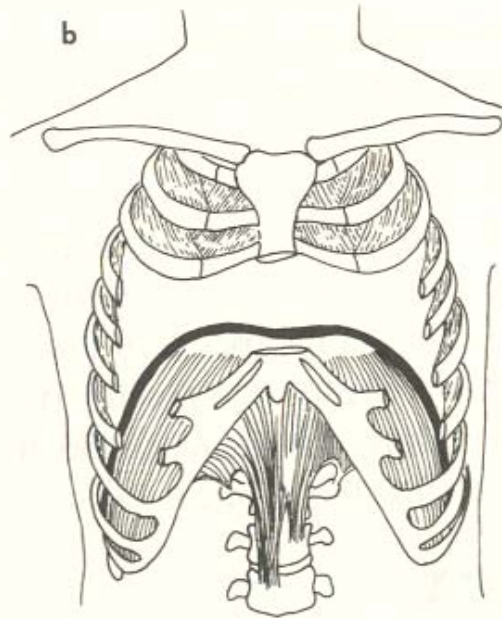
La contracción rítmica y la relajación del diafragma es la que ayuda a que nuestra respiración desempeñe un importante papel en la conservación de la salud física y psicológica.

Cuando **inspiramos**, el diafragma normalmente se contrae, y así la parte superior de la "cúpula" se desplaza hacia abajo en dirección a los músculos abdominales, mientras los diferentes músculos pectorales expanden la caja torácica ligeramente hacia fuera y hacia arriba. Cuando inspiramos de forma completa, el diafragma puede duplicar o incluso triplicar su capacidad de movimiento y masajear al contenido abdominal el estómago, el hígado, el páncreas, los intestinos y también los riñones, promueve el movimiento intestinal, el flujo de sangre y la linfa, y la absorción de nutrientes. En una inspiración máxima, los músculos abdominales se contraen naturalmente para compensar el movimiento descendente del diafragma y ayudar a limitar una mayor expansión de los pulmones. Cuando comienza la **espiración** el diafragma se relaja hacia arriba, y su elasticidad ayuda a expeler de los pulmones el aire ya utilizado. Cuando espiramos de forma completa el diafragma se proyecta firmemente contra el corazón y los pulmones, dando vida y sustento a estos órganos. Para el maestro taoísta Mantak Chia, el diafragma es un músculo espiritual. "Al elevar el corazón y avivar los fuegos de la digestión y el metabolismo, el músculo del diafragma desempeña un papel muy poco difundido en la conservación de nuestra salud, vitalidad y bienestar.

Cavidad torácica



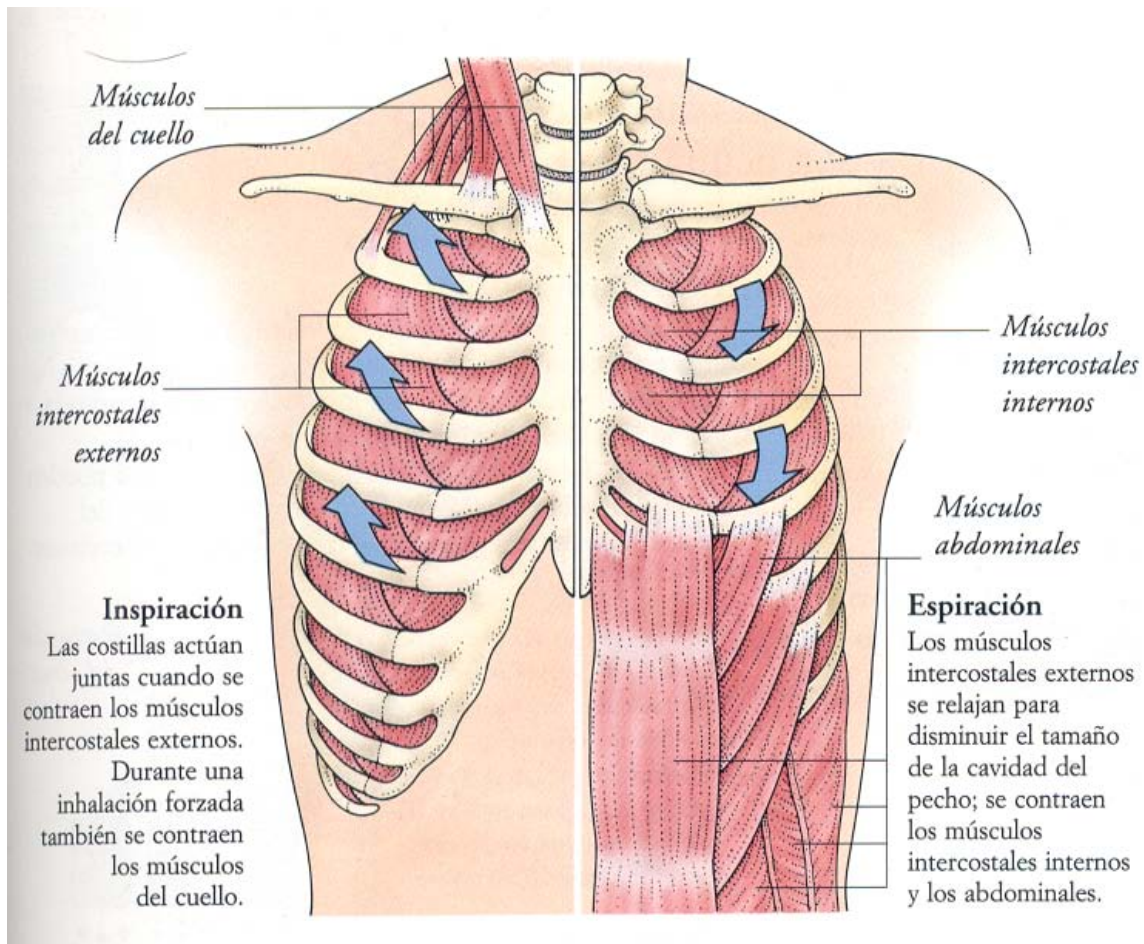
Vista de las costillas y los músculos intercostales



Vista frontal del diafragma



Vista lateral del diafragma



COMÓ COMPENSAR EL MAL FUNCIONAMIENTO DEL DIAFRAGMA

Para intentar compensar el menor espacio con que cuentan los pulmones como consecuencia de la contracción del vientre y el mal funcionamiento del diafragma (en especial en momentos de estrés físico o psicológico, cuando se requiere más energía), debemos respirar más deprisa (lo que puede derivar en una hiperventilación y la aparición del reflejo de "acción y reacción), o bien tenemos que expandir la caja torácica y elevar las clavículas. Tanto una como otra son respiraciones relativamente rígidas, esta expansión <extra> supone un mayor esfuerzo muscular y consumo de energía, y acaba con una menor absorción de oxígeno en cada respiración. Si se la pidiera a alguien que respirara profundamente, la mayoría haría un gran esfuerzo por encoger el vientre, expandir la parte superior del pecho y elevar los hombros, que es la forma en que respiramos casi siempre. Una inspiración profunda supone la expansión del abdomen hacia fuera, lo que ayuda al diafragma a moverse de hacia abajo, y permita que la parte inferior de los pulmones se expanda más.

Expandir la porción superior del pecho y elevar los hombros puede ser una medida de emergencia eficaz para absorber más aire cuando tenemos poca elasticidad en el diafragma, la caja torácica y el vientre, o bien para aquellos que sufren de asma o enfisema, pero en la mayoría de nosotros no hará otra cosa que arraigar aún más nuestros malos hábitos respiratorios y socavar nuestra salud y vitalidad.

LOS EFECTOS PERJUDICIALES DE LOS MALOS HÁBITOS RESPIRATORIOS

La respiración basada en los que el diafragma es incapaz de extenderse en su máxima capacidad, o no puede activar y sustentar el movimiento rítmico de los músculos, órganos y tejidos abdominales, tiene muchos efectos perjudiciales sobre el organismo:

- Reduce la eficacia de los pulmones (menor aporte de oxígeno para nuestras células)

- Se respira de dos a cuatro veces más.

- Aumenta el consumo de energía.

- Aumenta el ritmo respiratorio y cardíaco.

- Retarda el flujo de sangre venosa.(que transporta residuos metabólicos desde las células hasta los riñones y los pulmones, donde pueden ser excretados antes de dañar el organismo).

- Retarda el funcionamiento del sistema linfático (cuyo trabajo consiste en atrapar y destruir los virus y bacterias invasores, permitiendo que estos tengan más tiempo para causar una enfermedad)

- Reduce la cantidad de jugos digestivos (incluida la enzima pepsina, que actúa en el proceso de la digestión)

- Retarda el proceso peristáltico en el intestino grueso y delgado.

Por este motivo las toxinas se acumulan y descomponen en el sistema de órganos que llevan a cabo la digestión.

En resumen, esta clase de respiración debilita y resta armonía al funcionamiento de casi todos los sistemas más importantes del cuerpo y nos hace más susceptibles a las enfermedades.

Es importante tomar conciencia de que el 70% de los residuos del organismo se eliminan a través de los pulmones, mientras que el resto se elimina por intermedio de la orina, las heces y la piel.

LOS EFECTOS DE UNA BUENA RESPIRACIÓN

Aprender a controlar la respiración nos aporta una nueva dimensión de control y de facilidad a cada uno de nuestros actos, por sencillo o complejo que sea. La efectividad de cada actividad que emprendamos (cantar, hacer ejercicio, caminar, trabajar, bailar, hablar en público, etc.) depende en gran medida del modo en que usamos el aire que respiramos.

La respiración profunda controlada ayuda al cuerpo a transformar en energía el aire que respiramos. La corriente de aire cargada de energía que se produce en la respiración profunda bien ejecutada y controlada produce a su vez una corriente de energía interior que irradia a todo el cuerpo y que se puede canalizar hacia las zonas del cuerpo que más lo necesitan, puede utilizarse para:

- alimentar un esfuerzo físico.
- para aliviar la tensión muscular
- revitalizar una mente cansada
- calmar molestias y dolores localizados
- hablar en público
- en beneficio para la salud en toda la persona, sea cual sea su actividad o carrera profesional
- la respiración natural masajea nuestros órganos internos
- relaja la parte baja de la espalda

EL CENTRO DE LA RESPIRACIÓN

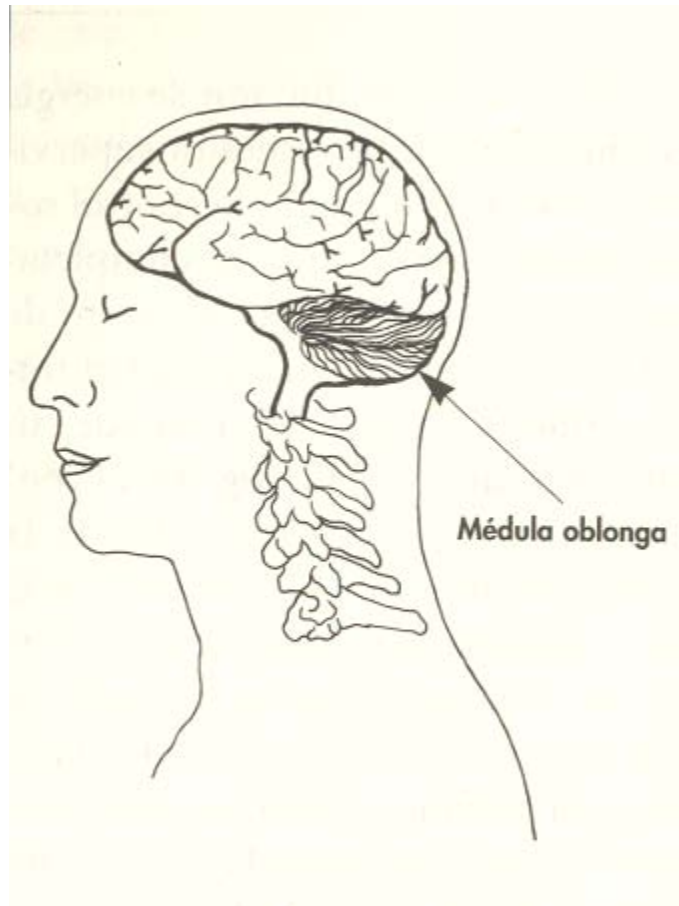
El proceso de la respiración y su relación con la producción de energía en nuestro organismo es tan fundamental para nuestra supervivencia que la naturaleza nos ha concedido un mínimo control sobre él. Nuestra respiración es casi completamente involuntaria, y en general está controlada por el centro de la respiración del sistema nervioso autónomo, en especial el núcleo vago de la médula oblonga, que es el tejido nervioso que cubre la parte inferior del cuarto ventrículo cerebral. El centro de la respiración, situado cerca del occipucio (donde la columna se une al cráneo), transmite impulsos a los nervios de la médula espinal que el diafragma y los músculos intercostales comiencen el proceso de inspiración. Las ramificaciones del nervio vago que provienen de este centro perciben la expansión de los pulmones durante la inspiración y entonces, automáticamente, inhiben esta acción para que tenga lugar la espiración. El sistema respiratorio está conectado a la mayoría de los nervios sensoriales del cuerpo; por

ello cualquier estimulación repentina o crónica proveniente de cualquiera de los sentidos puede tener un efecto inmediato sobre la fuerza o la velocidad de nuestra respiración, o puede incluso detenerse por completo.

La visión de algo bello, por ejemplo, puede dejarnos sin aire momentáneamente, mientras que el dolor, la tensión o el estrés en general aceleran la respiración y la tornan más superficial. Dentro de ciertos límites, por supuesto que podemos contener la respiración, prolongar o reducir las inspiraciones y espiraciones, respirar más profundamente, etc. Cuando lo hacemos, los impulsos nerviosos generados en la corteza cerebral como resultado de nuestra intención pasan por alto el centro de la respiración e imitan el accionar del control muscular voluntario.

El centro de la respiración hace su trabajo basándose en el equilibrio ácido/alcalino de la sangre; y las células del núcleo de la médula son sensibles a este equilibrio. Desde el punto de vista de nuestra salud, la sangre debe ser siempre ligeramente alcalina (pH7,4), puesto que incluso pequeñas desviaciones de este estado pueden resultar peligrosas. Cuando la actividad química de cuerpo aumenta debido al esfuerzo físico, el estrés emocional, la estimulación sensorial, etc., se produce más dióxido de carbono y otros ácidos, y así aumenta la acidez de la sangre. Para contrarrestar este incremento y mantener la homeóstasis, el centro de la respiración incrementa automáticamente el ritmo respiratorio, lo que permite absorber el oxígeno necesario y expeler el exceso de dióxido de carbono. Cuando la actividad química del organismo disminuye gracias a la relajación o el reposo, se produce menos dióxido de carbono y nuestra respiración automáticamente se vuelve más lenta. (En ciertas enfermedades como la diabetes pueden incrementar la acidez de la sangre sin aumentar el dióxido de carbono. Como el centro de la respiración es incapaz de diferenciar la causa de este incremento en la acidez, automáticamente aumenta el ritmo de la respiración.)

A pesar de que no podemos alterar completamente la química básica del proceso respiratorio, sí podemos influir sobre él de varias formas <indirectas>. Una de ellas es a través de la relajación de la tensión excesiva en nuestras posturas, movimientos y acciones. La tensión, que supone una contracción muscular, produce tanto ácido láctico como dióxido de carbono. Al reducir la tensión crónica entonces disminuimos la cantidad de estos productos de desecho, así como el trabajo que el cuerpo necesita hacer para contrarrestarlos. Es gracias a la armoniosa coordinación de estos mecanismos, que tienen lugar durante la respiración, como podemos absorber oxígeno y expeler dióxido de carbono con el menor gasto posible de los recursos de que cuenta nuestro organismo.



LA RESPIRACIÓN, LAS EMOCIONES Y EL ARTE DE LA AUTOPERCEPCIÓN

La integración de la respiración natural en nuestra vida comienza con el aprendizaje de cómo percibirnos de forma más completa y precisa: cómo ocupar conscientemente nuestros cuerpos. Es mediante la conciencia corporal consciente, la total percepción de nosotros mismos, como podemos despertar a niveles superiores de inteligencia orgánica, la sabiduría del cuerpo. A pesar de que todos contamos con el potencial para percibir nuestros cuerpos en su totalidad, la imagen sensorial que tenemos de nosotros mismos es generalmente fragmentaria y llena de distorsiones. El cuerpo que creemos conocer tan bien es en gran parte "histórico", es decir, un cuerpo modelado por el pasado, por el resultado de las respuestas físicas y emocionales ya olvidadas que dimos ante situaciones planteadas en los primeros momentos de nuestra vida. Además está moldeada por el presente, y en especial por nuestra falta de conciencia sensorial. El pensamiento está divagando por el futuro o por el pasado, la respiración nos trae al aquí y ahora.

EL TRABAJO DE LA CONCIENCIA SENSORIAL

El término conciencia sensorial adquirió popularidad en los Estados Unidos a finales de la década de los sesenta, principalmente por Charlotte Selver y Charles Brooks, dos pioneros en el campo del movimiento potencial humano. Su trabajo se centró en gran parte en el descubrimiento, a través de las sensaciones, de aquello que resulta natural en nuestro funcionamiento y aquello que está condicionado; lo que nos abre a la realidad del momento presente y lo que nos cierra. Se trata de cuestiones que resultan cruciales para nuestra salud, bienestar y crecimiento interior, al igual que lo son las respuestas que podamos experimentar en nuestras propias vidas individuales. Enriquecido por los experimentos psicofísicos del Instituto Esalen de Big Sur, California, y la asimilación de varias tradiciones espirituales asiáticas en los Estados Unidos entre los años sesenta y setenta en especial el budismo zen, el budismo tibetano y el taoísmo, el trabajo de la conciencia sensorial sacó a la luz un nuevo modo, más fundamental, de relacionarnos con nosotros mismos y nuestras energías.

El trabajo de la conciencia sensorial comienza por nuestros sentidos internos y externos, finalmente los supera y llega al verdadero significado de la conciencia. En este trabajo descubriremos dos hechos notables. Primero, que solemos vivir en estado de "amnesia somática", una condición en la que olvidamos por completo la rica e informativa perfección de nuestro cuerpo. La conciencia que tenemos de nuestros propios cuerpos no sólo está llena de grandes "espacios vacíos", sino que suele ser completamente errónea. En segundo lugar, esta amnesia somática está estrechamente ligada a nuestra "amnesia emocional", la frecuente incapacidad para sentir las emociones y actitudes que en realidad están motivando nuestro comportamiento. Los vacíos en la percepción general de nuestro cuerpo no sólo son vacíos en nuestra conciencia corporal, sino que también representan brechas en nuestra conciencia mental y emocional.

Como resultado de nuestra falta de "conciencia integral" -la que abarca la totalidad de nuestro ser-, hemos perdido el contacto no sólo con la gracia en la acción, sino con la capacidad con que cuenta el organismo humano para percibirse desde su interior y aprender nuevas y mejores formas de funcionar a través de esta percepción. Debemos acercarnos a la percepción de nuestro cuerpo a través de la conciencia orgánica, cada vez más profunda, y no a través de la memoria, la voluntad, la coacción y la repetición. La frase "sin sufrir no se consigue nada" es un ejemplo extremo de este punto de vista.

EL MUNDO DEL CUERPO

La conciencia integral nos permite disfrutar de la visión, la perspectiva, que necesitamos para evolucionar psicológica o espiritualmente. Comenzar a percibir la interrelación y los ritmos de las diversas funciones de nuestro cuerpo -de la piel, los músculos, los huesos, los órganos, los tejidos, los nervios, los fluidos, las hormonas, las emociones u los pensamientos- es experimentar las energías y las leyes de la vida misma.

Los ritmos de la respiración – la inspiración y la espiración Para la mayoría de nosotros, el ciclo de la inspiración y espiración tiene lugar aproximadamente de doce a catorce veces por minuto en situaciones de reposo y en horas de vigilia, y se seis a ocho veces por minuto cuando dormimos. (Un bebé duplica este proceso), pero nuestro ritmo cardíaco puede cambiar radicalmente en relación con lo que estamos haciendo o experimentando: bajo una extrema actividad física o estrés, podemos llegar hasta cien inspiraciones y espiraciones por minuto. Aquellos que han trabajado seriamente con la respiración, en estado de reposo pueden llegar aun promedio de cuatro a ocho respiraciones por minuto, por lo tanto absorben más oxígeno y expelen más dióxido de carbono en cada inspiración y espiración. - se hallan en el centro mismo de nuestra vida física, emocional y espiritual. A través de la experiencia sensorial de estos ritmos podemos despertar nuestra sensibilidad y conciencia interior, para comenzar a abrirnos a nuestros poderes sanadores. Para que ello ocurra, nuestra respiración debe cambiar: de “normal” debe pasar a ser “natural”.

REEDUCACIÓN DE LA PERCEPCIÓN

Los patrones respiratorios están íntimamente ligados a la imagen que tenemos de nosotros mismo, a nuestros patrones personales de ilusión, abstinencia y falta de memoria. El corregir todo esto es una cuestión de reeducación de la percepción, de aprender a experimentarnos a nosotros mismos de un modo completamente nuevo. Para sanarnos debemos percibir nuestro propio malestar, ver realmente la falta de equilibrio y afrontarlo al igual que la fragmentación, nuestras contradicciones y la incompleta percepción de uno mismo. En consecuencia, la autosanación comienza con la conciencia y la aceptación de “lo que es”, de la realidad de nuestra estructura psicosomática- el modo en que nuestros pensamientos, emociones y sensaciones interactúan con nuestra química, fisiología y psicología. La conciencia de “lo que es”, no es algo que pueda surgir por la fuerza;

depende de que dentro de nosotros descubramos una dimensión de paz claridad interior: una lente clara, desprovista de color, a través de la cual podemos observarnos sin juzgar, criticar ni analizar. La claridad interior, la presencia, es una condición previa y el resultado del trabajo sobre la percepción y la respiración.

LA IMPORTANCIA DE “SEGUIR” LA RESPIRACIÓN

Aprender a “seguir”, a percibir, los movimientos de nuestra respiración sin interferir en ellos ni intentar cambiarlos, proporciona una sólida base de percepción interior, para sentir los diferentes mecanismos involucrados en la respiración, así como para observar las fuerzas físicas, emocionales y mentales que actúan sobre ellos. Al percibir el proceso de nuestra respiración descubrimos una vía a nuestra vida inconsciente, y desatamos una expansión consciente sobre la totalidad de nuestro ser. Una expansión de la conciencia a todo lo que somos, es la base del profundo sosiego interior y la relajación.

ESCUCHAR EL CUERPO

El hecho de aprender a observar los mecanismos de la respiración, así como las distintas fuerzas físicas, emocionales y mentales que actúan sobre ellos, dependen en gran medida de que aprendamos a percibirnos a nosotros mismos, a expandir nuestra atención hasta el punto de incluir las impresiones sensoriales que constantemente surgen en nuestro organismo.

Para escuchar a nuestro cuerpo necesitamos aprender a prestar atención en dos direcciones al mismo tiempo: hacia fuera, hacia las circunstancias y acciones de nuestra vida exterior, y hacia dentro, hacia los pensamientos, emociones, sensaciones de nuestra vida interior.. Aprender a “escuchar” el continuo fluir de información que nos suministra nuestro cuerpo, supone que no vivamos en nuestros sueños e imaginación, sino en la realidad del presente.

PERCIBIRSE A UNO MISMO: EL COMIENZO DEL AUTOCONOCIMIENTO Y LA AUTOTRANSFORMACIÓN

Percibirnos a nosotros mismos nos permite establecer una relación con nuestro ser y las verdaderas necesidades que tenemos, nos revela como estamos respondiendo a las circunstancias internas y

externas de nuestra vida.

La autopercepción nos permite conocer las sutiles y siempre cambiantes necesidades de nuestro cuerpo, así como comenzar a descubrir el impacto de nuestras emociones sobre nuestra respiración y, en consecuencia, sobre nuestra salud y bienestar. Al "escuchar" la sensación de nuestro cuerpo, en especial la respiración, y no sólo en circunstancias relajadas sino en situaciones difíciles de nuestra vida, experimentamos la conexión entre partes de nosotros que, en términos generales escapaban a nuestra atención. Al percibir la forma en que nuestra respiración se modifica cuando las circunstancias cambian, y al notar las actitudes, tensiones, posturas y emociones que surgen en esas mismas condiciones, comenzamos a conocer en detalle la íntima relación que existe entre nuestra respiración y nuestra percepción general de nosotros mismos. Este conocimiento proporciona a nuestro cerebro y sistema nervioso la información y la perspectiva que necesitan para ayudarnos a deshacernos de nuestros patrones psicósomáticos de acción y reacción. La autopercepción contribuye a crear nuevas conexiones entre las neuronas del cerebro y el sistema nervioso, conexiones que facilitan el incremento de nuestra conciencia general y de una mayor sensibilidad y flexibilidad en nuestra percepción y comportamiento.

LAS TRES CLASES DE RESPIRACIÓN

Si observamos nuestra respiración podemos distinguir tres clases de respiración en nuestra vida. En primer lugar, la más frecuente: la respiración equilibrada, que más o menos equilibra la inspiración y la espiración, el yin y el yang, el sistema nervioso simpático y el parasimpático. Esta respiración, ya sea superficial o profunda, refleja el equilibrio de nuestra vida, automático casi siempre completamente inconsciente. En segundo lugar, se encuentra la respiración depuradora, que enfatiza más la espiración que la inspiración. Esta forma de respirar, donde la espiración es más prolongada, a veces surge espontáneamente en forma de suspiro o quejido cuando nos encontramos física o emocionalmente sobrecargados de toxinas o tensiones, y nos ayuda a relajarnos y deshacernos de estas toxinas, en especial de dióxido de carbono. Y en tercer lugar aparece la respiración energizante, que enfatiza más la inspiración que la espiración. Esta respiración en ocasiones aparece espontáneamente en forma de bostezo cuando estamos cansados o aburridos; se trata de una inspiración profunda y prolongada que nos proporciona más oxígeno y, en consecuencia más energía, además de motivarnos a entrar en acción.

LA TOPOGRAFÍA EMOCIONAL DE NUESTRA ESPIRACIÓN

A medida que crezca nuestra capacidad para percibirnos, comenzaremos a recibir muchas impresiones precisas acerca de la relación entre nuestras emociones y la respiración, así como de su impacto sobre nuestra percepción general de nosotros mismos. Por ejemplo, podremos notar que la ira está directamente relacionada con las inspiraciones superficiales, las espiraciones fuertes y la tensión de todo el cuerpo, en especial la nuca, la mandíbula, el pecho y las manos. El miedo está asociado a las respiraciones aceleradas, superficiales e irregulares, y a una sensación de tener un nudo en la parte inferior del

abdomen. La pena o la congoja tienen que ver con la respiración superficial, espasmódica, como de sollozos, y una sensación de vacío en el estómago. La impaciencia se refleja en las respiraciones cortas, desiguales e incoordinadas, con tensión en la parte frontal del pecho, como si el corazón estuviera dando brinco. La culpa o el juicio a uno mismo se perciben en la respiración restringida y sofocada, y una sensación general de opresión. El aburrimiento está asociado a la respiración superficial y apagada, y a una pobre percepción de nosotros mismos. Los sentimientos como el amor, la compasión, la bondad y la admiración tienen que ver con la respiración profunda y cómoda, y con una sensación abierta, energizada y receptiva en todo el cuerpo. Evidentemente, cada uno de nosotros descubrirá otras variantes en su propia topografía física y emocional.

LA IMPORTANCIA DEL << ESFUERZO SIN ESFUERZO >>

A medida que aprendemos a percibirnos, en especial en relación con nuestra respiración, rápidamente veremos que la sensación de intenso esfuerzo en diversas áreas de nuestra vida suele indicar una relación errónea, no sólo con lo que estamos haciendo sino con nosotros mismos, y desemboca en acciones que no teníamos intención de llevar a cabo. El esfuerzo equivocado constriñe nuestra respiración, generan una tensión muscular innecesaria, que además de malgastar energía, inunda el cuerpo con un exceso de adrenalina y desechos metabólicos. La tensión produce calor, los esfuerzos elevan la temperatura, incrementa el ritmo cardíaco y el respiratorio.

Cuando aprendemos a percibirnos a nosotros mismos de forma más completa e imparcial, dejamos salir la inteligencia interior de nuestra mente y nuestro cuerpo para aprender nuevos y mejores modos

de cumplir con nuestros objetivos y fomentar la salud en nuestra vida, al relajar las tensiones innecesarias, dicha relajación libera al cerebro de la tarea de notar y responder a un espectro más amplio y sutil de datos e impresiones, de este modo se permite al cerebro y otros sistemas corporales hagan máximo uso de su poder para discernir problemas y responder adecuadamente, así nuestras energías no quedan bloqueadas en viejos patrones, sino que tienen la libertad de responder a las necesidades y posibilidades reales del momento.

PROCESO DE LA RESIRACIÓN

Los antiguos maestros de china declararon que lo primero y más esencial que debe aprender un ser humano es a respirar y a reír. Tendríamos que añadir a relajarse, aunque ya aprender a respirar y a reír es también un modo de distensión, desbloqueo y relajación, la base de la relajación es la respiración, una respiración profunda nos lleva a un estado de relax.

El proceso de la respiración, del movimiento fundamental de la inspiración y la espiración, es uno de los grandes misterios de la existencia. No sólo desata las energías de la vida, sino que también crea una vía sanadora hacia los más profundos espacios de nuestro Ser.

Inspirando profundamente supone llenarnos de las energías de la vida, estar inspirados.

Espirar de forma completa significa vaciarnos, abrirnos a lo desconocido.

Por ello, una conciencia cada vez más profunda de los ritmos siempre cambiantes, de este proceso básico nos permite despertar a nuestros poderes de sanación interior.

Respirar es vivir. Respirar profundamente es vivir con plenitud, manifestar todo el alcance y el poder de nuestro potencial innato de vitalidad en todo lo que percibimos, sentimos, pensamos y hacemos

Pocos respiran profunda y completamente pues se ha perdido la capacidad de respirar naturalmente, una noción con la que contábamos cuando éramos bebés y niños. Nuestra respiración superficial crónica reduce la capacidad de trabajo de nuestro sistema respiratorio a aproximadamente un tercio de su potencial, disminuye el intercambio de gases y en consecuencia la producción de energía en nuestras células, nos priva de muchas acciones saludables que ejercería la respiración natural sobre nuestros órganos internos, nos aleja de nuestros verdaderos sentimientos y promueve la falta de armonía y malestar a todos los niveles.

¿Qué es la respiración natural ?

¿De qué forma altera nuestra vida y nuestra salud?

Para responder a estas preguntas debemos emprender un estudio experimental de respiración en el laboratorio de nuestro propio cuerpo. Debemos comprobar "en persona" de que forma la respiración está íntimamente ligada no solo a nuestra energía, sino a todos los aspectos de nuestro Ser: desde la salud de nuestros tejidos, órganos, huesos, músculos, hormonas y sangre, hasta la calidad y amplitud de nuestros pensamientos, actitudes, emociones y conciencia. Debemos empezar a comprender el gran poder que tiene la respiración para que nos abramos o cerremos a nuestros poderes de sanación interior, a nuestros potencial de desarrollo psicológico y espiritual.

Explorando en la respiración de forma profunda conseguimos mayor conciencia interior, puede ayudarnos a ver y transformar los obstáculos que ponemos nosotros mismos y le impedimos manifestarse en nuestras vidas.

La respiración debe brotar de forme natural y sin esfuerzo. Cuando nuestra mente se vacía y consigue sosegarse, la respiración natural surge automáticamente. La aparición de la respiración natural en nuestra vida no es cuestión de lo que hacemos, sino de como lo hacemos. La respiración es el puente entre lo exterior y lo interior, la práctica de la respiración es un vehículo para la exploración de las leyes fisiológicas y psicológicas de nuestra mente y cuerpo, los ejercicios debemos hacerlos con la mayor conciencia posible, cuidando de comprender su finalidad, sentir y percibir su efecto sobre la totalidad de nuestro Ser.

Así conseguiremos vivir vidas conscientes y sanas, en armonía con nosotros mismos y nuestro entorno.

La respiración puede ayudarnos y ser nuestro guía en el viaje hacia el interior de nosotros mismos, donde se halla el gran tesoro: paz, amor, sabiduría, luz...

EJERCICIOS RESPARATORIOS

PRIMERO APRENDER A RESPIRAR

Para empezar este proceso de conciencia de la respiración, podemos hacerlo sentados con la espalda recta, hombros abajo, el cuello en línea con la espalda, o bien tumbados los brazos descansan a ambos lados del cuerpo del cuerpo, separa las piernas el ancho de tus caderas aproximadamente, para que se relaje la parte inferior de la espalda. Relájate y observa el movimiento de tu respiración, empieza por observar tu propio patrón natural de respiración, centra tu atención en notar cómo el aire entra por tus orificios nasales. Fijate en cómo se expanden cuando estás inspirando y en cómo se sueltan cuando estas espirando. Observa en el ritmo y en las fases de tu respiración y en el contraste entre inspiración y espiración en término de fase y esfuerzo. Tu patrón de respiración puede variar en diferentes momentos de día. También puede cambiar en función de tu estado de ánimo, de la actividad o de los pensamientos que tengas en un determinado momento. Muchos factores contribuyen a estos cambios a medida que te vayas relajando y observando simplemente.

Siente los espacios interiores a medida que la respiración va entrando en tu cabeza y empieza su viaje interior, bajando por la tráquea hasta llegar dentro de tus pulmones. Nota dónde sientes los movimientos naturales de tu respiración. Al sentirlo ¿Te cuesta trabajo o no? ¿Notas una zona específica que reciba la respiración más que otras zonas? ¿Puedes distinguir una temperatura diferente entre tus orificios nasales?

Deja ahora que tu conciencia se centre en la zona de tu abdomen y permite que se expanda moderadamente durante la inspiración. Ahora permite que la zona se contraiga y se hunda hacia dentro durante la espiración. Si esto se diferencia de su modo normal de respirar, coloque sus manos sobre la parte inferior de su abdomen y presione suavemente los músculos de su abdomen en el momento de la espiración. Esta conciencia de la respiración tiene el propósito de concentrar tu atención y tonificar tus músculos abdominales. Aunque el esfuerzo es suave, a medida que va pasando el tiempo se irán tonificando sus abdominales con el movimiento de la respiración.

Cuando mantienes este control de la respiración, se estimula de forma natural un reflejo de relajación. En reacción a este reflejo normal parasimpático, disminuirá tu ritmo respiratorio, tu ritmo cardíaco será más bajo y la presión sanguínea elevada comenzará a normalizarse. Esto ocurre mediante un sensor neurológico llamado

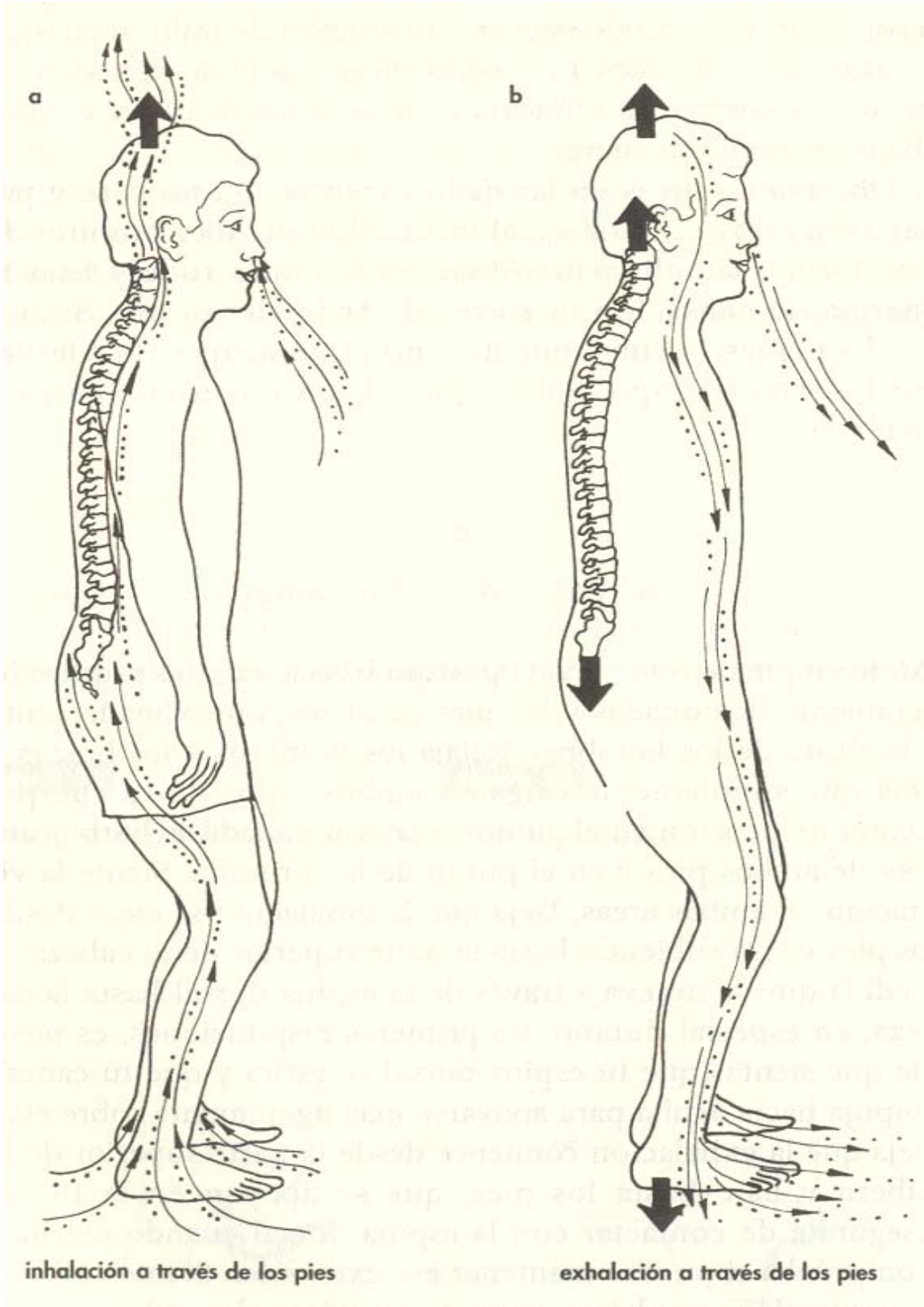
baroreceptor, que se encuentra situado en la pared de la aorta descendente. Este reflejo se activa cuando se ejerce la presión sobre el abdomen medio durante la espiración. El cambio de presión es percibido por el baroreceptor, el cual como consecuencia de ello envía señales al hipotálamo situado en el centro del cerebro. El hipotálamo es el responsable de la regulación del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea. La tensión de la pared arterial comunica al sistema que se necesita menos presión, lo cual origina una disminución de la presión sanguínea y del ritmo cardíaco. Una vez que condigas crear estas ondas abdominales por tu propia voluntad, encontrarás que éste es un método efectivo para relajarte, independientemente de la actividad que estés desarrollando.

Inspiración: El diafragma desciende a medida que el aire se adentra en los pulmones. La acción del diafragma ensancha la caja torácica y también ejerce un empuje de la zona abdominal hacia abajo y hacia delante.

Espiración: El diafragma vuelve a su posición original y el aire es expulsado de los pulmones. El abdomen se contrae, tirando hacia dentro y hacia arriba de los músculos cuando sale el aire.

RESPIRA CON TODO EL CUERPO

Ponte de pie (se puede hacer también sentado o tumbado), con las rodillas ligeramente flexionadas y los pies paralelos, aproximadamente a la altura de los hombros o el ancho de las caderas (ver figura página 34). Relaja los hombros y los brazos y deja que simplemente caigan a ambos lados de tu cuerpo. Centra tu atención en tus pies, siento como están firmemente apoyados en el suelo. Deja que se relajen como si se estuviesen esparciendo por el suelo. Relaja los hombros y los brazos y deja que simplemente caigan a ambos lados de tu cuerpo. Centra tu atención en los pies y en la parte superior de la cabeza (la coronilla). Siente como si la inspiración se elevara desde los pies hasta la parte superior de la cabeza. A medida que se mueva a través de la espina dorsal hasta la cabeza, en especial durante las primeras respiraciones, es posible que sientas que tu espina dorsal se estira y que tu cabeza empuja hacia arriba para apoyarse más ligeramente sobre ella. Deja que la espiración comience desde la parte superior de la cabeza y baje hasta los pies, (que se apoyan en la tierra). Asegúrate de contactar con la espina dorsal cuando espiras. Comprueba si puedes mantener esa extensión. Siente como si la respiración simultáneamente te estuviese elevando y empujando hacia abajo.



RESPIRACIÓN COMPLETA

La respiración completa consta de tres fases, respiración abdominal, respiración costal y respiración clavicular. Adopta una postura cómoda sentado o tumbado, comenzamos dirigiendo la atención al proceso respiratorio, cuando la respiración abdominal fluya de forma natural, comenzamos con la respiración completa: en la inspiración llena primero la parte inferior de los pulmones. El diafragma empujará el abdomen hacia fuera dejando espacio para el aire. En segundo lugar, llena la parte media de los pulmones; de esta manera, las costillas y el pecho se moverán ligeramente hacia adelante para acomodar el aire. Por último llena la parte superior de los pulmones a medida que elevas ligeramente el pecho. Para espirar se puede hacer en sentido contrario o llevar el mismo orden. Al espirar el abdomen desciende lentamente vaciando así los pulmones continuamos la espiración dejando que las costillas se cierren, y por último el pecho desciende concluyendo así la expulsión.

Aunque en la respiración completa tanto la inspiración como la espiración se enumera en tres fases, sólo debe existir un movimiento lento y uniforme, semejante a una ola que viene y va. Este movimiento nace en la región abdominal, se propaga suavemente a la zona costal y termina en la zona clavicular.

RESPIRACIÓN PURIFICANTE

Respira profundamente unas cuantas veces. Espira con fuerza contrayendo los músculos abdominales, la expulsión del aire a través de la nariz es fuerte y rápida. Esta contracción súbita del abdomen presiona el diafragma hacia arriba, hacia la cavidad torácica, y hace que el aire sea expulsado de los pulmones. Seguidamente los músculos abdominales se relajan, el diafragma desciende y se produce una inspiración pasiva. Comienza una vuelta de este ejercicio con 15-20 expulsiones al término de las cuales debes inspirar profundamente y retener la respiración tanto tiempo como sea posible, manteniendo el aire cómodamente, siente cómo te estás cargando. Lentamente espira.

RESPIRACIÓN ALTERNA

Respira profundamente unas cuantas veces. Utilizamos el dedo pulgar de la mano derecha para cerrar la fosa nasal derecha y los dedos meñique y anular para cerrar la izquierda .

Inspira a través de la fosa nasal izquierda contando hasta dos, reten el aire cerrando ambas fosas con el pulgar por un lado y anular y meñique por otro contando hasta ocho, espira por la derecha contando hasta cuatro, inspira por la derecha contando hasta dos, reten contando hasta ocho, espira contando hasta cuatro. Esto es una vuelta. Según vayas progresando en esta técnica puedes aumentar el tiempo de inspirar, espirar y retener:

INSPIRA	RETEN	ESPIRA
2	8	4
3	12	6
4	16	8
etc.		

LOS SEIS SONIDOS SANADORES

Ésta es una antigua práctica taoísta de respiración que utiliza el poder del sonido para ayudar a sanar órganos del cuerpo y transformar las emociones negativas asociadas a ellos, fortalecer y mejorar su funcionamiento. Cada sonido debe ejecutarse al menos tres veces. Si tienes un problema en particular relacionado con un órgano o emoción específica, puedes pasar más tiempo en el sonido que se relaciona con él, repitiéndolo tantas veces como quieras. Lo puedes realizar en la postura que quieras. Cualquiera que sea el órgano con el que estás trabajando, siente que estás inspirando energía directamente hacia él. Mientras espiras emitiendo el sonido asociado, al mismo tiempo siente que cualquier toxina o exceso de calor en el órgano está siendo expulsado de tu cuerpo. También se puede hacer sin emitir sonido, (emitir el sonido mentalmente. Concentrando la vibración sonora dentro del órgano.

Los seis sonidos están relacionados con los principales sistemas orgánicos del cuerpo, y están asociados a los canales energéticos.

El primer sonido **“ssss”**, como un silbido, actúa sobre los pulmones y el colon y se relaciona con la nariz. Este sonido es muy útil para problemas físicos tales como resfriados, tos y congestión, y para problemas emocionales como dolor y la tristeza.

El segundo sonido **"fuuu"** muy suave, similar al que emites al soplar una vela, actúa sobre el riñón y la vejiga, y se relaciona con los oídos. Incrementa la energía vital general de la persona y mejora problemas como pies fríos, vahídos y falta de energía sexual, así como otros de carácter emocional como el miedo.

El tercer sonido **"shhhh"**, el que emites cuando quieres que alguien guarde silencio, actúa sobre el hígado y la vesícula biliar, y está asociado a los ojos. Mejora problemas oculares, de anorexia y de vértigo, y ayuda a transformar la ira y los celos.

El cuarto sonido **"jaaaa"** actúa sobre el corazón y el intestino delgado, y está relacionado con la lengua. Mejora problemas cardíacos, el insomnio, las úlceras de lengua y los sudores nocturnos, transforma emociones como el odio, la arrogancia y la impaciencia.

El quinto sonido **"juuuu"** (gutural, emitido desde la parte posterior de la garganta), actúa sobre el bazo y el estómago, y se asocia a la lengua. Alivia problemas digestivos, las úlceras de la boca, la atrofia muscular y los desordenes menstruales, transforma la preocupación y la ansiedad.

El sexto sonido **"jiiii"** (silbando a través de los dientes entrecerrados), actúa sobre el triple calentador (los tres espacios respiratorios). Se utiliza para intentar armonizar la totalidad del flujo energético en el cuerpo, y es eficaz para los dolores de garganta, la distensión abdominal y el insomnio.

BIBLIOGRAFÍA

- El cuerpo humano*, Konemann, 2000
- Atlas del cuerpo humano*, Dr. Tony Smith, editorial Grijalbo, 1995
- El tao de la respiración natural*, Dennis Lewis, editorial Gaia, 1998
- El arte de respirar*, Nancy zi, editorial Arcano Books , 1997
- El pranayama de manera facil*, Scott Shaw, editorial Arkano book, 2006
- Ciencia hindú yogi de la respiración*, yogi Ramacharaka, seudónimo del autor William Walter Atkinson, editorial Kier, 2006
- Relajación y respiración*, Ramiro Calle, editorial Edaf, 2006
- Yoga terapéutico 3*, Mukunda Stiles, editorial Robin Book, 2003
- Yoga teoría, practica y metodología aplicada*, Manuel Morata, 1997