LA CIENCIA DEL YOGA APRENDIENDO A RESPIRAR

Diariamente necesitamos alimentarnos, dormir o respirar para vivir. La diferencia entre estas necesidades vitales es que, podemos mantenernos sin comer hasta unos 30 días, 3 sin beber o dormir, pero ni 3 minutos sin respirar. La respiración es la principal fuente de vida y, no solamente por el oxígeno que introducimos con cada inspiración, sino porque, de acuerdo a la milenaria ciencia del Yoga, al inspirar absorbemos el prana o energía vital (el chi de la cultura china o el ki de la japonesa) que existe en el aire. De dónde, si hay algo que al hombre moderno le urge aprender, ello es sin duda: a respirar, dado que respirar es vivir y vivir es respirar.

El sistema respiratorio consta de: nariz, fosas nasales, senos, faringe, laringe , tráquea, bronquios y pulmones básicamente. Su finalidad es llevar el aire en contacto con la sangre (en los más de 200 millones de alvéolos pulmonares) realizando el intercambio de dióxido de carbono por oxígeno, y a través de las arterias, aportar el oxígeno que precisan las células, recogiendo sus desechos a través de las venas, para limpiar y oxigenar constantemente la sangre en los pulmones, y de nuevo devuelta al torrente sanguíneo. De acuerdo a las antiguas tradiciones yóguicas, los animales que respiran más rápido (el perro por ejemplo) viven menos tiempo; mientras que aquellos que lo hacen más lentamente (una tortuga o, una serpiente) pueden vivir muchos más años. Esto parece querernos decir que el ritmo de la respiración acorta o alarga la vida. Metafóricamente, sería como si una vela que ha sido creada para durar un día encendida se arrojase a una hoguera disolviéndose en pocos minutos. De ello sacamos el importante matiz de que, la respiración debe ser lenta, tranquila, rítmica, abdominal y a ser posible conscientemente cuando practicamos los ejercicios. De éste modo se consigue el control de la mente, de las emociones e impulsos, de la ira o el miedo, de forma que el control de la respiración nos lleva a controlar la mente. Algo así como si un velero que es impulsado a gran velocidad por el fuerte

viento en el océano, más lentamente si el viento se va calmando y deteniéndose cuando no hay viento. La mente es algo similar. Quien controla su respiración controla su mente. Esto convierte a los ejercicios de respiración consciente en un excelente medio natural de autocontrol psicomental y un sedante natural contra los tan extendidos males psicosomáticos del siglo XXI como son el estrés, la ansiedad, el nerviosismo, el insomnio o los trastornos de tipo emocional, si se practica unos minutos diariamente. Por ese motivo, médicos y terapeutas expertos recomiendan trabajar la técnica de la respiración a la hora de intentar mejorar y mantener nuestra calidad de vida.

LA URGENCIA DE APRENDER A RESPIRAR

Es curioso que en la sociedad actual tras haber alcanzado altas cimas de progreso, tecnología, y avances científicos en múltiples campos, incluyendo el de la medicina, existan tantos millones de personas que no conozcan la función vital de la respiración o no sepan respirar correctamente, a pesar de que de ello depende la salud y la vida. Sin oxígeno no puede haber vida y si es escaso, las funciones fisiológicas se deterioran produciendo múltiples dolencias. Entre ellas, una de las principales causas de enfermedades son determinados tipos de cáncer, como derivado de la acidificación de la sangre (acidosis), intoxicándose el sistema linfático y todo el organismo, bajando las defensas, e incluso acelerando los procesos degenerativos de la vejez (procesos catabólicos). Su falta también altera la salud mental-emocional. EL cerebro, corazón y riñones son los órganos vitales que más sufren la falta de oxígeno en sangre y, a veces, los daños pueden ser irreparables. Igualmente provoca estrés, ansiedad, nerviosismo, fatiga, anemia, etc.

Lo primero a tener en cuenta es que "la boca es para comer y la nariz para respirar". Es decir, lo natural y correcto es respirar por la nariz y mover el diafragma lenta y rítmicamente, y solamente se permitiría expirar por la boca –nunca inspirar- cuando se realizan ciertos ejercicios de concentración o de pranayama avanzado (control de la mente por el control de la respiración). Respirar por la boca es un mal hábito que hay que corregir desde la infancia, dado que genera efectos negativos sobre la fonación, la dentición o la deglución, además de producir

deformación mandibular o en el rostro o faringitis, al impedirse la función de calentar o humedecer el aire exterior adaptándolo a la temperatura de los pulmones o impedir la función de limpieza o eliminación de tóxicos o gérmenes que son funciones, entre otras muchas, que cumplen los cilios o pelillos ubicados en el interior de las fosas nasales. Algo que no se puede realizar si se respira por la boca. El diafragma es uno de los músculos más excepcionales del cuerpo y junto a los de los pulmones y el corazón, de los que más dependemos para la vida. Se mueve 4cm hacia arriba y 4cm hacia abajo unas 18 veces por minuto, 1000 veces por hora y 24.000 veces en un día. A él debemos el 60% del aire que se inspira, mientras que el 40% restante a la dilatación de la caja torácica.

Básicamente hay 3 formas de respirar: respiración diafragmática o abdominal, torácica y clavicular. La unificación de ellas se denomina respiración yóguica, completa o integral.

RESPIRACION DIAFRAGMÁTICA

Para comenzar a aprender a respirar, es más cómodo tumbarse cómodamente en el suelo sobre una manta o esterilla y con las piernas flexionadas. Pies separados y rodillas juntas. Acomodar bien espalda y nuca en el suelo y cerrar los ojos. Antes de aprender a respirar de forma completa a pleno pulmón, se debe dominar la respiración abdominal o diafragmática. Para comenzar, espirando, se introduce o desciende la zona abdominal poniendo a continuación las palmas de las manos sobre él de forma que los dedos de cada mano se apuntan, tocándose los dedos medios de cada uno y los codos cómodamente en el suelo. Esto es, si se desea, para poder observar más fácilmente si el movimiento respiratorio es el correcto. De lo contrario se dejan los brazos a lo largo del cuerpo. A continuación, se va inspirando lentamente siempre por la nariz de forma silenciosa, sutil, lenta y conscientemente al tiempo que el abdomen se va elevando o expandiendo lenta y rítmicamente. Esto hace que los dedos de las manos se vayan separando y, seguidamente, se comienza a espirar igualmente por la nariz concentrándose en la salida del aire y haciendo que el abdomen vuelva a descender lenta y controladamente, haciendo que los dedos se vuelvan a acercar o tocar. Así de sencillo. Se continua realizando el ejercicio varias veces lenta y rítmicamente y siempre muy concentrado y conscientemente, dado que de este modo es un excelente ejercicio de desconexión de lo cotidiano, una forma de interiorizase y aquietar la mente. Recordar que quien controla la respiración controla la mente y su estado anímico y emocional, dado que el modo de respirar genera un determinado estado de animo: aquieta y serena si la respiración es lenta y rítmica y desarmoniza o genera ansiedad o desasosiego si es rápida o entrecortada. Esto la convierte en un poderoso sedante natural contra el estado de agitación nerviosa, la ansiedad o los estados de temor o angustia.

RESPIRACIÓN COMPLETA O YÓGUICA

Una vez se haya dominado la respiración anterior se convertirá en un hábito o automatismo dirigido por la mente subconsciente recuperando la forma natural de respirar como cuando éramos bebés. A partir de ahí se puede comenzar a practicar la respiración completa a pleno pulmón. Para ello, si se desea, se puede colocar una mano a la altura del ombligo y otra del esternón o costado, con los codos cómodamente en el suelo a fin de poder ser más consciente del movimiento del abdomen, la caja torácica y los músculos intercostales que participan en la respiración completa. Se comienza igualmente espirando lenta y conscientemente convirtiendo todo ejercicio de respiración en un ejercicio de concentración. Seguidamente se inspira por la nariz y se va elevando el abdomen, sintiendo que la mano se eleva con su movimiento. Seguidamente y sin interrupción, se expanden las costillas, el tórax y costados de forma unificada para terminar expandiendo la zona alta o clavicular sin mover los hombros sintiendo que la mano del esternón se eleva con el movimiento.

Todo éste proceso se realiza en un solo movimiento ininterrumpido y unificado, que va desde la cintura hasta los hombros, semejando el movimiento de una ola de una playa tranquila. Debe realizarse siempre con un movimiento lento, rítmico, controlado y consciente.

A continuación se comienza a espirar igualmente por la nariz en el mismo orden de la inspiración, comenzando por descender el abdomen, a continuación de forma ininterrumpida el tórax y finalmente la zona clavicular. Este ejercicio puede llevar su tiempo pero merece mucho la pena su práctica dado que sus beneficios son muchos. Por ejemplo: oxigena y purifica la sangre descongestionando el sistema linfático. Masajea todos los órganos internos con respiración y el autocontrol. Veamos algunos de los múltiples beneficios de la respiración:

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Reduce los niveles de estrés, ansiedad, angustia, nerviosismo, depresión, abatimiento, agitación mental o estados de descontrol mental-emocional. Fortalece el sistema inmunológico fortaleciendo ante las enfermedades. Aporta claridad mental, reforzando la atención y concentración. Al mover rítmicamente la forma abdominal con el movimiento diafragmático se produce armonía emocional, y se beneficia el funcionamiento de las funciones digestivas, intestinales y excretoras, entre otras. Reduce la fatiga física y psíquica. Estabiliza la acción cardíaca armonizando la presión arterial. Limpia y oxigena la sangre y descongestiona el sistema linfático purificando las células. Revitaliza el sistema nervioso. Tonifica y rejuvenece todo el organismo. Enlentece los procesos degenerativos combatiendo los radicales libres y alcalinizando la sangre.

RESPIRACIÓN COMPLETA:

Aporta una mayor oxigenación sanguínea a las células, el cerebro y el sistema nervioso, revitalizando, rejuveneciendo y reforzando a todo el organismo, aportando mayor rendimiento físico y psíquico, haciendo desaparecer la fatiga física y mental, potenciando las facultades mentales. Absorbe más aire del fresco del exterior y aumenta la expulsión de dióxido de carbono. Influye positivamente sobre las neuronas cerebrales y la memoria. Respirando profundamente, ideal contra un ataque de pánico, angustia, ansiedad o de asma. Facilita y predispone al perfecto descanso y al sueño fisiológico, combatiendo el insomnio. Lenta y rítmica aporta un estado de tranquilidad profunda, contribuyendo a prevenir y combatir trastornos de tipo cardiovascular, reduciendo la tensión arterial y estabilizando la acción cardíaca, estando comprobados sus buenos efectos contra la hipertensión y excelente tónico para el corazón. Aporta lucidez y poder mental. Tonifica los músculos del tórax, desarrollando la caja torácica y ampliando la capacidad pulmonar. Excelente tónico y relajante natural para el corazón y todas sus funciones. Estimula el sistema inmunológico aumentando las defensas orgánicas, previniendo contra influencias patógenas.

Síntesis.

En ésta primera introducción al amplio mundo de la respiración se deduce claramente que sin aire, sin oxígeno y prana no podemos vivir, al ser la principal fuente de energía que hace funcionar ésta maravillosa maquinaria biológica que es el cuerpo humano. De donde se comprende que respirar es vivir y vivir es respirar y que de la calidad de la respiración depende la calidad de la vida. Mejorar la forma de respirar mejorará en mucho la salud y calidad de vida consiguiendo vivir más y mejor, bastando de 5 a 10 minutos diarios para comenzar los ejercicios, y debiendo hacerlo comenzando por la respiración diafragmática antes de pasar a la respiración completa.

Puedo garantizarte por mi experiencia profesional de más de 30 años que, todo tiempo dedicado a su práctica será tiempo ampliamente recompensado, ya que, en saber respirar está el secreto no sólo de la salud, sino de la longevidad y una vida más plena.

Profesor Santiago Pazhin
www.yogaceysi.com
info@yogaceysi.com
Telf:. 986 435 326 - 627 265 606