



*¿Cómo se aclara el agua turbia?
Dejándola reposar.
¿Cómo conseguir el reposo?
Dejando de impulsar el movimiento.
(Tao Te Ching, capítulo 15)*

¿QUÉ ES LA RESPIRACIÓN?

La respiración es el proceso más importante, desde el punto de vista fisiológico, que el cuerpo realiza para mantenerse vivo. Más allá del aspecto físico, mejorar los hábitos de respiración nos ayuda a reestablecer los relajados ritmos naturales del cuerpo y la mente.

Respirar es la acción de tomar aire a través de la nariz o la boca para llevarlo hasta los pulmones, extrayendo parte de las sustancias que lo componen y expelerlo modificado con sustancias de deshecho. Una persona normalmente respira unas 15 veces por minuto, unas 21.600 veces por día. Es un proceso de colaboración entre los sistemas respiratorio y cardiovascular (corazón, venas y arterias). Entender este proceso va a ser de gran ayuda y motivación para aquellos que quieran mejorar y mantener su estado de bienestar.

La respiración es una herramienta de gran valor terapéutico y está a nuestro alcance en cualquier momento, depende de nosotros potenciar su valor.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA RESPIRACIÓN?

La respiración es la forma en la que el cuerpo ingiere oxígeno a través de la nariz. Este oxígeno baja a los pulmones, desde donde entra en la sangre para ser repartido a todas las células del cuerpo, que lo usan para producir la energía necesaria para mantenernos vivos. En ese proceso de conversión del oxígeno a energía que las diferentes partes de la célula pueden usar para trabajar, se crea una basura que es tóxica para la misma célula y que se debe eliminar rápida y eficientemente para evitar que el cuerpo se vuelva más ácido. Para ello, el cuerpo utiliza la exhalación y, así, saca esa toxicidad hacia fuera y ventilarse.

Todas las actividades y experiencias en nuestro cuerpo y ser (físicas, mentales, emocionales o espirituales) están íntimamente relacionadas al proceso de inhalar y distribuir el oxígeno y exhalar el dióxido de carbono. Sin embargo, por lo general, se respira de un modo mucho más superficial de lo que se debería para el beneficio del cuerpo y de nuestra calidad de vida. Y, en muchos casos, esto genera que las células tengan que funcionar bajos mínimos en un tipo de creación de energía que no usa oxígeno en sí y que es muy poco eficiente, dando como resultado una vitalidad y ánimo bajos.

¿CÓMO AYUDA LA RESPIRACIÓN A MEJORAR LA SALUD?

La respiración es la clave para mantener y recuperar la salud. No sólo aporta el combustible para que el cuerpo funcione y barre parte de la basura producida por las células al generar energía. Es, además, el interruptor para regular el sistema nervioso, resultando de gran utilidad para regular los estados nerviosos y de ansiedad.

La respiración es la manifestación externa del estado interno de salud del cuerpo y de la mente. En la mayoría de las personas, la respiración es superficial y sólo usa una pequeña parte de la capacidad de los pulmones, debido, en gran medida, a la tensión emocional, una postura pobre, ropa apretada, dietas pesadas y falta de entrenamiento. Este modo de respirar no es eficiente, porque priva al organismo de oxígeno, dando lugar a enfermedades, desarmonía interna, desequilibrios emocionales, bloqueos mentales y un estilo de vida desordenado.

Mejorar la forma en que respiramos mejora nuestra salud, aportando mayor calidad de vida y longevidad. Son muchos los beneficios de pasar unos minutos cada día respirando conscientemente y luego incorporar esa práctica al resto del día.

Personas que padecen enfermedades como asma, frecuentes episodios de bronquitis o resfriados, verán mejoría en sus condiciones de salud al practicar regularmente y se harán más resistentes a infecciones. Respirar usando el abdomen de un modo rítmico y profundo es la respiración más natural y eficiente, y contribuye a mejorar la digestión, porque actúa como un masaje para el hígado, el estómago y los intestinos. También ayuda a aumentar el fuego digestivo y el apetito y aporta energía a los intestinos en casos de diarreas y estreñimientos crónicos.

Quienes respiren más profundamente y con lentitud tendrán la posibilidad de gozar de una vida de mayor calidad y profundidad.

¿CÓMO AFECTA EL MODO EN QUE RESPIRAMOS A NUESTRO SISTEMA NERVIOSO?

En nuestra sociedad moderna (y quizá también en muchas otras sociedades anteriores) se vive bajo una situación de estrés permanente, debido a la constante agitación mental, los incesantes estímulos externos, las preocupaciones, los ruidos, el verse inmerso en noticias negativas, etc. Lo interesante de este ambiente que nos absorbe es ser capaz de comprender esta situación y hacerlo desde el punto de vista de cómo funciona el sistema nervioso, para entender, así, que no es un problema personal de uno mismo, sino una “*epidemia*”, por decirlo de alguna forma. Y tiene mucho que ver con cómo se respira.

Totas aquellas situaciones de peligro o conflicto, ya sea físico o emocional, generan estrés en nuestro cuerpo, alterando nuestro sistema nervioso. Respecto a las situaciones puramente mentales o emocionales, al no haber una situación externa que resolver, sino ser, más bien, el resultado de cómo uno interpreta su lugar y relación con el mundo, la situación de ansiedad se va a perpetuar, creando un profundo desequilibrio en el sistema nervioso que se reflejará en síntomas físicos que parecen desconectados de la situación original.

Para regresar a una situación de equilibrio será a ser de gran ayuda calmar la mente. Para calmar la mente y el sistema nervioso será de gran beneficio una respiración de calidad.

¿CÓMO AFECTA EL MODO EN QUE RESPIRAMOS A NUESTRAS EMOCIONES?

Las emociones las entendemos como aquellas distintas reacciones que la persona tiene ante los eventos de la vida y que repercuten en el estado mental y físico.

Parece difícil, por lo general, controlar cómo uno se siente internamente frente a situaciones que no nos gustan y a las que, con frecuencia, uno reacciona con ataques de ira o de tristeza, o bien queriendo reprimir sus sentimientos y el porqué de los mismos.

Lo interesante de estas reacciones es notar qué ocurre a nivel físico: el cuerpo se tensa, el diafragma se contrae, la respiración cambia y se bloquea. Es interesante porque, si observamos ese proceso, nos hacemos conscientes de cómo darle la vuelta: cuando uno se encuentre en un estado emocional alterado, será capaz de reestablecer su centro frente a estas situaciones usando la respiración y haciendo que su calidad mejore hasta conseguir una respiración profunda, lenta, silenciosa, regular.

La respiración es, en su mayor parte, un proceso inconsciente del que se puede tomar control en cualquier momento que uno desee. Es la herramienta que nos devuelve el poder sobre cómo nos sentimos si elegimos no dejarnos arrollar por el río de emociones. De este modo, mediante la práctica de la respiración, toda aquella energía que esté atrapada en procesos mentales negativos inconscientes podrá liberarse para ser usada de una forma más creativa.

¿CÓMO ES, ENTONCES UNA RESPIRACIÓN DE CALIDAD?

Es evidente que no respiramos igual cuando estamos corriendo que cuando estamos relajados en el sofá. Pero, para la mayoría de actividades del día a día, la respiración ideal es profunda, lenta, relajada, silenciosa y regular. En ella predominan la relajación del diafragma y la expansión, sin forzar, del abdomen y de la caja torácica para utilizar la mayor cantidad de ventilación posible. Hay que intentar buscar una referencia de este tipo de respiración y practicar en esa dirección.

¿CÓMO MEJORAR NUESTRA RESPIRACIÓN?

En la sección de "[Artículos](#)" te sugerimos dos ejercicios para poder mejorar los hábitos de respiración. [http://www.acupunturabarcelona.com/?page_id=653]

También aquí, en el Instituto Shen Dao, ofrecemos clases regulares. Para más información, entra en: http://www.acupunturabarcelona.com/?page_id=13.