

## **EL CUIDADO INTEGRAL DE LA SALUD (II): LA RESPIRACIÓN.**

*M<sup>a</sup> Teresa Rodriguez Alvarez  
Primavera de 2012*

*La respiración puede ser definida como la función en virtud de la cual se absorbe o se incorpora la sustancia gaseosa (oxígeno) para el sostenimiento de la vida y se elimina del interior la sustancia gaseosa nociva (anhídrido carbónico). En el concepto de muchas tradiciones de sabiduría, especialmente las orientales, añaden que además de los gases al respirar se recibe **una sutil pero poderosa energía que se encuentra en toda la naturaleza y es la base de la vida de los todos los seres vivos.***

*En todo el proceso respiratorio, **la verdadera respiración es la que tiene lugar en el interior de la célula, en la mitocondria.** Tanto en los animales como en los vegetales, la célula es la unidad elemental de los organismos vivos provista de las cualidades de la vida independiente. Es obvio que la respiración celular en la mitocondria y el proceso posterior de liberación de energía dependen directamente de cómo funcione nuestro sistema respiratorio.*

*El funcionamiento del sistema respiratorio, a su vez, depende de dos funciones que se denominan **inspiración y espiración.** La sincronización de ambos aspectos se obtiene con la modificación del tamaño de la cavidad torácica al aumentar o disminuir el espacio pleural mediante los músculos respiratorios. La inspiración se basa en un movimiento del diafragma, en el que dicho músculo se contrae, se aplana y desciende, incrementándose el volumen de la cavidad torácica, por lo que el aire (oxígeno) puede entrar en los pulmones. La espiración se basa en la relajación del diafragma, en su vuelta a la posición natural, en forma de cúpula, con lo que se obtiene una disminución del tamaño de la cavidad pleural, y las costillas, el esternón y el diafragma comprimen los pulmones, lo que impulsa al aire utilizado (anhídrido carbónico) fuera de los pulmones. A esta respiración se la denomina **“respiración diafragmática”**.*

*En el caso de realizar un ejercicio físico fuerte donde las necesidades respiratorias aumentan, entran en acción las costillas, movidas por los músculos intercostales, produciendo una mayor contracción y expansión del tórax, adquiriendo una mayor capacidad respiratoria. Este tipo de respiración en la que se elevan el esternón y las costillas se denomina **“respiración torácica”***

*Nuestra respiración funciona sin necesidad de dirigirla conscientemente. Algunas veces nos detenemos y quizás hagamos una respiración profunda o un suspiro para relajarnos, pero durante las 24 horas del día, dormimos, nos movemos, comemos trabajamos, etc., sin ser conscientes de que estamos respirando y por lo tanto estamos vivos. La respiración, en el ser humano, **está dirigida por los centros respiratorios cerebrales,** hay un control voluntario en la corteza cerebral y un control automático a nivel del bulbo y la protuberancia donde se integran y coordinan estímulos físicos, químicos y nerviosos. Las fibras nerviosas que median en la inspiración y espiración convergen en los nervios motores de la médula torácica.*

***La medicina actual reconoce la relación existente entre el inconsciente mental y las funciones orgánicas inconscientes** (inconsciente orgánico), esta es la razón por la que el estado psicológico de una persona alterado por fuertes emociones como la ira,*

*la cólera o el miedo influye en la frecuencia y profundidad respiratoria, dando lugar a una respiración rápida y entrecortada y poco profunda, con las consiguientes consecuencias de falta de oxígeno y poca limpieza por deficiente eliminación de gases nocivos.*

*Un control adecuado de la respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés. Muchos de nosotros respiramos mal en momentos de estrés y tensión. Una característica de la reacción de lucha o huida es la respiración rápida y entrecortada, la falta de aire y la sensación de ahogo en la garganta y el tórax. La relajación consciente y los ejercicios de respiración son un instrumento excelente para la contención de las reacciones fisiológicas desencadenadas por el estrés.*

*La respiración consciente exige prestar atención también al tipo de aire que respiramos, puesto que al respirar inhalamos, además de oxígeno y nitrógeno gaseosos, sustancias y partículas procedentes de la contaminación de automóviles, industrias, construcción u otras fuentes relacionadas con la actividad humana. Los peores contaminantes son las partículas en suspensión y el ozono troposférico ya que la exposición a estos contaminantes pueden traer efectos sobre el sistema respiratorio produciendo reducción de la función pulmonar y desarrollo de enfermedades cardiovasculares.*

***Respirar bien es una fuente de salud, ya que garantiza mayor vitalidad para nuestro cuerpo físico y mental favoreciendo la circulación. Es la llave para la relajación, que nos mejora la salud de forma global. Ayuda a la concentración mental y por ello tiene una gran importancia en las prácticas de interiorización o meditación. Trabajar con la respiración consciente despierta los “centros energéticos”, aumentando la energía física y la claridad mental.***

#### ***Beneficios de una respiración profunda:***

- *Aumenta la cantidad de sangre circulante, debido a su mayor oxigenación en los pulmones. Esto favorece la eliminación de toxinas del cuerpo.*
- *Mejora la capacidad del cuerpo para digerir y asimilar los alimentos. El sistema digestivo recibe mayor cantidad de oxígeno y, por lo tanto, su funcionamiento es más eficaz.*
- *Beneficia el cerebro y el sistema nervioso en general, el cerebro se beneficia especialmente del oxígeno (sus requerimientos son tres veces más que el resto del cuerpo). Esto tiene un impacto fundamental sobre nuestro bienestar.*
- *Relajación corporal. La respiración lenta, profunda y rítmica provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso parasimpático. Esto produce una reducción en los latidos del corazón y una relajación de los músculos.*

- *Relajación mental. Una mayor oxigenación del cerebro tiende a normalizar la función cerebral, reduciendo niveles excesivos de ansiedad. Concentrarse en la respiración es un instrumento ideal para lograr tranquilidad.*

*Tanto en Chi Kung como las artes respiratorias terapéuticas y de meditación taoístas/budistas y las artes marciales chinas se basan en el **cultivo y control del “Chi”**, entendido como nuestra energía interior invisible, una energía que puede ser seguida en los meridianos de la acupuntura. La equivalencia del Chi en otras culturas la tendríamos en el “Prana” de la India, en el “Ki” de Japón y Corea, en el “Pneuma” de los griegos o el “Orgón” de Wilhelm Reich, o la “energía vital “por citar sólo algunas de las más conocidas.*

*En el libro Chi-Kung. El arte secreto chino de la respiración para la salud física y mental, comentado por J. M. Prat, dice textualmente:*

*Los primeros filósofos taoístas, como Lao-Tzu, y Chuang-Tzu mostraron en sus escritos la importancia de la respiración y el aire. Estas son algunas palabras que Lao-Tzu dejó a los seguidores del Tao sobre la respiración:*

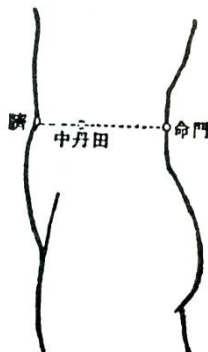
*“Alimentar el alma para que no muera, es la adquisición de la misteriosa respiración celestial, y la respiración femenina terrestre y las aberturas -a través de las cuales esta misteriosa y femenina respiración entra- son la raíz y la base de las influencias terrestres y celestiales que existen en el hombre. Ellas deben ser inhaladas de una manera blanda y lentamente, como si fueran a ser preservadas en el cuerpo...Usando estas respiraciones no se hará ningún tipo de esfuerzo”*

*El Chi Kung trata de devolver al ser humano la salud física, mental y espiritual, trata de darle un camino para desarrollar la **verdadera vida, donde el estado natural es la tranquilidad y paz interior**, en un estado de equilibrio entre el yin y el yang. Todo aquel que abandona consciente o inconscientemente su estado mental de tranquilidad y se deja afectar por el entorno adquiriendo posiciones mentales de diferentes pasiones, abre las puertas a las disfunciones y enfermedades mentales y físicas. Lo mental y lo físico son las dos caras de la misma moneda. Los puntos a tener en cuenta son: tranquilidad, concentración y relajación.*

*La tranquilidad y la relajación en el arte de la respiración y del Chi, es la de saber dilatar y contraer el cuerpo para producir calor, efecto necesario para nutrir nuestra energía interior. La tranquilidad se puede buscar con o sin movimiento, hallando la calma, el silencio y la quietud de mente tanto en el interior como en el exterior.*

***La concentración en la vida de cada día es una condición necesaria para el arte de la respiración.** Habitualmente tendemos a estar dispersos prestando atención a varias cosas al mismo tiempo. Es necesario poner en práctica la voluntad para permanecer en el “aquí y ahora”. En cada cosa que hagamos es necesario hacerla estando presentes al 100 %, sintiendo lo que hagamos al máximo de posibilidades. Esto fortalece la mente y crea constancia, coherencia y equilibrio.*

*Se obtiene el equilibrio o punto fijo mental a través del Tan-tien, que es el punto fijo a nivel físico. Este punto, según los médicos chinos, se encuentra por debajo del ombligo (aproximadamente a unos cuatro dedos), desde donde se traza una línea imaginaria hacia los riñones, en esa línea estaría nuestro centro energético. Corresponde al “Hara” japonés, o el “tercer Chakra” de los yoguis, “centro de la conciencia”, “plexo Solar” “centro de conexión” o simplemente “Centro” de los occidentales.*



*Tan-tien, o punto fijo de Chi-Kung. El arte secreto de la respiración. J. M. Prat.*

*En ese Tan-tien, según los chinos, está el “mar de Chi”, el mar de la energía, el centro vital, por ello, el que sabe respirar con ese punto, y en ese punto, desarrolla y fortalece su energía. Para respirar en este punto, el primer objetivo es: la formación de una especie de Cámara en forma de bola debajo del ombligo, que cuando inspiramos se expande y al espirar se contrae. No moveremos el tórax, es decir, tendremos que evitar el movimiento de la respiración superior, la elevación y descenso del tórax, concentrándonos en la bola debajo del ombligo. Volver a una especie de respiración fetal.*

*El practicante deberá inspirar muy lentamente por la nariz, con el aire enviado al Tan-tien, haciendo una bola y expulsando el aire a la vez que desaparece la bola o que se contrae la parte de debajo del ombligo (el aire siempre tardará más en salir que en entrar). Nunca se ha de forzar la respiración, ha de ser suave, fluida y natural. Estas prácticas se pueden realizar de pie, sentado o tumbado.*

*A la hora de practicar la **respiración consciente** debemos tener en cuenta las cualidades anteriormente citadas: la tranquilidad, la relajación de nuestro cuerpo y la concentración en el Tan-tien. Si el ejercicio es en movimiento, nos concentramos también en el movimiento. Sentimos el aire, desde que entra por la nariz hasta que llega al abdomen. Aquí en nuestro punto fijo, haremos una expansión, una dilatación e “hincharemos la bola”. La idea es llegar a disfrutar el aire, llegar a ser uno mismo con el aire, gozarlo y transformar el aire exterior en energía interior.*

*En el libro “la Alquimia Secreta del Yoga Taoista”, su autor, Dr. Octavio Barona, dice respecto a la captación de nuestra energía interior al respirar:*

*“Si se usa correctamente el ritmo del Aliento, nuestra vida, por sí sola comenzará a transformarse... Hay que aprender a respirar correctamente para poder entrar en armonía con el Universo... El movimiento continuo rítmico del Aliento en todo el cuerpo, es el que carga a todas las células humanas. Hay que conservar un ritmo*

*continuo, constante para no descargarse. Los ritmos continuos crean hábitos y el sistema neurovegetativo se estabiliza con ellos... Hay que entender entonces a las respiraciones como procesos de carga energética...”.*

*Es aconsejable realizar esta práctica de respiración consciente a diario durante unos pocos minutos para que el hábito se vaya instalando en nuestra forma de vida. Lo que importa realmente es la práctica constante y diaria, la tranquilidad y la concentración.*

*En la India tienen una tradición antiquísima sobre el control de la respiración, lo llaman “Pranayama”. El Prana, es la suma total de las energías que sustentan el universo, está presente en el aire y, a través de la respiración, cada uno se conecta no solo con la energía vital individual, sino también con la fuerza cósmica universal, que lo alimenta y lo purifica. Esta es también la perspectiva del Génesis, donde se describe como Javéh formó con el barro un cuerpo y le infundió de un soplo su Espíritu. Según esa imagen, la vida de Dios entra en el hombre a través de la respiración.*

*El “Pranayama” hace tomar conciencia del supremo misterio de la vida que se refleja en la respiración. Esta no es un simple hecho biológico, sino un fenómeno enteramente humano que compromete todo el ser del hombre. También hace resaltar otro principio: la conexión que existe entre la respiración y los estados mentales. Es universalmente reconocido que los diferentes estados emocionales se manifiestan a través de diferentes formas de respiración: tranquila y pausada en quien está concentrado y sereno y agitada e irregular en la persona encolerizada o agitada. Existe también el efecto contrario, la forma de respirar puede determinar un estado emocional, en efecto, actualmente se utiliza una determinada forma de respiración como tratamiento en las crisis de ansiedad.*

*Esta interdependencia entre actividad emocional y función respiratoria es uno de los postulados fundamentales de la psicología del Yoga, que utiliza el control de la respiración para influir sobre los niveles profundos de la mente. Propone un control consciente de la respiración hasta llegar a regular el volumen del aire inspirado y el ritmo respiratorio. Quiere reproducir la respiración tranquila, lenta y ritmada que se experimenta en el sueño profundo.*

*El ritmo respiratorio se logra mediante la armonización de los tres momentos de la respiración: Inhalación (Puraka), exhalación (Rechaca) y la retención (modificación detenida, Kumbhaka), en conformidad a normas específicas de lugar, tiempo y número.*

*La determinación del lugar se refiere al recorrido interno del aire y al hecho de que la respiración debe ser diafragmática. También es necesario cuidar el lugar externo donde se realiza, que tiene que ser limpio, tranquilo y contener aire puro.*

*El ritmo respiratorio debe realizarse según la proporción 1- 4 -2. Unidad para la inspiración, 4 para la retención y 2 para la espiración. Se recomienda practicar tres o cuatro veces por día; comenzando por diez respiraciones en cada práctica, que se irán aumentando paulatinamente hasta llegar a un máximo de ochenta. El cuerpo tendrá que estar relajado, pero con la espalda recta.*

Vyasa observa:

*“No existe disciplina superior al control de la respiración, gracias al cual nos purificamos y llegamos a la iluminación del conocimiento”. Esta iluminación no es el samadhi. Es más bien, la percepción de los poderes de la psique (el cuerpo sutil) y de su energía íntima (la kundalini) que el prana tiene el poder de despertar y orientar, de la base de la columna, hacia lo alto a través de los seis centros (chacras) y de los tres vehículos: interno (sushumna), izquierdo (ida) y derecho (pingala)”*

*La principal finalidad del “Pranayama” es la unificación e interiorización de la conciencia. El contacto con el mundo exterior no se pierde, pero al mismo tiempo el practicante, está siempre conectado con el fondo de su mente y puede pasar con facilidad de una a otra modalidad de la conciencia. Facilitando el encuentro del camino hacia lo Absoluto, y la toma de conciencia de la presencia del Espíritu en el cuerpo.*

***La tradición cristiana*** en que estas técnicas han sido desarrolladas se remonta a los comienzos de la vida monástica en el siglo IV en Egipto y Grecia, floreció en los siglos XIV-XVIII en Rusia y fue reactualizada por el libro los “Relatos de un Peregrino Ruso”. Es conocida como hesicasmo, de la palabra griega “hésychia” que significa tranquilidad, reposo que se logra a través de la repetición del nombre de Jesús.

*Acerca del método los hesicastas aconsejan: “recoge tu espíritu e introdúcelo en tus narices: es el camino que toma el soplo para ir al corazón. Empújalo, fuérralo a descender en tu corazón al mismo tiempo que el aire inspirado. Paralelamente, introduce la invocación del nombre de Jesús. Acostumbra, entonces, a tu espíritu a no apresurarse a salir”*

*Esta práctica lleva consigo numerosos beneficios, poniéndose de relieve la liberación de la mente de la agitación exterior, el abandono de la multiplicidad, la purificación del movimiento desordenado de representaciones, pensamientos e imágenes. En la profundidad del corazón el Espíritu y el cuerpo reencuentran su unidad original, el ser humano recobra su “simplicidad”.*

*Aunque sean muchos y muy diversos los modelos del cuerpo y de la anatomía sutil contenida en las grandes tradiciones, todos ellos coinciden en que: el flujo primordial de la energía de la vida en el sistema humano funciona como un circuito energético, que desciende por delante de nuestro cuerpo y, al llegar a la base del tronco, experimenta un giro hacia atrás y al ascender por la columna, configura un circuito natural de descenso y ascenso.*

***La respiración es un vínculo natural entre la conciencia y el cuerpo que, a través del corazón (el sentimiento) nos permite integrar la totalidad. Cuando respiramos nos abrimos a recibir, también nos soltamos y nos liberamos de todo aquello que ya no necesitamos. Continuamente estamos reproduciendo este ciclo de la vida que consiste en dar y recibir.***

*La medicina holística y los maestros espirituales coinciden en lo fundamental de esta práctica de la respiración consciente tanto para conservar la salud como para el desarrollo de la conciencia espiritual.*

*La respiración está indisolublemente unida tanto al sentimiento como a la conciencia, que no son dos cosas tan desconectadas como habitualmente solemos pensar. Los practicantes zen saben que la palabra japonesa shin (o en chino, shen) se traduce en ocasiones como “corazón” y en otras como “mente”. De hecho su significado real es algo así como mente-corazón. Esto refleja la gran verdad de que la conciencia libre piensa y siente. No carece de sentimiento, ni de intelecto discriminativo. De hecho, sentir es ser consciente y ser consciente es sentir.*