

Body Love



*¿Sabes
respirar?*

Estrés, angustia, tensión muscular, digestiones difíciles o el envejecimiento de la piel son, entre otras, las consecuencias directas de una mala respiración. Te ayudamos a combatirlo. ¡Coge aire!

✻

¿Aprender a respirar? Quizá te suene extraño. Tal vez pienses que es algo que controlas a la perfección. Lo tienes dominado, la prueba de ello es que sigues viva y, además, raras veces has sentido ansiedad. Pero respirar es algo más que inspirar y espirar y hacerlo bien o mal, dominar la técnica, repercute en todo tu organismo. Ejercitar la respiración se convirtió en tendencia en Estados Unidos bajo el nombre de *breathing*, ahora se ha implantado en España.

Respirar es algo innato, nadie nos ha enseñado nunca a coger aire ni a expulsarlo. Somos autodidactas en la materia y lo hacemos con un fin, la supervivencia. Hasta la fecha, no nos ha ido mal, seguimos vivos, pero eso no significa que lo estemos haciendo bien. ¿Sabías que respirar mal influye directamente en tu salud física y emocional? ¿Lo que afecta también en tus rendimientos deportivos? Hablamos con algunos expertos para que, esta vez sí, nos orienten en el proceso. ¿Pulmones preparados?

RESPIRAR MAL...

Respirar mal o respirar bien, *that is the question...* Pero, ¿qué es en concreto? María Àngels Farreny, entrenadora personal de respiración y liderazgo en Natura Espira 3.0 (y autora de *Dime cómo respiras y te diré como vives*—Natura Espira—), nos da algunas claves para detectar si hemos convertido nuestra respiración en un mero trámite o si lo estamos realizando de forma correcta. “Respirar mal es vivir angustiada, estresada, preocupada, es decir, sin practicar la felicidad, sino todo lo contrario; estar anclados en la queja. Estos son indicadores de que algo hacemos mal. La mayoría de la gente solo utiliza entre

el 10 y el 15 % de su capacidad pulmonar total y ese hecho viene provocado, primero, por la postura de nuestras caderas al sentarnos y segundo porque no tenemos trabajadas nuestras costillas laterales; si están sin movilidad, difícilmente el diafragma (hay quien lo llama el segundo corazón por la gran importancia de su trabajo) podrá trabajar profundamente tanto en la inspiración como en la exhalación. Además, de rebote, nuestros pulmones se verán afectados”, explica la experta.

SENTIR QUE ESTÁS VIVA

Para nuestra *coach*, respirar mecánicamente, es decir, hacerlo de una forma automática, sin pararse a pensar, sin valorarlo, significa vivir de la misma manera. “Venimos al mundo con una inhalación y nos marchamos de él con una exhalación; entre la primera y la última hay toda una vida y, en concreto, una calidad de vida por delante. Respirar bien, siendo consciente de ello, es muy importante. Una buena salud respiratoria previene todo tipo de enfermedades físicas y emocionales. De una buena respiración depende una buena

oxigenación y de una buena oxigenación depende una buena salud: detrás de cada gesto se esconde una emoción, un pensamiento y una respiración”, sentencia la experta.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

La respiración determina tu estado de ánimo y tu toma de decisiones. La experta nos da las causas, “la respiración es el vínculo entre el cuerpo y el alma, entre el consciente y el subconsciente; es el proceso que da vida al organismo. Respirar bien significa tener consciencia de que estamos vivos y por lo tanto del valor de la vida. La persona que tiene consciencia de su respiración y postura corporal sabe muy bien qué quiere y cómo lo quiere”, señala Farreny. ¿Cómo lo notas en tu día a día?

- **Elimina las tensiones diarias** producidas por la lucha entre lo que nos gustaría hacer y lo que en realidad hacemos.
- **Reduce la ansiedad.** Disminuyen las epinefrinas plasmáticas, responsables de los estados de ansiedad.
- **Refuerza tu autoestima** y como consecuencia directa, **mejoramos las relaciones con los demás y redescubrimos los pequeños placeres para disfrutar de la vida.** Aprendemos a vivir en el presente, aquí y ahora, y no anclados en el pasado o el futuro, ambos perfectos disparadores de cuadros de angustia.
- **Aumenta nuestra capacidad de concentración** y mejora nuestra memoria.
- **Dispara nuestra creatividad.**
- **Intensifica nuestra capacidad para sentir placer**, por lo que mejoran nuestras relaciones sexuales.

La mayoría de la gente solo utiliza al respirar el 10 o el 15% de su capacidad pulmonar

BENEFICIOS FÍSICOS

¿Y en el plano físico? Respirar bien puede ser tu gran aliado y convertirse en la mejor de tus medicinas. El alcance saludable que surge de una buena oxigenación alcanza límites que, seguramente, ni siquiera te hayas llegado a plantear. De ahí la importancia de aprender a llenar nuestros pulmones de forma sana. La experta nos enumera los principales beneficios de hacerlo como toca:

- **Favorece la circulación** y la oxigenación de la sangre. No en vano, tenemos en el mercado multitud de cremas de belleza que cuentan con oxígeno entre sus fórmulas.

- **Mejorar las funciones digestivas** con lo que obtendremos mayor capacidad para digerir y asimilar los alimentos.

- **Es un quemagrasas natural.** Una respiración lenta y profunda ayuda a controlar el peso ya que el suministro extra de oxígeno ayuda a quemar grasas.

- ¿Problemas con la almohada? También nos ayuda a **gestionar el insomnio.**

- Nos permite **controlar la tensión arterial:** ya que disminuyen tanto los valores sistólicos como los diastólicos.

- **Ayuda a combatir el asma** ya que favorece el ensanchamiento de las vías respiratorias. El entrenamiento de los músculos de la inspiración mejora la función pulmonar y reduce la disnea del esfuerzo en quien sufre asma débil o moderado.

- Disminuye **la fatiga muscular** y la fatiga crónica.

- En niños **autistas y con Alzheimer**, la Fundación HeartMath (EE.UU.) ha obtenido resultados espectaculares, así como en casos de **esclerosis múltiple.**

- Respirar bien implica **recargar de energía** todos nuestros centros nerviosos y conseguir una buena **elasticidad muscular.** Es importante exhalar siempre el doble de lo inhalado ya que nos ayuda a **eliminar toxinas y pensamientos spam.**



MARCOS
TECHNO

¿La resp
en tus re
¿Cómo e
llamado
tiene cla
es la gra
de los pi
que se p
organism
importar
No cabe
impresci
un inter
equilibri
espisar C
un buen
deporti
puede co
auténtic
con
E

*Respirar
bien puede
ayudar a controlar
el asma en personas
alérgicas al polen.
Mejora la función
pulmonar y reduce
la disnea del
esfuerzo*