

Respira bien

Ganarás salud y calidad de vida

MUCHAS ENFERMEDADES FÍSICAS Y PSÍQUICAS SE RELACIONAN DIRECTAMENTE CON LA INSUFICIENCIA DE OXÍGENO. ESO SIGNIFICA QUE ADQUIRIENDO UNOS BUENOS HÁBITOS RESPIRATORIOS PUEDES MEJORAR ENORMEMENTE TU CALIDAD DE VIDA Y TU SALUD

Por Marta Bellmont

La respiración se relaciona con nuestro estado general de salud, de tal forma que si nuestro cuerpo no recibiera el oxígeno que necesita, empezarían a surgir en él desequilibrios que bajarían nuestras defensas, contribuyendo a la aparición de resfriados, alergias, infecciones, dolores... y hasta ansiedad o depresión.

A nivel físico, respirar bien contribuye a alimentar las células del cuerpo, consiguiendo, entre otros efectos, fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la digestión y reducir la presión arterial. Además, tal y como asegura M^a Angels Farreny, entrenadora personal de respiración y liderazgo y autora de *Dime cómo respiras y te diré cómo vives* (Vortex Producciones), “ayuda a que se dispare el sistema parasimpático, responsable de la sensación de bienestar por decirlo de alguna forma. Por eso es normal sentirse más energético y vital tras una adecuada oxigenación del cuerpo”.

La influencia psicológica de una adecuada respiración es también importante, sobre todo en el plano emocional. Según Farreny, “cada pensamiento o emoción está ligado a una reacción

física y a una forma de respirar; no se pueden separar, de la misma forma que no se puede separar nuestra vida emocional de nuestro cuerpo y nuestra mente. En este sentido, la persona que es capaz de respirar correctamente ha hecho un trabajo de reeducación de sus patrones y limitaciones emocionales que le permite ser capaz de ver con distancia cuál es la mejor decisión o acción a realizar en cada momento”.

Por su parte, las emociones negativas cierran nuestro cuerpo, añaden tensión a la musculatura y limitan la entrada de oxígeno a nuestros pulmones, reduciendo la cantidad de oxígeno que se envía a las células. Con ello, todo el sistema nervioso se ve afectado, aumentando la producción de cortisol y desencadenando estrés que, a la vez, provoca un descenso de las defensas del organismo. Al final es como un pez que se muerde la cola, ya que las patologías físicas no tardan en llegar, derivando en otros efectos de orden emocional que, de no corregirse, generan nuevas alteraciones respiratorias, etc. A tenor de todo ello, cabe preguntarse: “¿Y cómo es la respiración correcta?”. Antes de contestar, veamos algunas consideraciones.



ATENCIÓN A LA POSTURA

El tipo de respiración cambia según la situación en que nos encontremos. No es lo mismo el oxígeno que necesitamos estando sentados que practicando *footing* en el parque. Además, según las escrituras védicas, existen 2.500 maneras diferentes de respirar, pero conviene tener presente que sin una correcta postura no es posible una buena inhalación o exhalación. Para que el diafragma funcione a pleno rendimiento necesita una musculatura con tono pero relajada, que no impida su movimiento. ¿Y en qué nos ayuda tener una buena postura corporal?

A nivel físico, facilita la oxigenación y, con ello, se previenen tensiones y dolores musculares, de cabeza, se protegen nuestras lumbares, rodillas, caderas, columna, cervicales y espalda, se facilita la digestión, hace que tengamos más elasticidad... ¡incluso nos hace parecer más esbeltos! Y a nivel psíquico, nos ayuda a transmitir información sobre nosotros mismos según los códigos de la comunicación no verbal. En este sentido, una postura erguida y relajada deja entrever que somos personas

seguras, pausadas, con capacidad para ser buenos líderes y tomar decisiones correctas. Damos confianza a las personas que nos rodean.

Lo que ocurre es que solemos cometer algunas incorrecciones, tal y como comenta Farreny en su libro:

* **Cuando nos sentamos con la pelvis basculada** hacia atrás, atropellamos los órganos digestivos e hígado y los pulmones quedan contraídos, con lo que no pueden llenarse. Como resultado, oxigenamos insuficientemente nuestra sangre. Es esencial una correcta praxis postural y respiratoria, que ayuda a una mejor digestión y eliminación de toxinas, que facilita también el equilibrio del peso corporal.

* **Al respirar, tendemos a utilizar más la musculatura respiratoria secundaria**, con lo que añadimos tensión a toda la parte superior del tronco, en la zona cervical, hombros, espalda... Esto se debe a una respiración corta y superior. En sentido figurado, tragamos el aire. Esta forma de respirar se relaciona con el estrés, el cansancio y la falta de memoria y de concentración, lo que puede provocar un abanico de síntomas tales como la ansiedad, depresión, nerviosismo, insomnio, etc.

REEDUCACIÓN POSTURAL

A pesar de no existir una sola postura adecuada para todo el mundo, sí podemos hablar de unas reglas generales que nos ayudan a encontrar la idónea para cada persona. Es interesante acudir a un profesional que estudie nuestras características estructurales individuales y establezca un plan personalizado de reeducación postural. Esas reglas universales serían:

* **Al sentarte, forma un ángulo de 90 grados entre el tronco inferior y el superior.** Debes notar los isquiones (sendos huesos del trasero) clavados en la silla y las rodillas han de estar alineadas con las caderas y los tobillos con las rodillas. Los pies reposarán en el suelo paralelos.

* **Mantén la parte superior de tu cuerpo erguida pero no tensa.** Relaja los hombros, evita que la zona superior se recline hacia delante y no arquees mucho el área de las lumbares.

* **Debes tener la sensación de que un cable tira de ti** hacia arriba desde la coronilla mientras otro ejerce presión hacia el suelo desde el coxis. Al tratar de mantener estas sensaciones, estarás trabajando tus abdominales y fortaleciendo la musculatura lumbar. Con esta postura también trabajas, a nivel emocional, la predisposición, la constancia y la estructura interna; dejas de preocuparte para pasar a



ocuparte: eres tú quien decide y te preparas y te abres a escuchar y ver lo que sucede a tu alrededor, para percibir cómo te sientes en referencia a tu situación actual y tomar las decisiones que más te convengan desde la calma y el control. Ahora puedes ver el bosque que hay detrás del árbol.

SIEMPRE POR LA NARIZ

Para respirar correctamente, es necesario entrenar la musculatura intercostal, correspondiente a la cintura diafragmática. Se trata de estirar esta musculatura y liberarla de toda tensión, para tener la sensación de espacio y facilitar al diafragma su movimiento. Así puede entrar más oxígeno a nuestros pulmones y se exhalan más toxinas. Siempre hay que respirar por la nariz, haciendo respiraciones pausadas y profundas, sin dejar que la barriga se hinche mucho. En opinión de Farreny, "lo ideal es que la musculatura de la pared abdominal tenga cierto tono y que masajee los órganos internos cuando inspiramos, ayudando así a una mejor circulación y proceso digestivo, entre otras cosas".

El mejor referente de una respiración ideal es la que tienen los recién nacidos. El bebé carece de "inputs" emocionales que le hayan creado patrones de conducta, por lo que su musculatura está

+ INFO



DIME CÓMO RESPIRAS Y TE DIRÉ CÓMO VIVES

M. Àngels Farreny y Míriam Marcet.
Editorial: Vortex.
Páginas: 144.
Precio: 18,72 €.

Para retomar las riendas de tu vida necesitas cambiar tu postura y tu forma de respirar

libre y el diafragma funciona con normalidad, como una bomba. Sin embargo, a medida que el niño va creciendo y añadiendo patrones emocionales, su respiración se va volviendo superior, formándose tensiones como reacción al mundo que le rodea.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Para que el proceso de la respiración ocurra con éxito, debes tener consciencia de que, en paralelo, estás generando un cambio de hábitos a nivel emocional. Al entrenar tus hábitos respiratorios, cambias los patrones emocionales que te han llevado a respirar de la manera en que lo haces y a tu postura corporal, reflejo de la zona cómoda o *soffing*: cada pensamiento va ligado a una respuesta física y respiratoria.

Tener consciencia de tu respiración y tu postura supone comprometerte con tu desarrollo personal y con tu entorno, con la vida misma y con quien eres, con qué quieres y con cómo lo quieres. Supone ser responsable de tus decisiones y acciones en vez de víctima de tus circunstancias y tu entorno. También tener la valentía, la constancia y el compromiso contigo mismo de tomar las riendas de tu vida y tus decisiones y, finalmente, de ser felices.

“A mayor oxigenación, decisiones más acertadas”

PSICOLOGÍA PRÁCTICA: ¿Se puede saber cómo es alguien por su forma de respirar?

M. ÀNGELS FARRENY: En algunos aspectos sí. Por ejemplo, si su respiración es corta y rápida y eleva mucho sus hombros y los tensa, seguramente sea una persona muy mental, trabajadora, exigente, algo obsesiva y con poca capacidad de escucha. Además, se focaliza en hechos del pasado o que han de suceder, suele estar al acecho y siempre tiene una excusa si se siente atacada.

¿A mayor oxigenación, mayor claridad mental?

Sí. El proceso químico que se da en el cuerpo cuando está bien oxigenado lleva a activar más el sistema nervioso, lo que hace que nos relajemos y abramos nuestra mente, siendo más capaces de tomar decisiones con precisión.

Eso influye también en que alcancemos nuestros objetivos más fácilmente...

Respirar con consciencia y con una buena postura nos permite transformar algo que no nos gusta en su contrario. Si respiramos bien, es que hemos tomado el control de quiénes somos, cómo nos expresamos y nos sentimos como personas y ante el mundo, y si estamos conectados con nuestro cuerpo y nuestro instinto, no nos equivocaremos a la hora de tomar decisiones y sabremos qué hacer en cada momento.

¿Es cierto que podemos bajar de

peso solo con una respiración profunda y lenta?

Bajar de peso implica un proceso de reeducación que depende de cada persona y de su nivel de autoestima y autoaceptación. Respirar lenta y profundamente significa que te tomas la vida con consciencia y amor y practicas el agradecimiento, la alegría y la felicidad. ¿Crees que si tienes todo eso te van a quitar el sueño unos kilos de más? Si deseas adelgazar, es que deseas sentirte querida o valorada; ser más feliz al fin y al cabo, y para eso se necesita compromiso y constancia, para transformar los miedos en amor hacia uno mismo.

Una correcta alimentación es el tercer pilar que apunta usted para tener más calidad de vida. ¿Cuál es básicamente su propuesta?

Una buena alimentación oxigena nuestro cuerpo y equilibra sus niveles de acidez, ayudándole a funcionar bien y a eliminar toxinas. En el libro, es interesante la aportación de Cristina Vallés, que habla de cómo alcalinizar la sangre con los alimentos adecuados. Lo primero que dice le dolerá a más de uno: “Fuera de nuestra dieta el querido «cortadito» o el café con leche”. Lamento la mala noticia, pero si pensamos que estamos beneficiando a nuestro hígado y a la calidad de nuestra sangre y, por lo tanto, de nuestros pensamientos... bueno, cada cual que decida.

M. Àngels Farreny i Bordallo es entrenadora personal de respiración y liderazgo en Natura Respira 3.0 Escuela Europea de Respiración (www.naturarespira.eu), miembro activo de la Asociación de Empresarios de Gerona y delegada en Gerona de la Asociación Española Multisectorial de Microempresas.

