



# La respiració diafragmàtica amb cintura abdominal controlada (II)

**U**na cintura abdominal controlada o amb to, no és sinònim de cintura contraïda; una paret abdominal contraïda, rígida, impedeix tota respiració diafragmàtica. Les persones amb respiració alta (subclavicular) estan perpètuament en tensió, ansioses, tenen la gola estreta i el plexe solar contraït. En general són de salut delicada, fredelugues, tenen males digestions, solen ser massa primes a causa d'una mala assimilació dels nutrients, dormen malament, pateixen sovint de migranyes etc. etc. La respiració subclavicular, ventila malament els pulmons, redueix la resistència física i nerviosa i abreuja la vida. En definitiva la persona té por de agafar (respirar) el que li pertany, us sona? Per a aquestes persones el meu dictamen és: treballar primer la relaxació a voluntat de la cintura abdominal i la relaxació del diafragma. ¿Perquè? Doncs perquè a causa de la tensió del seu abdomen tenen el diafragma en tensió permanent i zero mobilitat de les costelles. Si examinem els hàbits de pensament d'aquestes persones, podrem comprovar un estrès emocional constant i una baixa autoestima, és a dir el cos va per una banda i la ment per l'altra. No hi ha coherència entre el que es diu i el que es fa. Una dada curiosa: la superfície total de la membrana pulmonar és d'uns 140m<sup>2</sup>.

## AVANTATGES D'UN ABDOMEN RELAXAT PERÒ AMB TO

La relaxació d'un abdomen crispat (una ment crispada) produeix un plexe solar descongestionat i això una respiració més amplificada. Tant en in-

halar com a l'exhalar, l'aire entra amb fluïdesa, sense haver de fer cap esforç, ni per agafar ni per exhalar, simplement flueix amb suavitat, no hi ha por a la vida. Això es tradueix en una total desaparició de la sensació d'angoixa, d'estrès, de dispersió, d'inseguretat, de desvaloració, de por i de desamor. L'emoció causant de tots els estralls que patim els humans és la manca d'amor, i l'amor és vida i la vida és oxigen. De com el gestionem depèn el nostre mapa emocional i sobretot el nostre amor per nosaltres mateixos, la nostra acceptació de com som i com vivim.

En el nostre dia a dia, la respiració amb control de la paret abdominal hauria d'estar integrada en la nostra forma de respirar. Al llarg del dia recordarem enfortir la cintura abdominal, sobretot a la regió subumbilical o faixa abdominal. Caminant, conduint, assegut a l'oficina, recordarem controlar la cintura abdominal i la rectitud de la nostra columna vertebral. Al principi i com a recordatori, solia posar-me el despertador cada hora, un bon truc que em va ajudar a posar atenció tant en la respiració com en la rectitud de la meua columna. Resultat? Més conscient del meu present, del que vull i com ho vull; la ment es va anar calmant i deixant pas a una actitud proactiva davant les situacions que la vida ens ofereix (i que anomenem problemes); en l'actualitat, ja no veig ni m'enfronto a problemes, sinó que trobo i veig solucions. No està malament oi?

## COM ES FA UNA RESPIRACIÓ DIAFRAGMÀTICA AMB CONTROL DE CINTURA ABDOMINAL.

Un cop hem decidit quina postura

prendre, la clàssica del lotus o asseguts a una cadira, mantindrem sempre la columna vertebral en posició recta, en cas contrari l'aire no podrà circular correctament. Per això insisteixo tant en la correcta praxi postural, ja que una correcta inspiració / expiració depèn d'una correcta posició del maluc i, per tant, de la nostra columna vertebral. Bé, un cop hem decidit la postura buidarem els pulmons a fons contraïent els músculs de la paret abdominal per expulsar les últimes restes d'aire. Al final de l'inspiració la paret abdominal continua ferma, amb to; tot seguit inspirarem lentament, mantenint contraïda la faixa abdominal. D'aquesta manera la cintura abdominal resisteix a la pressió creada pel descens del diafragma que empeny els òrgans cap avall i cap endavant contra la paret del ventre. Amb aquest exercici comprovem el lleuger esforç o to muscular que adquireix la correcta inspiració diafragmàtica i com aquesta es transmet íntegrament als òrgans de l'abdomen que reben un massatge vigorós i es tonifiquen en conseqüència.

Després d'una inspiració amb el diafragma contraït i arribat al seu nivell més baix, podem comprovar com la fase toràcica de la inspiració es posa en marxa amb més facilitat, espontaneïtat i amplitud que amb la cintura abdominal relaxada i el ventre inflat. Els músculs intercostals, que són la prolongació de la cintura abdominal, aixequen i aparten molt bé les costelles i notem com el tòrax es dilata. L'última fase de l'acte respiratori, la fase subclavicular s'inicia sense cap esforç completant el cercle respiratori. ■