

Por María Dolores Rivas

Con el asesoramiento de:

María Àngels Farreny i Bordallo, entrenadora personal de respiración, meditación y liderazgo; fundadora de Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració

# Respirar bien para vivir mejor

**Respirar es mucho más que el proceso constante de inhalar oxígeno y expulsar dióxido de carbono. Entrena tu respiración y entrenarás tus emociones; entrena tus emociones y entrenarás tus éxitos.**

Fotos: PURESTOCK

**R**espirar es algo que damos por hecho: inspirar, espirar, inspirar, espirar... Ni siquiera reparamos en ello hasta que nos falta el aire. Entonces comprendemos hasta qué punto respirar es fundamental para la vida, por encima de casi todo. Podemos sobrevivir varios días sin beber agua y sin comer, pero apenas resistimos unos minutos sin aire. Para María Àngels Farreny, tomar conciencia de la fuerza vital que aporta la respiración fue la solución en momentos clave de su vida. El poder de la oxigenación la ayudó a superar las secuelas del maltrato, la fibromialgia y el estrés. También halló su profesión: es entrenadora personal de respiración y fundadora de Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració, con sede en Bàscara (Girona). El objetivo de esta escuela, pionera en España, es difundir e introducir en el mundo empresarial, educativo y sanitario la importancia de unos buenos hábitos respiratorios para una óptima gestión de las emociones: respirar bien para liderar mejor nuestra vida.

¿Qué es respirar bien y para qué sirve? Para explicarlo, María Àngels evoca la primera infancia: “El bebé, cuando nace, hace respiraciones completas; su barriga sube y baja y hace un ruidito como de ronroneo de garganta. Respirar bien es oxigenar todo el cuerpo. Para que se entienda: si dejas agua estancada en un cubo durante 3 ó 4 días, sin movimiento, el agua se pudre. El cuerpo humano es agua en un 85%. Si no lo oxigenamos bien, imagina qué le pasa”.

## Oxígeno = Vida

No hace falta imaginarlo, está demostrado científicamente: en 1931, el médico austríaco Otto Heinrich Warburg obtuvo el Premio Nobel de Medicina por su tesis "La causa primaria y la prevención del cáncer". Warburg

creía que la privación de oxígeno era la causa del cáncer. Así lo demostró en sus investigaciones (“Privar a una célula de oxígeno durante 48 horas puede convertirla en cancerosa”). María Àngels compara el cuerpo mal oxigenado con un debilitado campo de batalla, en el que “hay probabilidad de todas las enfermedades, desde el cáncer, por las células mal oxigenadas, hasta dolores de cabeza, falta de concentración, pérdida de memoria, irritabilidad, artrosis...”.

El oxígeno, explica la entrenadora de respiración, también es imprescindible para una óptima actividad cerebral: “el órgano que más oxígeno consume es el cerebro (tres veces más que el corazón). Si el cerebro no se oxigena bien, todas nuestras funciones cerebrales se ven afectadas y la vida va a trozos. Cuando no respiramos bien, cortamos la respiración. Por ejemplo, cuando nos asustamos, contemos y cortamos la respiración, que no baja del plexo solar, estamos fragmentando nuestra oxigenación. A nivel emotivo, lo que hacemos es cortar la vida. Desde pequeños aprendemos a cambiar la respiración completa del bebé por la fragmentada, la que hace el niño cuando empieza a recibir órdenes, a tener miedos (“eso no se hace”, “eso no se toca”). A partir de ahí, y hasta que morimos o hasta que nos damos cuenta, respiramos mal. La respiración fragmentada es una mala respiración. Cuando oxigenamos el cuerpo le estamos dando vida. Oxígeno es igual a vida. Todo lo que hay en este planeta, o respira o se muere”.

Las principales partes del cuerpo implicadas en la respiración son: diafragma, pulmones, pies, rodillas, caderas, columna vertebral y hombros. Todas ellas actúan como “canales” transmisores de emociones. Una buena respiración empieza por el control del diafragma y de los músculos respiratorios para absorber más aire con menos esfuerzo. Las personas que respiran mal o de manera fragmentada fuerzan en exceso los músculos respiratorios superiores. Fíjate y verás que no utilizas el abdomen para respirar, >>

>> sólo hinchas levemente la parte alta del tórax. Así, el aire se queda a medio camino. La secuencia del movimiento respiratorio pleno sería: para la inhalación, primero llena de aire el vientre, después las costillas y el esternón. La inspiración debe iniciarse y terminar en la región central del cuerpo, en el vientre, así te relajarás. Para la exhalación, hazlo a la inversa: expulsa primero el aire del esternón, luego de las costillas y del vientre. Si respiras sólo con el tórax te sientes más nerviosa y pierdes tu fuerza interior, aumentando el riesgo de hiperventilación.

Respirar bien consiste en controlar el ritmo respiratorio utilizando la máxima capacidad de los pulmones. Una respiración correcta y profunda tiene efectos positivos para el cuerpo: fisiológicos (nuestras vísceras reciben un masaje adecuado), digestivos (a más oxígeno mejor digestión) y nerviosos (mejora la oxigenación en cerebro, cerebelo, columna). El efecto más inmediato y visible es la mejora de la relajación y la concentración: la respiración lenta, profunda y rítmica provoca la relajación del corazón y demás músculos y provoca bienestar mental, mitigando los efectos del estrés. Para reducir el estrés tenemos que aumentar nuestra energía vital y acercarnos a nuestra esencia. Ello se consigue mediante cinco fuentes primordiales: la respiración, la correcta praxis postural, la meditación, el descanso y la alimentación.

## Mapa emocional

Uno de los efectos más apreciados de la buena respiración es el control de nuestro mapa emocional. El mapa emocional es cómo nos sentimos, el modo en que las emociones determinan cómo estamos cada día, por ejemplo: hoy me dicen que estoy guapa y me pongo contenta; hoy me dicen que estoy fea y me hundo. El mapa emocional, como explica Maria Àngels, está muy vinculado a la fuerza interior que proporciona la oxigenación: “si tu estado anímico depende de lo externo, eres una marioneta en manos de las circunstancias. Cediste tu poder al otro y eso es típico

de muchas mujeres, porque tenemos que contentar a todo el mundo menos a nosotras mismas: a los hijos, a los padres, a la pareja... Y encima, después de tanto esfuerzo, nos sentimos culpables”. Los beneficios emocionales de la respiración consciente son muy recomendables para las mujeres, siempre en lucha con emociones tan complejas y autodestructivas como la falta de autoestima, la culpa, la angustia, el estrés y la fragilidad. Maria Àngels detalla las ventajas de respirar bien para serenar las emociones: “Para que una mujer recupere su poder y haga lo que ella decida, tiene que querer a sí misma, sentirse, ponerse en contacto con su cuerpo, que es donde reside el silencio que le traerá serenidad. Y la única manera de ponerte en contacto con tu cuerpo es a través de tu respiración. No hay otra manera. El mayor beneficio emocional es que consigues serenidad y paz mental, y así logras coordinar tu ritmo respiratorio con tu ritmo cardíaco, es decir, lo que piensas, lo haces. Consigues que cuando digas “Me quiero separar”, no se quede en una charla de amigas, sino que lo escribas en un papel: “Me quiero separar”, seas coherente y des el paso”. Como ejemplo, la entrenadora de respiración cita el caso de una cliente: “Quería dejar de fumar. Le dije que fumar sólo era la punta del iceberg de su falta de autoestima, y así fue. Ahora está encantada. No entramos en averiguaciones de tu padre, tu madre, tu infancia... Desde la conciencia del presente te das cuenta de si estás enfocado en la mente (pasado) o en el cuerpo (presente), y aprendes a ocuparte (acción/corporal) en vez de pre-ocuparte (mental)”. ▽

### Más información:

- [www.naturarespira.eu](http://www.naturarespira.eu) Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració
- Libro: *Respirar bien para vivir mejor*. Indra Devi. Ediciones B (Vergara), 1995. [www.fundacion-indra-devi.org](http://www.fundacion-indra-devi.org)

## ¿Qué es lo más importante?

Este sencillo ejercicio permite tomar conciencia de la respiración y de su importancia:

- Piensa en algo que te preocupe, que te esté angustiando mucho.
- Tápate la nariz y no respires, ni por la nariz ni por la boca.
- Cuando ya no puedas aguantar más la respiración y tengas la sensación de que te estás ahogando, pregúntate: ¿Qué es más importante AHORA para ti, ese problema que tanto te preocupa o volver a respirar y seguir viva?

La explicación de Maria Àngels: “Lo más importante es que no te falte el aire, ¿verdad? Seguramente habrás pensado: “¡Es lógico!” Pues si es tan lógico, ¿Cómo es que todavía te sigue angustiando el problema? Porque,

como respiras de forma mecánica, no tienes conciencia de que estás viva. Hemos convertido la vida en algo mecánico. Respirar bien y tener la postura corporal correcta te aporta la conciencia de que estás viva, y entonces las cosas no se atropellan, se reordenan las prioridades de forma coherente. Sólo nos damos cuenta del valor de las cosas cuando las perdemos. Es mejor valorarlas antes de perderlas”.

