



wellnessjob

DOSIER INFORMATIVO
APRENDE A RESPIRAR

CONTEXTO

La respiración es una de las funciones vitales más importantes y es un acto inconsciente e involuntario. Igual que los latidos del corazón o la transmisión de sensaciones a través del sistema nervioso, la respiración se realiza sola, sin que tengamos que pensar en ella.

Pero eso no quiere decir que se realice de la forma más efectiva. Por norma general, el ser humano, respira solo lo necesario para subsistir sin darse cuenta que en la respiración se oculta una gran fuerza vital, imprescindible para revitalizar nuestro cuerpo.

Debido a las condiciones actuales de vida (estrés, ansiedad, falta de ejercicio, vestimentas y posturas inadecuadas...), al respirar solemos hacerlo de forma acelerada y superficial. Un ritmo respiratorio normal ni siquiera llega a llenar por completo los pulmones.

A pesar de ser inconsciente e involuntaria, eso no quiere decir que no la podamos trabajar de forma consciente para mejorar nuestra capacidad pulmonar, realizando una respiración completa y más profunda, obteniendo una mayor oxigenación.

Controlar bien nuestro ritmo respiratorio es fortalecer la vitalidad del cuerpo y de la mente, estimulando un eficiente funcionamiento de todo el organismo.

Se dice que aprender a respirar correctamente es aprender también a vivir correctamente.

BENEFICIOS ASOCIADOS A UNA RESPIRACIÓN CORRECTA Y PROFUNDA

Fisiológicos

A través de los movimientos que provocan los ejercicios de respiración profunda, los órganos abdominales (estómago, intestino, hígado y páncreas) reciben un masaje, al igual que el corazón, gracias al movimiento de la parte superior. Ello estimula la circulación sanguínea a todos estos órganos con el consiguiente alivio de sus cargas de trabajo y el bienestar general del organismo. Lo mismo ocurre con los pulmones, los cuales aumentan su capacidad respiratoria.

Digestivos

Los órganos digestivos reciben mayor cantidad de oxígeno, mejorando su funcionamiento.

Nerviosos

Mejora el estado del sistema nervioso, incluyendo el cerebro, la columna, los centros nerviosos y los nervios. Debido nuevamente a una mayor oxigenación.

Relajación y concentración

La respiración lenta, profunda y rítmica provoca una reducción en los latidos del corazón y una relajación muscular, lo cual estimula la tranquilidad mental y la serenidad.

TIPOS DE RESPIRACIÓN

Las tres formas de respirar son diafragmática - abdominal o baja, pulmonar - torácica o intercostal y clavicular o alta. La respiración completa y perfecta integra las tres en una.

Diafragmática - Abdominal

Es una respiración esencial ya que el diafragma es considerado como nuestro segundo corazón. En el primer momento de inspiración, el abdomen se hincha. El suave descenso del diafragma ocasiona un masaje constante y eficaz en toda la masa abdominal. Poco a poco toda la parte baja de los pulmones se llena de aire. La inspiración debe ser lenta y silenciosa. Si nos escuchamos significará que estamos inspirando demasiado deprisa. En segundo momento, al espirar, los pulmones se vacían y ocupan un lugar muy restringido. Es importante vaciar al máximo los pulmones y expulsar suavemente la mayor cantidad posible de aire. Después de haber vaciado a fondo los pulmones, la respiración exige ponerse en marcha de nuevo. El vientre se relaja y comienza el proceso de nuevo. Durante el mismo es esencial inspirar y espirar por la nariz y mantener la musculatura abdominal relajada. Lo ideal es ejercitar la respiración diafragmática tumbado de espaldas ya que esta posición favorece la relajación de la musculatura abdominal.

Tanto al inspirar como al espirar se debe vivir conscientemente la entrada y salida del aire y los movimientos que se suceden en el diafragma. Se puede colocar una mano sobre el vientre, aproximadamente en el ombligo y poder así seguir el movimiento abdominal.

Respiración Pulmonar – Torácica

Es una respiración incompleta que se lleva a cabo con los músculos de las costillas que expanden la caja torácica.

Su movimiento consiste en separar las costillas y expandir la caja torácica, llenando así de aire los pulmones, en su región media. Se observa al practicarla que existe una mayor resistencia a la entrada de aire, en claro contraste con lo que ocurriría en la respiración abdominal, que posibilita la penetración de un mayor volumen de aire con un esfuerzo menor. A pesar de ello, entrará una cantidad apreciable de aire durante esta respiración.

Combinando ambos tipos de respiración, diafragmática y pulmonar, permitiremos la ventilación satisfactoria de los pulmones. La posición recomendada para trabajarla es sentado, manteniendo siempre la cintura abdominal contraída mientras se inspira. Para tomar conciencia de ella, podemos colocar las manos a ambos lados de la caja torácica. Al inspirar y espirar se acompañarán los movimientos, sintiéndolos ampliamente.

TIPOS DE RESPIRACIÓN

Respiración Clavicular

Es la respiración más superficial pues requiere un máximo de esfuerzo para obtener poco aire. Durante la inspiración los hombros y las clavículas se levantan mientras se contrae el abdomen. El predominio de esta respiración es síntoma de personas con tensiones nerviosas.

En esta respiración intentaremos levantar las clavículas al mismo tiempo que se inspira y se introduce el aire lentamente, pero sin levantar los hombros. Solo la parte superior de los pulmones recibe un aporte de aire fresco. Si mantenemos las manos en los costados percibiremos la entrada de aire pero también tomaremos conciencia de que penetra poco, a pesar de que el esfuerzo es mucho mayor que durante la respiración torácica. Esta manera de respirar, la menos eficiente de las tres, no es entendible de forma aislada. Integrada en la respiración completa, adquiere todo valor y utilidad cuando va precedida de las otras dos fases.

Respiración Completa

La respiración completa es la unificación de las tres respiraciones anteriores y se produce con el total llenado de los pulmones. Hay que comenzar por una inspiración lenta intentando cubrir sus tres fases: primero, vaciar bien los pulmones con una profunda espiración. Luego, llenar los pulmones con el descenso del diafragma (abdominal) para dilatar las costillas y que entre todo el aire que pueda (intercostal) y por último, levantar las clavículas (clavicular).

Debemos centrar toda la atención en el acto respiratorio que siempre debe ser por la nariz. Tanto la inspiración como la espiración serán silenciosas, lentas, continuas y cómodas. Así es la respiración ideal.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Aprende a Respirar

Tomando como posición inicial la que aparece en el dibujo, practicaremos los tres tipos de respiración explicados anteriormente.



Respiración abdominal: sitúa tus manos sobre tu parte abdominal e intenta inflar la barriga, como si tuvieras una pelota, mediante la inspiración. Después mediante la espiración desinfla es pelota lentamente

Respiración torácica: sitúa tus manos sobre tu tórax, en el pecho y mientras inspiras comprueba que la zona pulmonar se ensancha y sale hacia fuera y que mientras espiras, vuelve a su posición original.

Respiración clavicular: posa tus manos sobre la clavícula, un poco por encima de tu pecho y observa como al inspirar esa zona sube y al espirar baja.

Una vez que te hayas familiarizado con cada tipo de respiración, intenta realizar un ciclo completo de inspiración (abdominal-torácica-clavicular) y espiración (clavicular-torácica-abdominal), lo más lento y profundo que te sea posible sin sensación de ahogo. Si no puedes, no fuerces.

Una buena forma de practicar y coger el hábito, puede ser realizarlo siete veces antes de levantarte y siete veces al acostarte.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Ejercicios con movilización

Con este tipo de ejercicios podemos mejorar nuestra respiración mientras suavizamos el segmento dorsal, corregimos su estática defectuosa, fortalecemos los músculos extensores de la espalda y la musculatura del omóplato y distender los músculos pectorales.



Posición inicial: De espaldas, las rodillas dobladas, los brazos a lo largo del cuerpo.

Ejecución: Inspirando, levanta los brazos extendidos hasta detrás de la cabeza, después se vuelven a la posición de partida, pasándolos por los lados y espirando.



Posición inicial: De espaldas, las rodillas dobladas, las manos bajo la nuca.

Ejecución: Inspirando se aprietan los codos contra el suelo, después se relaja la presión, espirando.



Posición inicial: Acostado del lado derecho, con las rodillas dobladas, la mano derecha bajo la nuca y la izquierda sobre la rodilla izquierda, la espalda recta.

Ejecución: Levantar el brazo izquierdo verticalmente, inspirando, girar el busto hacia atrás, hasta que la mano izquierda toque suelo, después volver a la posición de partida, espirando. Repetir el mismo ejercicio acostado del lado izquierdo.

CONTROLA LA RESPIRACIÓN

Otra de forma de mejorar nuestra capacidad respiratoria es controlar nuestra respiración a través de los tiempos de inspiración – espiración. Además, trabando de esta manera, conseguiremos una gran relajación.

Empieza por inspirar en respiración completa (abdominal-torácica-clavicular) contando mentalmente 1,2,3,4,5,6,7,8.

Después contén la respiración contando 1,2,3,4.

Y por último espira contando 1,2,3,4,5,6,7,8.

Repite el proceso hasta que seas capaz de realizarlo con naturalidad.

Cuando seas capaz de dominar el paso anterior, volverás a concentrarte esta vez realizando el siguiente ciclo respiratorio:

Inspiras contando mentalmente 1,2,3,4.

Contienes la respiración contando 1,2,3,4.

Y espiras contando 1,2,3,4,5,6,7,8.

Notarás que ahora tienes que aspirar más profundo para luego ir soltando el aire necesario para llegar hasta 8.

Practica hasta que lo domines.

Para seguir avanzando y conseguir una relajación-meditación más profunda podríamos seguir aumentando los tiempos de espiración a 18 ó 32, siempre y cuando tengamos dominados los pasos anteriores.

Inspiración-contención-espiración: 4 – 4 – 16

Inspiración-contención-espiración: 4 – 4 – 32

Mientras estés aprendiendo, tómatelo con calma y repite cada ciclo respiratorio varias veces hasta que sientas que lo controlas antes de pasar al siguiente. Si observas que te mareas, déjalo hasta después de ocho horas.

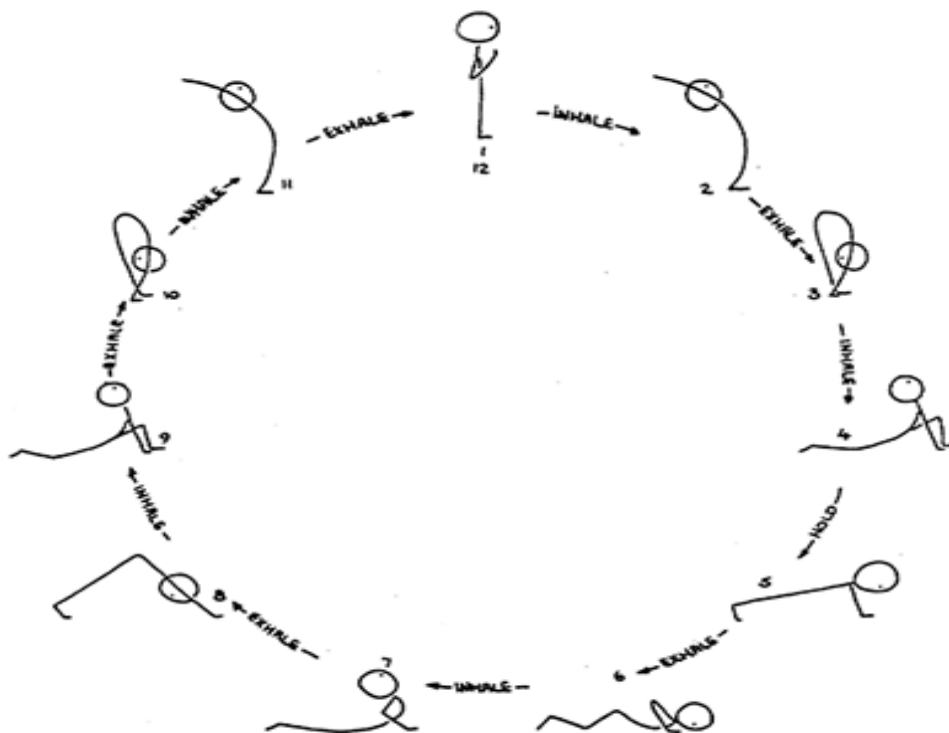
Ten en cuenta que vas a oxigenar mucho el cerebro y como no estás acostumbrado te puedes marear.

SALUDOS AL SOL

El Saludo al Sol es una secuencia de posiciones realizadas como un solo ejercicio continuo. Cada posición es la contra-postura a la anterior, estirando el cuerpo de una forma diferente, expandiendo y contrayendo alternativamente el pecho para regular la respiración.

La práctica diaria proporciona flexibilidad a la columna vertebral y las articulaciones y es una forma sensorial de calentamiento o para empezar el día.

Una serie de Saludo al Sol consiste en dos secuencias, una guiada por el pie derecho y otra por el izquierdo. Trata siempre de coordinar tus movimientos con tu respiración. Puedes empezar a practicar con una serie (dos secuencias) y aumentar progresivamente el número de series a medida que lo domines.



Rbl. Guipúscoa 23 - 25, baixos 3 - 08018 Barcelona - Tel. 93 278 31 35 - Fax 93 305 50 62
www.cet10.org

CET 10 