

Técnicas de respiración I

Respiración abdominal o diafragmática

A efectos prácticos es aconsejable comenzar la investigación sobre la respiración acostada/o sobre la espalda en una esterilla o sobre la cama. Esta postura permite un máximo de relajación que facilita el proceso respiratorio.

Para comprobar que la respiración se realiza correctamente, coloca una mano sobre el área del ombligo.

1. Empieza observando dónde nace la inspiración y dónde acaba la espiración. Así potencias tu conexión consciente con el centro respiratorio, en la zona del ombligo.
2. Cuando la percepción del centro respiratorio sea nítida, pasa a observar el impulso respiratorio manifestándose libremente. En la inspiración, de forma natural y sin ningún esfuerzo, el abdomen sube y al espirar el abdomen baja. Esto lo notarás muy claramente en el movimiento de ascenso y descenso de la mano. Si la respiración es libre y espontánea, el movimiento se producirá en la región del abdomen, mientras que la caja torácica permanecerá pasiva ¡Así de fácil! Esta es la respiración natural, que en el yoga llamamos abdominal o diafragmática. Durante todo el proceso es esencial tomar consciencia de la acción del diafragma: al inspirar el diafragma se contrae y desciende hacia la cavidad abdominal. Al espirar el diafragma se relaja y se repliega hacia la cavidad del torax.
3. Posteriormente puedes potenciar el proceso, intensificando la respiración. Cuando notes que se agota el impulso natural de la inspiración, dale más amplio curso, empujando o alargando un poco más la inspiración, siempre de forma natural ¡SIN FORZAR! Después observa como surge y se manifiesta espontáneamente la espiración. Cuando comience a agotarse su impulso natural, alarga suavemente la espiración con la ayuda de los músculos abdominales hasta vaciar bien los pulmones. Luego espera a que sobrevenga la inspiración espontáneamente. Así puedes continuar durante unos minutos, hasta sentir cómo aumenta tu sensación de bienestar, vitalidad y relajación.
4. Cuando se tiene suficiente práctica y la respiración abdominal se ha tornado totalmente natural y espontánea, puede inducirse una toma de consciencia del significado y efecto que produce la respiración. Durante la entrada de aire en los pulmones, toma consciencia de que la inspiración es un movimiento fisiológico de captación de oxígeno y energía que revitaliza todo el cuerpo-mente. Durante la salida del aire toma consciencia de que la espiración es un acto fisiológico de

evacuación de residuos, toxinas, tensiones y negatividad, en el que todo el cuerpo-mente se purifica, relaja y regenera.

La respiración abdominal ha de ser la respiración habitual, lo que se reflejará en un estado de equilibrio y armonía general.

Observa tu respiración a lo largo del día y en las distintas situaciones que viven cotidianamente. Así notarás cuando pierdes la respiración natural y podrás recuperarla fácilmente, retomando la consciencia del impulso respiratorio que se manifiesta en el área del ombligo. Poco a poco la respiración abdominal ira estableciéndose de forma permanente, reportando un aumento de vitalidad, relajación, atención y paz mental.

Respiración lenta (respiración a ritmo)

- Respirar por la nariz de una forma lenta y profunda, usando la expansión del diafragma de forma tridimensional como motor respiratorio
- Respirar suave y tranquilamente, reduciendo tu frecuencia respiratoria a cuatro-seis respiraciones por minuto.
- La exhalación debe doblar el tiempo de la inspiración.
- Hacer una pequeña pausa de apnea entre la inspiración y la espiración.
- Practicarlo diariamente durante al menos cinco a diez minutos es suficiente para notar efectos beneficiosos

Respiración 4-7-8

Aunque el ejercicio puede realizarse en cualquier posición, se recomienda hacerlo sentada/o, con la espalda recta y apoyada en un respaldo.

Estos son los tres pasos más importantes:

- Cierra la boca e inhala a través de la nariz mientras cuentas mentalmente cuatro segundos.
- Aguanta la respiración mientras cuentas mentalmente siete segundos.
- Exhala completamente por la boca durante ocho segundos. Ten en cuenta que harás ruido al exhalar el aire con un sonido fuerte (sonido silbido).

Eso es un ciclo. Repite este proceso tres veces más para completar cuatro ciclos en total.

Técnica de hipoxia intermitente

Siéntate derecho, sin cruzar las piernas, de manera cómoda y estable.

- Realiza diez respiraciones diafragmáticas completas. Recuerda: debes respirar por la nariz activando únicamente el diafragma, sin expandir el pecho ni elevar los hombros.
- Después de la última exhalación, con los pulmones vacíos de aire (pero sin forzar), aguanta la respiración.
- Cuenta el tiempo (lo ideal es usar un cronómetro) que eres capaz de soportar hasta el primer impulso definitivo de respirar (no es una prueba para ver quién aguanta más, pero tampoco debes ceder al primer impulso que sientas de respirar).
- Detén el cronómetro y haz una inhalación máxima, seguida de una retención (apnea) de diez segundos.

Según los estudios, practicar estos episodios de tres a quince veces al día es lo que más mejora nuestra salud.