

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Si queremos abandonar hábitos nocivos y adoptar una forma consciente de respiración abdominal, podemos practicar algunos ejercicios por periodos no necesariamente muy largos pero sí periódicos. Vamos a trabajar dos tipos de ejercicios: el bostezo y la respiración nasal.



Bostezar

El ser humano tiene una serie de impulsos naturales relacionados con la respiración: si tiene alguna impureza en la nariz, estornuda, si la impureza entra hasta los pulmones, tose. Otros impulsos se sustentan en la respiración o afectan directamente al aparato respiratorio, como la risa, el bostezo, silbar o cantar. Algunos de ellos son comportamientos muy saludables para la respiración. Por ejemplo, si practicáramos con asiduidad el bostezo y la risa estaríamos entrenando todos los músculos necesarios para hablar y respirar adecuadamente. Ocurre que nos reprimimos muchos de estos impulsos porque consideramos de mala educación hacerlos en público. Pues bien: busca un lugar discreto, sin espectadores y empieza a practicar:

- Estírate, desperézate, cierra los puños con fuerza y tensa los músculos. Luego, suéltate... verás cómo te viene un intenso bostezo.
- Abre bien la boca y la parte posterior de la faringe; mantén la tensión hasta que no puedas más y siente que la boca se bloquea. Luego afloja las mandíbulas y déjelas volver a su sitio.
- Con la yema de los dedos, moviéndolas en círculo, palpa y masajea las articulaciones maxilares tratando de aflojar los

músculos y la piel de esta parte de la cara. Deja que el ejercicio surta efecto.

- Abre bien la boca y lleva la lengua lo más atrás que puedas, hacia el paladar blando; cosquillea el paladar en todas direcciones, muy despacio, regodeándote en ello. Luego deja que las mandíbulas, relajadas, se vuelvan a juntar.
- Estírate y desperézate tratando de bostezar, con la boca cerrada, como si quisieras retener una bola de aire dentro de ella. Así ensancharás la parte posterior de la faringe.

Toma conciencia de cómo se ensancha tu pecho con estos ejercicios, no olvides que el bostezo es contagioso.

La respiración nasal

Al entrar el aire por la nariz se encuentra con distintos conductos estrechos y sinuosos cubiertos de pelo que hacen la doble función de purificarlo y humedecerlo. Así el aire está en mejores condiciones para ser asimilado por los pulmones. Cuando respiramos por la boca, sin darnos cuenta, estamos dejando de estimular las zonas reflejas de la nariz, perdemos capacidad olfativa y, en poco tiempo, se resecan la cavidad nasal y la garganta.

Para respirar por la nariz tenemos que hacer un mayor esfuerzo físico, porque los conductos nasales son mucho más estrechos que la boca; este esfuerzo permite que entrenemos mejor los músculos respiratorios, en especial, el diafragma.

En Yoga hacen un ejercicio muy importante para activar la respiración nasal: *Nadi Sodhana Pranayama*.

- Coloca el dedo índice de la mano derecha sobre la raíz de la nariz, entre las cejas, y con los dedos pulgar y medio taponan las ventanas derecha e izquierda, respectivamente, en el momento que corresponda. Ve alternando la respiración por un lado solo de la nariz. Notarás que tienes que hacerlo con más esfuerzo: eso te permitirá fortalecer tus músculos. Recuerda: la ventana nasal derecha se taponan con el pulgar y la izquierda con el medio; los restantes dedos se recogen sobre la palma de la mano.