

PARA MEJORAR EL RITMO RESPIRATORIO



Cada persona respira de una manera propia y peculiar, pero para que sea correcta necesita cumplir tres características: que sea profunda, pausada y rítmica. Sin el suficiente suministro de aire y oxígeno toda la vida se resiente. Por eso es importante educar el modo en el que respiramos.

Acontecimientos que nos sobresaltan, posturas corporales, tensión y estrés son algunas de las causas que perturban nuestra respiración, que se vuelve entrecortada, superficial... Sólo en un sueño reparador recuperamos de nuevo el ritmo adecuado.

¿Cuáles son las partes del ciclo de respiración? Si ayudamos a alguien a respirar le decimos: inspira – espira, es decir, dos movimientos. Pero la respiración básica se compone realmente de tres momentos: espiración, intervalo e inspiración, porque es importante ese momento de pausa entre la salida y la entrada de aire. En rigor habría que hablar de cuatro momentos, añadiendo un segundo intervalo entre inspiración e inspiración.

Ejercicio:

- Date cuenta de tu propio ritmo respiratorio: en silencio, en cualquier momento y situación puedes tomar consciencia de cómo respiras, si tu ritmo es constante, pausado... si tu respiración es superficial, entrecortada... ¿Cuánto tiempo le dedicas a cada momento: espiración, intervalo e inspiración?



Para educar el ritmo respiratorio hay que ejercitarse de manera que el esfuerzo físico pausado de lugar a la respiración abdominal, relajada y natural. Por ejemplo:

Ejercicios:

- Haz el fuelle en la silla: Siéntate con la espalda recta y los pies bien apoyados

en el suelo. Agarra ambas rodillas con las manos. Echa, con la ayuda de tus brazos, tu cuerpo hacia adelante mientras espiras lentamente... Haz conscientemente un intervalo en tensión... Distiende los brazos mientras tomas aire... Repite el ejercicio conscientemente varias veces, como si fueras un fuelle, acompasando el ritmo de respiración.

- De pie: Bien asentado en tus plantas (las rodillas levemente flexionadas), toma conciencia de dónde se sitúa tu peso y equilíbralo... Espira y encoge suavemente el cuerpo (tu peso se mueve hacia los talones)... Inspira y elévate un poquito sobre las puntillas de los pies... Respira a ritmo y balancéate.
- De pie (II): En la misma posición anterior, dejas caer tu peso al espirar hacia el pie derecho... Inspira e imagina que el aire te penetra por la planta del pie derecho y sube hacia la cabeza... Haz un intervalo... Espira y deja que el aire caiga y salga por el pie izquierdo. Repite ahora en sentido contrario: del pie izquierdo a la cabeza y al pie derecho... Repite varias veces.
- Tumbado: Echado en el suelo, con las manos y las piernas distendidas a lo largo del cuerpo. Espira y te relajas... haces pausa e inspira: tensa los pies y eleva sus dedos hacia arriba... pausa y sueltas con la espiración...



- Por parejas: Uno de ellos tumbado, respira con ritmo pausado y consciente, mientras que el compañero lo acompaña con sus manos situándolas en el abdomen. También se puede hacer con las manos en los laterales del tórax.

¿Qué sentido tiene colocar en primer lugar la espiración?

Para mantener el ritmo respiratorio es conveniente abandonar las tensiones y aprender a no forzarla. Cuando decimos: "Toma aire", hacemos un esfuerzo y nos tensionamos. Cuando nos falta aire, nos ponemos nerviosos y respiramos con violencia. Estos movimientos no ayudan a tener un ritmo apropiado.

Cuando favorecemos la espiración lo que estamos provocando es una relajación en la que soltamos la tensión. Al vaciarnos, lo que hacemos es que el organismo, de una manera natural, se mueva hacia la inspiración.

Puede ocurrir que si nuestra espiración es superficial y estamos inspirando con fuerza, nos entren mareos. Ocurre que al no expulsar el aire nocivo, la sangre se vuelve más ácida y se llena de impurezas que no se han expulsado correctamente. Este desequilibrio, mantenido durante un tiempo, provoca trastornos musculares y psíquicos, como los mareos.

Ejercicio:

- Prueba de Snidder: Coloca una vela encendida y apágala de un soplo. Unos pulmones sanos tienen que poder hacerlo en una distancia cercana al metro. Si no lo consigues a menos de 50 cms, debes cuidarte.

Para mejorar tu espiración haz estos ejercicios:

- Mantén la respiración: Toma aire con fuerza, cierra la boca y la nariz (si necesitas con la mano) y aguanta todo lo que puedas... Suelta el aire cuando no puedas más y deja que tu cuerpo tome aire naturalmente... Repite algunas veces...
- Apaga velas: Imaginariamente o en realidad, entrénate en apagar velas (como en la prueba de Snidder). Puedes hacerlo con una sola vela o con varias; sopla con intensidad o a ráfagas, como si fuera una metralleta de aire...
- Simula un motor: Toma aire y ve soltándolo mientras con los labios y la garganta simula el ruido de una moto o un coche... Sube y baja la intensidad como quieras, hazlo más lento o más rápido... Aguanta lo que puedas e inspiras cuando eches todo el aire...
- El ejercicio del Dr. Greinwald: De pie, toma aire y, al espirar, ponte a dar pasos (entre 3 y 10). Cuando se acabe el soplo, párate y vuelve a inspirar. Repite el ejercicio de los pasos. Siente que el aire te empuja hacia adelante. Practicado entre 5 y 10 min te llena de tranquilidad.

