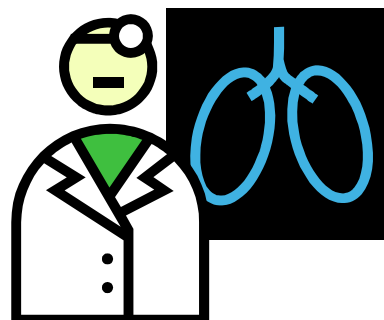


## RESPIRACIÓN TORÁCICA y ABDOMINAL



La respiración es el hilo que nos mantiene continuamente conectados con la vida. Es tan básica que la tenemos automatizada para que nunca dejemos de respirar. Aún así hay elementos de la respiración que son aprendidos. Hablamos de hábitos respiratorios, es decir, a la fuerza de repetir una forma determinada de respirar, hemos adquirido un estilo peculiar y propio de hacerlo. Si observas a las personas y su forma de respirar comprobarás que cada uno lo hacemos de una manera distinta.

Ciertos hábitos de respiración son nocivos para nuestra salud integral y otros son más saludables. El objetivo de la respiración es oxigenar la sangre y para eso la respiración tiene que ser relajada, profunda y rítmica.

Los dos estilos básicos son la *respiración torácica* y la *abdominal*. La primera tiende a respirar con la parte alta del pecho y la segunda mueve el diafragma hacia abajo, ensanchando la barriga, y estirando los pulmones. La *respiración torácica* es la que habitualmente adoptamos, pero es superficial y entrecortada; es habitual en momentos de estrés y ansiedad. La *respiración abdominal* no es natural, sino conscientemente aprendida. Es más profunda que la anterior y provoca un efecto relajante. Es la que se practica en la meditación y en toda serie de ejercicios terapéuticos. De hecho, aprender a respirar es aprender a respirar abdominalmente.

De todas formas, lo mejor es poder complementar ambas formas en lo que se conoce como *respiración completa*, en la que movemos acompasadamente, tórax y abdomen. Para educar nuestra respiración, lo primero es darnos cuenta, ser conscientes de nuestra manera habitual de respiración.

### Ejercicios para experimentar, observar y dejar hacer a la respiración

- Estirarse y observar la respiración: colóquese de pie, sentado o tumbado; estírese y desperécese despacio, regodeándose en el

ejercicio. Luego descanse y experimente lo que ha pasado con su respiración.

- Dejar que el aliento fluya: Tendido de espaldas, relajado, coloque las palmas de las manos sobre el bajo vientre, y deje que la respiración fluya por su tronco, que se va ensanchando suavemente. Espere por la respiración; viene sola.
- Ola respiratoria: Al igual que las olas del mar, que vienen y van, así transcurre nuestra respiración. Deje que la ola respiratoria lo eleve durante la inspiración y luego déjese caer en el valle de la ola durante la espiración. Descanse en el valle de la ola disfrutando el intervalo respiratorio.
- ¿En qué cavidades se adentra la respiración? Coloque la palma de una de sus manos en su pecho y la otra en el vientre. Luego observe el movimiento respiratorio. ¿En qué cavidades de su cuerpo deja usted que se interne su respiración? ¿Dónde experimenta un movimiento o un impulso respiratorio?
  - ¿En la cavidad torácica?
  - ¿En la región del ombligo?
  - ¿En el bajo vientre?
  - ¿En los costados?
  - ¿En la región de los omoplatos?
  - ¿En la región media de la espalda, en la cintura?
  - ¿En la región sacro-lumbar?
- Escuchar atentamente la respiración: Siéntese en una silla con las piernas separadas, o tumbese boca arriba. Coloque las manos sobre el vientre y trate de escuchar su respiración. Relaje los músculos del tronco y deje que el diafragma haga su trabajo. ¡Un excelente ejercicio de concentración y relajación!
- Escuchar atentamente la respiración de la otra persona: Ambos compañeros se sientan espalda contra espalda, moviéndose a un lado y a otro, tocando y sintiendo la espalda del compañero. Luego reposan y tratan de escuchar la respiración del otro.

(Tomados de HILTRUD LODES, *Aprende a respirar*, RBA 2008, 46 – 48)