

RESPIRAR PARA RELAJARSE

Cuántas veces hemos oído la expresión: "*respira, relájate*".

Lo primero siempre es respirar. Cuando nacemos, lo primero que hacemos es un llanto, una respiración, y a partir de ahí empieza la andadura hacia las peripecias entre la tensión-relajación.

La respiración es la clave para conseguir un estado de relajación, cuando menos, adecuado.

Nuestra salud, nuestro estado de ánimo dependen, entre otras cosas de una buena respiración.

Sin respiración no podemos vivir, si la respiración es pobre, corta o superficial tendremos la sensación de que nos falta libertad, se nos apodera el miedo y la inquietud. Por el contrario, si la respiración es adecuada y profunda, con ritmo adecuado, entonces tendremos sensación de fortaleza, libertad, nuestra creatividad será mayor y la lucidez intelectual aumentará.

A lo largo de la historia, las diferentes culturas han rendido tributo a la respiración para cultivar la salud. En la antigua Grecia se decía que a través del "Pneuma" se recibía el aliento de vida o espíritu vital. Los hindúes, con la medicina ayurvédica, sostienen la teoría de que la respiración es una forma de alimentación sutil, de absorber el "Prana", para alimentar el cuerpo y el espíritu. Para la China tradicional y sus teorías de meridianos por los que una energía recorre todo nuestro cuerpo para darle vida, como si de una corriente se tratase, la respiración nos provee de "Chi", una energía celeste que alimenta la vida nutriendo todos los órganos internos, manteniendo su equilibrio vital. Según las teorías de la medicina china promulgada por los sabios taoístas, el chi del aire es más importante que el chi de los alimentos.

En el proceso de la respiración no sólo se produce un intercambio gaseoso exterior-interior-exterior, sino que además se produce un proceso químico en el que se realiza una alcalinización de la sangre.

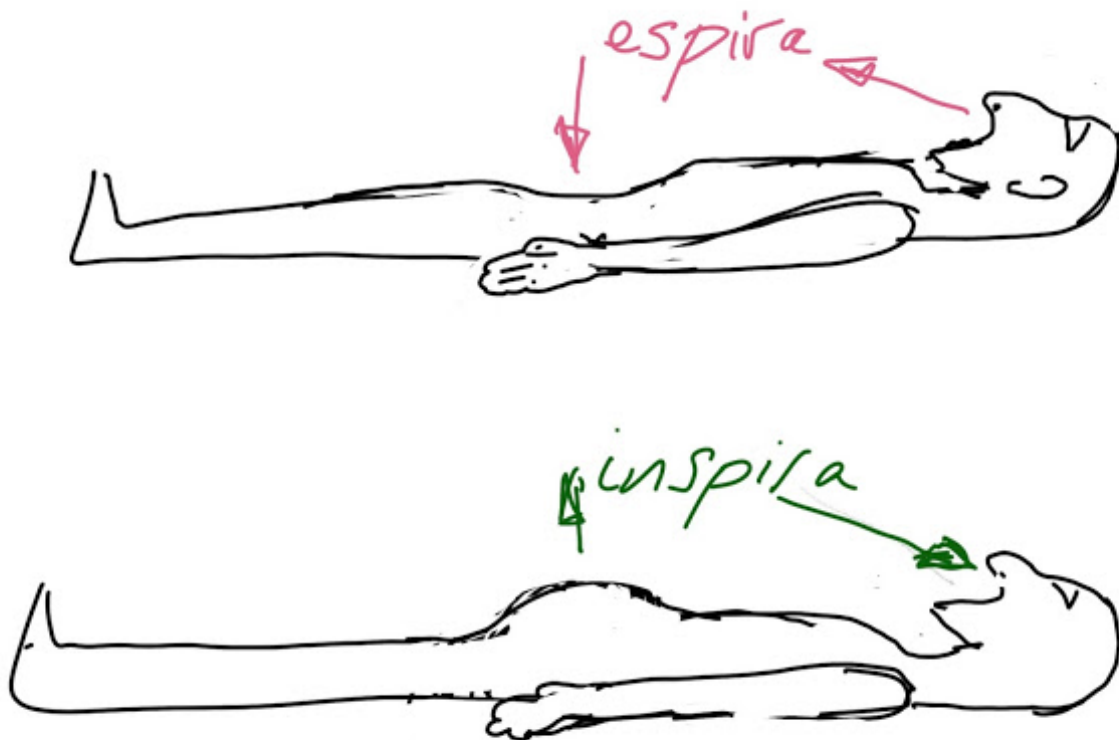
Durante la práctica de ejercicios de respiración llevados a cabo con técnicas determinadas, se consigue además un masaje a todos los órganos internos, lo que favorece un drenaje en estos.

La respiración también accede a nuestras emociones, y cada una de ellas dispone de un nivel de respiración concreto. El miedo, la ira, el dolor, el estrés se favorecen de una respiración inadecuada que puede ser agitada, corta superficial mientras que la paz, la calma, la seguridad y en general la sensación de bienestar se caracterizan por una respiración profunda, calmada y suave.

Una falta de consciencia del proceso de respiración nos dirige inevitablemente hacia la enfermedad física y emocional, pero afortunadamente este proceso es reversible.

A falta de poder seguir los consejos de un profesional para cada caso particular, yo os recomiendo realizar conscientemente la respiración diafragmática. Durante esta respiración el abdomen se dilata al inspirar y se relaja en la espiración, si el ritmo es lento sin causar fatiga se conseguirá aflojar las tensiones y relajar el cuerpo.

En el siguiente gráfico podemos ver com se realiza la respiración natural, o cómo se dice en los ámbitos del Taichi y Qigong, la respiración budista.



Esta respiración es muy sencilla y es la que realizamos al nacer, y la que, con el paso de los años vamos abandonando para acogernos a respiraciones más pobres en aporte de oxígeno para nuestro organismo.