

# 10 consejos para que respires tranquila

Ayuda a tus pulmones para que respiren de la forma adecuada y puedan nutrir todas tus células y, en consecuencia, tu bienestar

## 2 Y tú, ¿tienes un ritmo adecuado de respiración?

La frecuencia normal es de 8 a 16 respiraciones por minuto. Cuando pasas de 20, es probable que se deba a un problema de salud.

\* Además, la capacidad de inspiración máxima, es de 3,5 litros; sin embargo, no solemos pasar del medio litro. La mayoría de nosotros, por tanto, no conseguimos una plena oxigenación del cuerpo.

## 3 Qué le pasa a tu organismo si no lo oxigenas bien

El corazón y el cerebro son dos de los órganos que más oxígeno necesitan para funcionar bien.

\* Una respiración encorsetada puede crear arritmias, falta de memoria, de concentración y bajo rendimiento intelectual. El sistema digestivo también se resiente, lo que puede provocar una acumulación de toxinas en el organismo.

## 4 Inspira como si tu abdomen fuera un globo

Para respirar bien, debes hacerlo de forma profunda, sutil y lenta. Al inspirar, concéntrate en levantar el abdomen y llenar conscientemente de aire la parte inferior, media y superior de los pulmones.

\* Mientras contienes el aliento, siente cómo se expanden las costillas en la parte anterior y posterior de tu cuerpo.

## 5 Exhala como si tu cuerpo fuera un fuelle

Cuando dejes ir el aire de tu interior, debes contraer el diafragma como si fuera un fuelle y vaciar completamente los pulmones antes de respirar de nuevo.

\* En general, deberíamos respirar como un bebé. Ellos inhalan y exhalan de forma rítmica y profunda, subiendo y bajando el abdomen más que el pecho.

## 6 Y hazlo siempre por la nariz porque...

Permite atemperar el aire para que llegue a los pulmones a la temperatura adecuada. Además, ayuda a dosificar su entrada según la actividad que se esté realizando.

\* Si respiras por la boca, pierdes la función de la nariz de calentar y humedecer el aire, de controlar virus y bacterias, y de percibir olores que nos aportan información.

La frecuencia respiratoria normal de un adulto en reposo es de 8 a 16 respiraciones por minuto

## 1 La lentitud, el secreto de la longevidad

La tortuga y el elefante son animales de respiración muy lenta y, curiosamente, de los más longevos.

\* Varios estudios han demostrado que un ritmo respiratorio de 8 o menos respiraciones por minuto (5 segundos inspirando y 5 exhalando) estimula la glándula pituitaria, responsable de numerosas funciones vitales y de nuestro bienestar.

## RESPIRACIÓN 3 EN 1

## ¿Cansancio, estrés...? Tómate un respiro

Y haz una respiración completa uniendo nuestras tres formas de respirar. Antes, tumbate boca arriba, deja tus brazos relajados a ambos lados del cuerpo, estira las piernas y separa tus pies como el ancho de las caderas. Haz tres respiraciones lentas y profundas por la nariz contando cuatro tiempos al inhalar y cuatro, al exhalar.

**1 Respiración alta** o clavicular. Coloca tus manos en el extremo superior de la caja torácica, por encima del pecho. Centra tu atención en la parte alta de los pulmones, inspira lentamente y nota cómo suben las clavículas (los hombros están relajados). Exhala suavemente, tu caja torácica vuelve a su posición original.


**2 Respiración media**, intercostal o torácica. Sitúa las manos sobre las costillas, con los dedos enfrentados en el centro del tronco. Al inspirar, siente cómo las costillas se abren; concéntrate en llenar de aire la región media del tórax (el pecho se levanta). En la exhalación, las costillas se juntan y el pecho se hunde.

**3 Respiración baja**, abdominal o diafragmática. Pon tus manos sobre la zona del ombligo. Al inspirar, llena de aire la parte baja de los pulmones y saca el abdomen. Al exhalar, los pulmones se vacían lentamente. Mantén relajada la musculatura abdominal.

 **Bibliografía**

- Alejandra Vidal, "Tu primera sesión de respiración consciente" (Ara Llibres).

*Respira por la nariz siempre que puedas, y si hay alguna dificultad, corrígela para respirar bien*



## 7 El poder de la respiración profunda

Seguro que cuando te han puesto una inyección, o antes del 'tirón' cuando te depilas, una respiración profunda ha tenido efectos analgésicos y te ha dolido mucho menos.

\* Si notas molestias en la espalda, prueba a dirigir la inspiración a la zona del dolor. Exhala desde allí, permitiendo que se relaje el punto de tensión y se diluya el dolor.

## 8 También para 'regular' estados de ánimo

Igual que hay estados de ánimo que desequilibran la respiración (el miedo, la inhibe; la ansiedad, la acelera; la tristeza, la ralentiza; el estrés, la entrecorta...), respirar de forma consciente puede ayudarnos a encontrar el equilibrio.

\* Parar y hacer respiraciones profundas, te ayudará a conectar con tus emociones y a relajar tu mente.

## 9 Observarte para tomar el control

Tumbate, cierra los ojos y escucha el sonido de tu respiración, visualiza su recorrido. No debes juzgarla ni cambiarla, solo obsérvala.

\* Tras unos minutos, cuando hayas aceptado que tu respiración es la que es, dale un ritmo. Equilibra la duración de la inspiración y la espiración y respira de manera consciente unos minutos más.

## 10 Un mantra que te lo pone más fácil

Practicar la respiración consciente a diario hará que tu respiración inconsciente se haga más profunda y oxigenes más.

\* Para facilitar tu práctica, usa el mantra 'so-ham', palabra sánscrita que puede traducirse como 'estoy aquí'. Emite el sonido 'so' al inspirar, y el sonido 'ham' al exhalar; te servirá para centrar tu atención.