

## LA RESPIRACIÓN COMPLETA

Se necesitan **tres elementos** fundamentales para **conservar** la vida: el **agua**, el **aire** y los **alimentos**.

El **carácter vital** de la **respiración** está dado por el siguiente hecho: podemos vivir **durante semanas** sin **alimentos sólidos**; sin **líquidos durante días**, pero bastan unos **minutos** sin **oxígeno** para hacernos **perder** la vida. Tal la importancia básica de la RESPIRACION.

Todos los procesos de la vida están **relacionados a procesos de oxidación y reducción**. Cada célula de nuestro cuerpo **depende de la sangre** para su **provisión de oxígeno**. La **cantidad** de oxígeno en la **sangre** que circula por las **arterias**, **determina** la **vitalidad** y la **salud** de esas células, ya que esas condiciones dependen del **aporte de oxígeno** a través de la sangre. Si la respiración es **defectuosa**, **no se oxigena** bien la sangre. El proceso respiratorio, por otro lado, también estimula **los procesos eléctricos de cada una de las células**.

En ese sentido, puede decirse que “el verdadero órgano de la respiración no es otro que... ¡la sangre! Y los pulmones no pasan de ser el lugar donde ésta se lleva a cabo”.

*“El aporte de oxígeno es sólo un aspecto de la función respiratoria, la que abarca también la expulsión del anhídrido carbónico. Las células no disponen de ningún otro medio para desembarazarse de los restos que producen, fuera del de arrojarlos a la sangre : la purificación tiene lugar especialmente en los pulmones. Además, en los pulmones mal ventilados, innumerables gérmenes pueden desarrollarse en la oscuridad tibia y húmeda que les es favorable. El bacilo de Koch, por ejemplo, no resiste la acción del oxígeno. La respiración correcta, al asegurar la ventilación completa de los pulmones, inmuniza contra la tuberculosis”.*

La **buena respiración** también **activa el sistema linfático**, componente clave de nuestro organismo, ya que es la **vía de eliminación** de las **toxinas**, y por lo tanto, parte de nuestro **sistema inmunológico**.

Todas las células están rodeadas de **linfa**, un líquido cuyo volumen, en nuestro organismo, es **cuatro veces mayor** que el de la sangre. Pero mientras ésta es bombeada por el corazón, la linfa **sólo es impulsada por la actividad muscular** y por la RESPIRACION.

Esto explica, quizá, el hecho de que **uno de cada tres norteamericanos** contraiga cáncer, mientras que entre los **deportistas norteamericanos**, esa

proporción es de **uno en siete**. La conclusión, con todo lo dicho antes, es clara. La diferencia es el OXIGENO.

***“El doctor Otto Warburg, premio Nobel y director del Instituto Max Planck de Fisiología Celular, investigó los efectos del oxígeno sobre las células. Y logró transformar células sanas en cancerosas por el único procedimiento de reducir la cantidad de oxígeno que recibían las mismas. Estos experimentos fueron corroborados también por otros posteriores, hechos con animales”.***

Los ejercicios de **yoga**, que dan el valor **1** a la **inspiración**, **4** a la **retención** y **2** a la **expiración**, se ve fundamentada entonces por lo siguiente: la **expiración** es el **doble** de la **inspiración**, porque en ese lapso **se produce el drenaje linfático**, o en otras palabras, **se desintoxica el organismo**. La **retención** es para **oxigenar** lo más posible la sangre y **activar el sistema linfático**. La RESPIRACION COMPLETA, es decir, la **buena respiración** de la que hemos hablado y pasaremos a explicar, y cuyo **primer movimiento diafragmático es muy fuerte**, produce un **efecto de succión** en el **sistema circulatorio**, beneficiando también a **todo el sistema digestivo**.

Por último, y esto **no es** menos importante, la respiración es un **formidable medio de auto regulación física y psíquica**.

Incide sobre los estados emotivos. Canaliza las emociones.

Está en relación con la mayor parte de las funciones corporales.

En definitiva, y eso es lo que queremos transmitirle aquí, RESPIRAR PUEDE SER MUCHO MAS QUE OXIGENAR LA SANGRE. Si lo hacemos **bien**, es **augmentar la vitalidad, psíquica, física y espiritual**.

### **LA CORRECTA RESPIRACION.**

Aunque respirar es el **primer acto** de nuestra vida, y es un acto **absolutamente reflejo**, se puede respirar **muy mal o muy bien**.

Solemos creer que la respiración correcta consiste en una buena INSPIRACION. Pero **en Oriente** siempre se respetó **una verdad del proceso respiratorio**: es necesario realizar una ESPIRACION COMPLETA y LENTA, ya que ella y **sólo ella** permite una **inspiración profunda**, por la sencilla razón de que **no puede llenarse bien algo que previamente no ha sido bien vaciado**. Y el ‘llenado’ de los pulmones es **tan importante**, que el **volumen de aire** que pueden contener se denomina “CAPACIDAD VITAL”.

Otra cualidad importante de un buen proceso respiratorio es que la **expiración dure el doble que la inspiración**. Para confirmar el **carácter natural** de esto basta **prestarle atención** a la respiración de un **gato dormido**, o a la de un **niño**. Si **no hay alteraciones malsanas**, la expiración **es más larga** que la inspiración.

La **ESPIRACION** no es más que la **relajación** de los **músculos respiratorios**. El **tórax se hunde bajo su propio peso**, y al hacerlo, **expulsa el aire**. Al ser **lenta** esta espiración, es **silenciosa**, lo cual nos **señala el buen camino**. La **última etapa** de la **espiración** puede ayudarse con la **contracción de los músculos abdominales**, que termina **expulsando los últimos restos de aire viciado**.

### **EXISTEN TRES FORMAS NATURALES DE RESPIRACION :**

#### **A) LA RESPIRACION ABDOMINAL.**

Es la **más común**. El **diafragma desciende** con la inspiración, y el **abdomen se hincha**. Respecto a las otras dos formas de respiración, ésta **es la mejor**. La **base de los pulmones queda llena de aire**, y el **movimiento del diafragma masajea** suavemente todo el **abdomen**, favoreciendo el **funcionamiento** de sus órganos.

#### **B) LA RESPIRACION COSTAL.**

Se efectúa **separando las costillas**. Los pulmones se **llenan en su región media**. Requiere **más esfuerzo** que la anterior.

#### **C) LA RESPIRACION CLAVICULAR.**

Consiste en introducir aire en los pulmones **levantando las clavículas**, con lo cual sólo la **parte superior** de los pulmones recibe aire fresco. Es **el más pobre** de los tipos de respiración.

### **LA RESPIRACION COMPLETA**

La **respiración completa engloba los tres modos** de respiración, y los **integra en un único movimiento, amplio y rítmico**. Estas son, brevemente descritas, sus **cuatro** fases:

- 1) **Vacíe** los pulmones **a fondo**.
- 2) **Haga descender** lentamente el **diafragma** y **deje entrar aire** en los pulmones. Cuando el abdomen **esté hinchado** y la **parte baja** de los pulmones esté **llena** de aire...
- 3) ...**Separe** las costillas, pero **sin forzarlas**, luego...
- 4) ...termine de llenar los pulmones **levantando las clavículas**.

### **EFFECTOS FISIOLÓGICOS DE LA RESPIRACION COMPLETA:**

Tonifica todo el **sistema respiratorio**, **estimula** el **corazón** al masajearlo; favorece **los movimientos peristálticos**, ayudando al funcionamiento del **estómago**, el **bazo**, los **riñones**, el **hígado** y la **vesícula**; colabora con el equilibrio del **sistema endócrino**, mejora la calidad de la **sangre**, por mayor eliminación de gas carbónico y absorción de oxígeno, aumentando la salud **de todos los órganos y tejidos**, dando mayor **resistencia inmunológica** y produciendo crecimiento de la **energía**.

**EFFECTOS PSICOLOGICOS**: Produce una **expansión** de la **energía psíquica**. Favorece el **desarrollo de la auto confianza**, el **auto dominio** y el **entusiasmo vital**. Induce **tranquilización de la mente**.

### **ALGUNOS COMENTARIOS**

#### **SOBRE LA RESPIRACION COMPLETA:**

\*\*Después de **vaciar bien** los pulmones, se comienza con la **respiración abdominal**, que NO DEBE SER un **trabajo** de los **músculos de la cintura**, sino simplemente la **relajación del vientre**, que **inicia por sí misma** el proceso respiratorio.

\*\*La **respiración abdominal** hace que el **hígado** se **descongestione**, y la vesícula **evacue oportunamente** la **bilis**. Ambas cosas **previenen la formación de cálculos**. El **bazo**, el **estómago**, el **páncreas** y **todo el tubo digestivo** son **masajeados**, favoreciendo **su buen funcionamiento**.

\*\*En la RESPIRACION COSTAL, **nos concentramos** en la SEPARACION DE LAS COSTILLAS, lo cual provoca, luego del llenado de aire de la parte abdominal, **que los pulmones sigan recibiendo aire**.

\*\*La respiración **debe ser cómoda**, **no** se deben hacer **esfuerzos**. La **propia relajación ayuda** para la **profundidad** del proceso respiratorio, que debe ser LENTO y SILENCIOSO. El SILENCIO es la **medida** de la LENTITUD óptima de la buena respiración. **Si no nos escuchamos respirar**, es que estamos procediendo **con la lentitud adecuada**.

\*\*La **respiración lenta mejora** todos los **procesos orgánicos**, y suele **aportar larga vida**.

\*\*De todas las funciones de nuestra **vida vegetativa**, sólo **una obedece a nuestra voluntad** ; es la **respiración**.

Podemos **modificar voluntariamente** los **movimientos** de nuestra caja torácica y **actuar así sobre la composición química de la sangre**.

\*\*La **respiración completa** puede **PRACTICARLA A CUALQUIER HORA Y EN CUALQUIER LUGAR, PARADO, SENTADO O ACOSTADO**.

\*\* EXHALAR más **lentamente calma la mente**. INHALAR más **lentamente la energiza**. EQUILIBRAR la entrada y salida de aire también EQUILIBRA los hemisferios **derecho e izquierdo** del cerebro, el cual, **mejor oxigenado** y recibiendo **más sangre** durante la **respiración rítmica**, producirá **pensamientos más intensos y más vibrantes**.

\*\* Todos los **ejercicios aeróbicos** -'ejercicios que consumen aire'- son muy buenos. **Correr, nadar, jugar tenis**, etc.

\*\* USTED PUEDE PRACTICAR UNA BUENA RESPIRACION AL CAMINAR, DE ESTA MANERA : Efectuando una **respiración completa**, prolongando la **inspiración** durante **6 pasos**, **reteniendo** el aliento **3 pasos**, y sosteniendo la **expiración 12 pasos**.

### LA RESPIRACION RITMICA FAVORECE EL RENDIMIENTO INTELECTUAL.

La **regularidad** del **ritmo respiratorio** es un factor **muy importante** que **ayuda a fijar la atención**.

El **efecto** del **pensamiento** en la **respiración** es **evidente**: ante **shock emotivo** la respiración **se corta**, aún antes de que el corazón haya comenzado a **acelerarse**. Al experimentar un **sentimiento de profunda admiración**, como ante un paisaje imponente, nuestra respiración se hace **naturalmente lenta y profunda**. Es un fenómeno que **cada uno de nosotros** puede advertir por sí mismo. Por el contrario, en la **angustia**, la **respiración se acelera**.

También es un hecho la **influencia de la respiración** en el **encadenamiento de los pensamientos**, aunque este proceso no nos sea tan familiar como el anterior. Una respiración **lenta y profunda** puede **calmar bastante rápidamente la agitación más desordenada**.

Por otro lado, la **regularidad** del **ritmo respiratorio** influye en la **facultad de atención**. Para comprender **cómo se produce** el fenómeno, observe esto : si **está trabajando**, y **cerca** de usted se produce un **ruido regular** al que está **habitado**, no le presta **ninguna atención** y **puede continuar** su trabajo **sin percibirlo conscientemente**. Pero el ruido se hace **irregular** durante unos instantes, y pronto usted **lo advierte** y **su atención se desvía del trabajo**.

Un caso **similar** es el de la persona que **se despierta** por la **ausencia** del **ruido regular** al cual **está habitada**.

Volvamos al **primer** ejemplo. El **ruido escuchado** durante el **trabajo** puede ser **comparado**, por sus **efectos**, a un **movimiento respiratorio**. Porque del **juego** de los **músculos torácicos**, del **aire** que **contacta las mucosas**, en la **inspiración**, nace un **conjunto de excitaciones** que se **elevan** hasta la **consciencia** y tienden a **desviar** el **pensamiento** de su objetivo.

No hay que asombrarse, pues, por el hecho siguiente, que usted puede **confirmar** con **una introspección paciente e imparcial** : cuando la **atención** está **fijada** sobre el **trabajo del pensamiento** que el sujeto **se ha dado voluntariamente**, los **pensamientos intercurrentes**, las **distracciones**, sobrevienen **en ocasión de un cambio del ritmo respiratorio**. Esto explica, quizá, que los **sabios de Asia** enseñen que los pensamientos **entran y salen del hombre con el aliento**.

Así se comprende **por qué** se puede **comparar** el **movimiento respiratorio** con un **ruido exterior**. **Ambos** son una **excitación exterior** a nuestra consciencia.

Si es un hecho que cuando el **ruido** es **regular** la **atención** se desvía **menos**, resulta **evidente** que la misma **permanecerá tanto más fija** en un pensamiento **cuando la respiración sea más regular**.

LA RESPIRACION RITMICA LIBERA EL PENSAMIENTO DE LAS CONTINGENCIAS ORGANICAS.

Resumiendo: con la **respiración rítmica** el **cerebro** es **mejor nutrido** por sangre **más rica y más abundante** ; se produce una **disminución** de las **excitaciones fisiológicas** (contracciones musculares, irregularidades respiratorias), que son **las más aptas para influir** sobre el **curso de los pensamientos**.

Para ilustrar el principio con un **ejemplo extremo**, que muestra la **importancia** de la **respiración rítmica**, conviene señalar que **en la guerra** se **comprobó** que aquellos soldados que **tenían un ritmo respiratorio más prolongado**, **resistieron impávidos** antes escenas de horror **que quebrantaron psíquicamente** a otros.

#### **UNA SIMPLE PERO EXCELENTE GIMNASIA RESPIRATORIA.**

"Consiste en **amplias inspiraciones**, imitando las **escenas matutinas**, cuando **por instinto** nos **estiramos** una y otra vez. Se **elevan muy lentamente** los **dos brazos** y se **separan**, respirando **tan profundamente** como sea posible; después **se bajan arrojando el aire** inspirado. También se pueden **eleva las puntas de los pies**, como si se tratara de crecer: esta operación provoca la **rectificación de las curvaturas** de la columna vertebral, mediante la cual las **costillas** describen, de **abajo a arriba**, un segmento de círculo **sensiblemente mayor** que el **habitualmente recorrido**. Este ejercicio **impide la anquilosis de las costillas**, y "**despliega**" **gran número de vesículas pulmonares aplastadas**, donde **no penetraba** el oxígeno, **aumentando** así la **superficie** donde se verifican los **cambios entre la sangre y el aire**".

### **FUMAR Y RESPIRAR**

Se dice que la **primera bocanada** de un fumador **distiende** por la **relajación muscular y nerviosa** causada por la **gran inspiración-expiración consciente**, y **no** por el efecto de la nicotina.

***"Mire atentamente la primera bocanada de un fumador que enciende un cigarrillo para distenderse: reproduce con bastante perfección el ciclo elemental de la buena respiración. El efecto de distensión se debe en realidad a la relajación muscular y nerviosa provocada por esta inspiración-expiración controlada, y no al efecto de la nicotina".***