Respirar bien para vivir bien

“La respiración es el vínculo entre la mente y el cuerpo. En tanto que el acto de respirar es una acción física, el efecto es dar calma, lucidez y tranquilidad a la mente”

Indra Devi

La Respiración es la esencia de toda la vida, es la más trascendental de todas las funciones, porque si no respiramos no podremos vivir más allá de unos minutos.

La vida y las funciones de cada célula se conservan gracias al oxígeno que domina las actividades de todo el cuerpo. El oxígeno es esencial, además, para el funcionamiento de cada uno de nuestros órganos internos, entre los cuales el que más necesita es el cerebro, hasta el extremo de que él solo exige tres veces la cantidad que consume el resto del cuerpo.

Cuando la cantidad de oxígeno que se inhala es insuficiente, se trastorna la función de los órganos, se precipita el proceso de la vejez y la consecuencia es la debilidad o la salud precaria del cuerpo y del alma. En general el hombre suele respirar superficialmente utilizando solamente la tercera parte de la capacidad de sus pulmones. ¿Cómo puede esperarse que un hombre así piense, cree, trabaje y viva al máximo su capacidad si para respirar sólo usa la tercera parte de sus pulmones? Mientras el ser humano no sepa controlar su respiración, no logrará adueñarse de su cuerpo y de su mente.

Hace muchos siglos los yoguis desarrollaron la ciencia y el arte más completo y detallado de respirar que haya conocido la humanidad. Gracias a dicho sistema, ellos han logrado desarrollar facultades que les permiten conservar sus cuerpos jóvenes, vigorosos y exentos de enfermedad. Esta práctica no es exclusiva de ellos, cualquiera de nosotros la puede realizar controlando el cuerpo y la mente en virtud de una respiración profunda y rítmica.

Los seres humanos nacemos como respiradores nasales obligados. El cambio de respiración nasal a bucal está disparado solo por el estrés.

La mayor parte de los mamíferos cuando corren lo hacen respirando por la nariz (canguros, cebras, caballos, ciervos) y sólo lo hacen por la boca en situaciones de estrés. Es fácil hiperventilar por la boca y casi imposible de conseguirlo por la nariz.

Respirar por la nariz es 150 veces más difícil que hacerlo por la boca. Por este motivo se la descarta en el deporte. La gente rápidamente siente la dificultad y pasa a la boca.

Respiramos 26.000 veces al día. Si se realiza con la parte superior se “congela” la caja torácica. Si se hace con la parte inferior podemos obtener 26.000 masajes y oportunidades de rejuvenecimiento. Si se efectúa por la boca el aire fluye directamente a los pulmones y si se lleva a cabo por la nariz primero se estimula la zona cerebral.

Los ejercicios de respiración, llamados Pranayama, son un método de los yoguis de curación que puede conducir hasta un estado extraordinario de equilibrio.

La palabra Pranayama se compone de dos vocablos: Prana (Respiración o energía) y Ayam (Control). Por lo tanto la podemos definir como un tipo de respiración controlada o equilibrada. El concepto de Pranayama, destaca que controlando la respiración controlamos la actividad mental.

Existen distintas técnicas de Pranayama. La más simple recibe el nombre de Respiración Alternada,

Se trata de una respiración alternada sin retención del aliento, con el fin de equilibrar y de igualar la corriente que pasa por ambas fosas nasales.

Según la ciencia del Yoga, la Respiración Alternada es un estímulo, una toma de conciencia del hemisferio cerebral lógico (izquierdo) y el expresivo (derecho). Resulta sedante y agudiza nuestra concentración.

La técnica es muy sencilla y consiste en

- Sentarse en posición cómoda o en el borde de una silla prestando atención a que la columna esté bien derecha
- Cerrar los ojos y si es preciso tapar los oídos con los pulgares
- Realizar varias inhalaciones y exhalaciones por la nariz con el tipo de respiración abdominal
- Tapar suavemente la narina derecha con el pulgar o índice derecho
- Inhalar por la fosa nasal izquierda, en forma continua hasta el abdomen, evitando la respiración clavicular, durante un tiempo aproximado de 5 segundos.
- Contener la respiración por 2-3 segundos
- Liberar la narina derecha
- Con los dedos meñique y anular tapar la narina izquierda
- Exhalar por la narina derecha en forma continua durante 5 segundos
- Contener la respiración por 2-3 segundos
- Inhalar por la fosa nasal derecha durante 5 segundos
- Liberar la narina izquierda
- Tapar suavemente la narina derecha con el pulgar o índice derecho
- Exhalar por narina izquierda durante otros 5 segundos
- Contener la respiración nuevamente por un lapso de 2-3 segundos
- Nuevamente inhalar por la fosa nasal izquierda durante 5 segundos en forma continua.
- Repetir el ciclo alterno
- Finalizamos siempre exhalando por la narina derecha

Se puede realizar en ciclos con una duración máxima de 5 a 10 minutos. En algunas oportunidades se realiza por 2 minutos.

Dr. Jorge Luis Berra
Fundación de Salud Ayurveda Prema
Centro Colaborativo Gujarat Ayurved University
www.medicinaayurveda.org - info@medicinaayurveda.org