

## Respiraciones profunda y ultra profunda

La manera de respirar más habitual, introduce un 25% de aire en los pulmones. Esto tiene sus inconvenientes, si vivimos en grandes ciudades donde la contaminación es un hecho. Estos agentes contaminantes, pesan lo suficiente para irse al fondo de los pulmones y quedarse allí hasta que el sistema inmunitario los elimina, si puede. Cuando hacemos deporte, la cantidad de aire que entra en cada inhalación, es de un 50% o más. Esta manera de respirar ya consigue elevar parte de los contaminantes, para poder expulsarlos por medio de la exhalación. Sin embargo, son las respiraciones profundas del yoga o abdominales, las que consiguen ventilar bien los pulmones. La respiración profunda introduce un 90% de aire y la ultra profunda el 100%. Esto es así, porque este tipo de respiración se suele hacer tumbado, lo que facilita la expulsión de los contaminantes. A parte de este efecto limpiador, las respiraciones profundas tienen otra característica, no menos importante.

Los problemas de estrés en sí mismos o dentro de un cuadro de ansiedad, son, en pocas palabras, la activación del sistema nervioso central, que consta a su vez, de dos partes, el simpático y el parasimpático. El primero estimula nuestro organismo para enfrentarse a una actividad fuerte, rápida, como correr, luchar, o hacer deporte. El parasimpático busca la relajación, anulando los efectos del simpático. Como vemos, nuestro organismo tiene salud si está en equilibrio. Pues bien, si la activación del sistema nervioso simpático nos introduce en estrés, notaremos, sobre todo, que el pulso cardíaco ha aumentado. Aunque no podemos, a voluntad, pedir a nuestro corazón que deje de latir, si podemos aminorar el gasto cardíaco, por medio de las respiraciones profundas. La cantidad de respiraciones por minuto está asociada en nuestro sistema nervioso con el pulso cardíaco. Si nuestro corazón late más deprisa, también respiramos más veces por minuto, dicho de otra manera, si respiramos menos veces por minuto, nuestro corazón empezará a latir más despacio. Este es el principio de la relajación.

Cuando hacemos una respiración profunda lo que intentamos es liberar los pulmones para que éstos puedan llenar de aire, y no es fácil porque están apoyados sobre el diafragma, que es un músculo que tenemos entre el esternón, de frente y la columna vertebral, detrás. Este músculo sube y baja como si fuera la piel de un tambor, generando con ello compresiones y descompresiones que son necesarias en el acto de respirar. Pues bien, si queremos que los pulmones se llenen de aire, es necesario bajar el diafragma, pero al hacerlo, choca contra el abdomen, por eso lo elevamos a propósito para dejar espacio a este movimiento ascendente y descendente del diafragma. Esta es la realidad fisiológica, pero quizá nos interese, de momento, hacernos a la siguiente idea.

Vamos a creer que el aire no va a los pulmones, sino al estómago. Sin duda, si esto fuera cierto, según vamos inhalando el abdomen se iría expandiendo, y al exhalar se iría vaciando. Si somos capaces de sincronizar la elevación del abdomen a la cantidad de aire inhalado, tendremos éxito.

La respiración ultra profunda, al desviar el estómago hacia los pies, consigue liberar del todo el espacio entre diafragma y pulmones, de manera que éstos se pueden llenar de aire en su totalidad.

### **Respiración profunda**

3. Tumbarse boca arriba, dejando descansar los brazos a ambos lados. Una superficie demasiado blanda no es apta, porque dobla los hombros hacia arriba restando efectividad.
4. Inhalar mientras elevamos el abdomen, lo suficiente, como para notar el aumento de volumen. Al principio podemos colocarnos un objeto sobre el estómago para sentir que sube y baja. Estos dos movimientos, tiempo de inhalar y tiempo de elevación estomacal, deben estar sincronizados.
5. La expulsión debe hacerse hasta el final, momento en el que sentiremos que el estómago ha descendido por debajo del estado normal.

Sabremos que hemos hecho bien este ejercicio si la cantidad de respiraciones por minuto son 7 o menos, sin que nuestro organismo necesite mayor cantidad de oxígeno.

### **Respiración ultra profunda.**

Cuando inhalamos, elevamos el estómago, pues bien, si mentalmente repartimos la elevación en cuatro partes iguales, al llegar al 75% debemos empujar el abdomen hacia los pies. No es fácil realizar este movimiento, si no se tiene cierto tono muscular. Para aquellos que sí lo tienen, es sólo cuestión de práctica. También pueden ponerse un objeto sobre el estómago y ver cómo sube y luego se desplaza en dirección a los pies.

Sabremos que nos ha salido bien, si podemos realizar 5 o menos respiraciones por minuto, sin que nuestro organismo nos demande mayor cantidad de oxígeno

*Adolfo Cabañero*