

Vitamina ^{O₂}

Aprende a respirar mejor

Es la píldora milagrosa para el bienestar físico y emocional. Existe en abundancia, es gratuita y al alcance de todo el mundo, sin excepción. Sólo hace falta tomarla.

Tomarla es lo primero que hacemos cuando llegamos al mundo y lo último, antes de irnos, será sacar sus residuos. La *vitamina O₂* nos la aporta la respiración, la función del organismo que asegura el intercambio de gases que nos mantiene con vida. Podemos estar varias semanas sin comer, varios días sin beber, pero al cabo de tres minutos sin respirar, las neuronas del cerebro empiezan a fallecer. Pero los beneficios de la respiración no se deben únicamente a la acción de lo que en broma llamamos vitamina O₂. Su inmensa riqueza reside en el movimiento que la hace posible. En lo **físico**, el movimiento respiratorio no sólo permite el aporte de oxígeno y la evacuación del dióxido de carbono, sino que ayuda en la circulación de la sangre, masajea a las vísceras, regula el sistema nervioso autónomo y actúa como bomba para la circulación del líquido cefalorraquídeo en el sistema nervioso central.

En gran medida, además del transporte de combustible para el metabolismo, parece que la respiración es principalmente una función del sistema nervioso. Percibimos por contraste: conocemos el frío, porque conocemos el

calor. **Sentimos el cuerpo** gracias al continuo cambio de sensaciones resultantes del movimiento respiratorio.

El movimiento de la respiración permite un continuo intercambio entre nuestro interior y el mundo que nos rodea. Cuando inspiramos recibimos una parte del mundo dentro de nosotros, dejamos que el mundo nos penetre. Cuando espiramos le entregamos algo de nuestro ser interno, penetramos en él. En lo emocional, el dar y recibir en este intercambio remite a la compenetración mutua de un **contacto íntimo** de amor entre nosotros y el mundo. En lo físico, el dióxido de carbono que espiramos, por ejemplo, es lo que las plantas necesitan para producir el oxígeno que nosotros inspiramos.

Respirar bien para vivir mejor

Las personas que respiran plenamente, sin trabas, suelen gozar de buena salud y buenas relaciones consigo mismas y con los demás. Sus ojos brillan, su sonrisa es fácil, porque en cada momento **reciben** en abundancia lo que el mundo les ofrece. Aunque también se conmueven fácilmente. Suelen ser compasivas, porque se sienten a sí mismas y son capaces de sentir con los demás. Dejan que el sufrimiento ajeno les llegue al corazón, pero no que les hunda, porque tienen la capacidad de responder a las cosas conforme van sucediendo en cada momento.

La **capacidad de respuesta** es una característica fundamental de una respiración plena y libre. Es posible que todo el organismo responda al movimiento de la respiración. Es decir, al inspirar, el volumen de aire que entra en los pulmones desplaza todos los teji-

dos de modo que el cuerpo se expande en todas las dimensiones desde los pies hasta la cabeza y las puntas de los dedos; al espirar todo el organismo vuelve a descansar hacia su centro.

Ahora mismo, **mientras lees** esto, durante un momento presta atención para ver si, con el movimiento respiratorio, cambia la sensación de la presión de tu espalda contra el respaldo o del fondo de la pelvis contra el asiento, si estás sentado, o en la forma cómo el peso del cuerpo llega a los pies, si estás de pie. Los puntos donde tu cuerpo entra en contacto con las partes sólidas del mundo te dan una referencia de cómo te permites recibir las partes menos sólidas, ya que lo sólido te ofrece el contraste que hace posible sentir el movimiento.

Si no notas ningún movimiento, lo más seguro es que tu respiración esté restringida. Probablemente tu experiencia de la vida no sea ahora muy rica. Quizás sufras de dolores, insomnio, hipertensión, malas digestiones, estrés... Puede que te esfuerces con más o menos éxito en una lucha constante para vencer la sensación de escasez que parece dominarlo todo. Fácilmente te sentirás inundado por las emociones o eres incapaz de sentir nada.

Una fuente inagotable de energía

No sólo el cuerpo responde con el movimiento adecuado en una respiración libre. Respirar bien también deja fluir las emociones libremente y ayuda a tomar decisiones.

Cuando el **tórax** se mueve libremente con la respiración, adopta su posición más equilibrada en relación a las otras partes del cuerpo. Los **hombros** flotan hacia los lados en la inspiración y descansan hacia la columna en la espiración. Las **cervicales** se estiran en la inspiración y descansan en su arco natural en la espiración. La **mandíbula** actúa como una costilla más, subiendo y alejándose sutilmente de las demás costillas al inspirar y se vuelve a acercar a ellas, descansando hacia abajo, al espirar.

También la **cabeza** responde hinchándose y achicándose.

El **diafragma** empuja el contenido del vientre hacia abajo y toda la **cavidad abdominal** responde expandiéndose hacia delante, hacia abajo y hacia atrás, permitiendo a las **lumbares** extenderse al inspirar y descansar al espirar. Hasta en las articulaciones entre el sacro y los huesos ilíacos se puede notar una respuesta.

Cuando el movimiento de nuestra respiración tiene plena libertad de producirse naturalmente, sentimos nues-

tras emociones y somos libres de actuar a partir de ellas, sin sentirnos impulsados por ellas. Cuando podemos respirar con libertad, tenemos todo el apoyo que necesitamos para responder adecuadamente a los sucesos de la vida. Hay una conexión directa con los centros energéticos de la pelvis, de manera que disponemos de la energía necesaria para responder, y hay una **conexión** directa con los pies y las piernas para dar los pasos adecuados. También hay una conexión directa con la cabeza que permite un flujo eficaz de la información proveniente de los centros inferiores y una toma de decisiones fundamentadas.

Te proponemos unos prácticos y sencillos ejercicios para que puedas tomar conciencia del movimiento respiratorio a cualquier hora del día: al levantarte, en el trabajo, en la calle...

DISFRUTA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL DÍA



Sin abrir los ojos, deja que el aire fresco entre por tu nariz y expanda tu cuerpo. ¿Notas cómo lo aprieta suavemente contra el colchón? Mientras el aire sale por la nariz puedes sumergirte en las profundidades de ti mismo. Si **algún lugar** de tu cuerpo no responde al movimiento de la respiración, dirige hacia él el aire, interesándote por esa parte de tu anatomía física y emocional. Aumenta un poco la tensión que impide la respuesta para luego soltarla.

¡NO QUIERO LEVANTARME TODAVÍA!

Permite que el **cóccix** responda al movimiento respiratorio. La energía de allí recorrerá todo tu cuerpo por dentro y fuera, dará cierta chispa a tu vida y la hará más interesante. No querrás volver a ver los colores como los veías antes de conocer esa energía.



Puedes explorar las posibilidades que el movimiento respiratorio te ofrece. Están a tu alcance en todo momento. No tienes que aprender nada nuevo. Simplemente se trata de **recordar** algo que tu organismo ya sabía antes de que se volvieran habituales las tensiones que aprendiste a usar para restringir tu movimiento natural y libre, la expresión espontánea de tu ser.

¿Por qué limitamos nuestra respiración?

Desde el principio de nuestra vida aprendemos a usar la **inhibición** del movimiento, es decir la tensión física, para desarrollar habilidades diversas; por ejemplo gatear, caminar, hablar, di-

bujar, escribir, ir en bici, bailar... Y, espontáneamente, descubrimos que también nos sirve para regular el flujo de nuestras **emociones**, porque mediante la tensión que inhibe el movimiento respiratorio podemos apartar de nuestra conciencia las sensaciones dolorosas, amenazantes o indeseables de algún otro modo. Puesto que funciona, lo repetimos y, al mantener la tensión para no sentir aquello, ésta se vuelve habitual e inconsciente.

Así quedan restringidos el movimiento respiratorio, el aporte de oxígeno y la evacuación de los gases de combustión. Tenemos **menos energía**, nuestros tejidos se cargan con residuos tóxicos, queda limitada nuestra libertad de movimiento y de expresión.



HA LLEGADO EL MOMENTO

Antes de salir de la cama, **estira** todo tu cuerpo a conciencia, en todas las direcciones para desperezarte. **Bosteza** y deja salir los **sonidos** que quieran venir. Levántate y, de pie, repite los estiramientos.

Además, tendemos a identificarnos con el **patrón de tensión** habitual que desarrollamos inicialmente para protegernos contra determinadas sensaciones. La misma tensión que aparta de nuestra conciencia las emociones que no pudimos permitirnos sentir, las retiene en los tejidos. Percibimos todo cuanto sucede a través del filtro de ese patrón de tensión y creemos que «yo soy así y el mundo es de esta manera». Entonces no estamos realmente en la situación en la que nos encontramos, sino en el reflejo de alguna situación del pasado.

Las emociones retenidas en los tejidos siguen allí, ocupando espacio. Si logramos soltar la tensión, vuelven a aflorar. Por eso nuestro sistema se esfuerza por mantener la tensión como sea, ya que sólo *recuerda* que allí había algo in-

DELANTE DE LA VENTANA



Siente el contacto de tus pies con el suelo y recibe la imagen de tu horizonte. Busca en tu interior aquella línea alrededor de la cual tu cuerpo se organiza con el mínimo de esfuerzo y el máximo de apoyo. Alinea tu cuerpo como si fuera una **caña de bambú** y balancéate suavemente en la bisagra de los tobillos. El movimiento del balanceo es muy pequeño y, a medida que vas encontrando esa línea, ya no eres tú quien produce el movimiento sino que es la respiración. Desde dentro, el viento mece la caña de bambú.

ESPERANDO EL AUTOBÚS

Si **te sientes bien**, puedes hacer una práctica budista: inspira todo el odio, la codicia e ignorancia del mundo y deja que la naturaleza de tu ser los convierta para respirar sólo amor. **Cuando no te sientas tan bien** contigo mismo, hazlo al revés: inspira con gratitud todo lo nutritivo que contiene el aire y espira todo lo nocivo, agradecido con el mundo por purificarte.



SI TIENES ASIENTO

Siente el **cambio de presión** de tu espalda contra el respaldo y el del fondo de tu pelvis contra el asiento, resultante de inspirar y espirar. Nota que al expandirte, en cierto modo, te acercas a los demás. Al descansar hacia tu interior, tomas un poco de distancia.



CUANDO QUIERAS, PUEDES TENER EL CONTROL

Si notas que te cuesta permitir que el exterior entre y te mueva en tal profundidad, **tensa las piernas** deliberadamente, reconoce la sensación y vuelve a soltarlas. Sal con los ojos hacia delante para encontrarte con el mundo y déjalos descansar de nuevo para recibir la imagen de tu horizonte.

deseable que tenía que apartar. Por eso respiramos tan poco, a menudo sólo el mínimo imprescindible para sobrevivir. Y por eso, a pesar de nuestras buenas intenciones, nos cuesta aprender a **respirar bien**. Esta parte de nuestro sistema nervioso no es inteligente, sino que funciona por hábito, automáticamente.

Consejos muy útiles

Algunas recomendaciones pueden ayudar a facilitar una respiración libre. Ante todo, no intentes imponerte un ritmo o una cadencia determinados. Empieza por **sentir** cómo fluye tu respiración. ¿Qué se mueve y qué no se mueve? Lo más seguro es que al cabo de poco tiempo pierdas el enfoque en la respiración y tu atención divague hacia

otras sensaciones corporales, emociones, pensamientos, imágenes... Es lo que hace la mente no entrenada. A través de la práctica, puedes aprender a enfocar la atención en la respiración, lo que llaman **meditar**: mientras permaneces con tu atención enfocada en la respiración, cultivas la **concentración**; si aparecen pensamientos, recoges información sobre cómo se estructura tu mundo interior.

Descubres que no sólo respiras, sientes y piensas sino que, además, tienes la capacidad de observar cómo lo haces. Al principio tardarás algunos minutos en darte cuenta de cuándo estás divagando, pe-

Siente cómo fluye el aire de cada respiración por todo tu cuerpo y disfruta de esa energía.

ro el movimiento respiratorio te da el referente del presente. Entonces, en vez de irte al futuro o al pasado con lo que sientes y piensas, puedes ver y escuchar, ahora, a quien lo está sintiendo y pensando ahora. Descubrirás que tienes la posibilidad de elegir cómo respiras, sientes y piensas. Aunque puedes practicar en cualquier momento y en cualquier lugar, reservar un tiempo y un espacio para llevar a cabo esta práctica con cierta tranquilidad una o dos veces al día te ayudará a hacerlo con más facilidad en cualquier circunstancia de la vida.

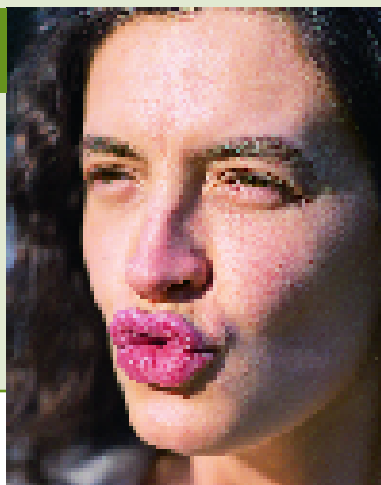
EN EL TRABAJO



Cuando sientas el impulso, estírate y/o bosteza. Cada **veinte minutos**, más o menos, levántate y camina algunos pasos. De vez en cuando, haz medio minuto de caña de bambú (ejercicio 4) y deja que el viento te meza desde dentro.

¿CÓMO NO MATAR NI MORIRTE DEL DISGUSTO?

Si te inunda la rabia, necesitas un momento para distanciarte. Díselo a alguien o al menos dítelo a ti mismo. Durante un momento simplemente siente la furia en tu cuerpo y tus pies en el suelo para saber dónde quieren ir. Empieza a caminar permitiendo que la ira fluya hacia donde quiera. Suminístrale el aire que necesita, llevando tu respiración hacia el centro de la emoción, y dale una vía de salida con la espiración. Espira soplando con los labios formando una «o» cerrada para «soltar» la carga emocional.



Liberar las emociones

Todo el cuerpo puede responder al movimiento de la respiración y, al hacerlo, se expande en todas las dimensiones. La clave para esta clase de respuesta está en la **espiración**. Así que procura tomarte tiempo para acabar de espirar y descansar hacia tu centro, el espacio delante de la columna. Si realmente te dejas ese tiempo para encontrar tu propio ritmo, notarás que al final de la espiración hay un momento en el que descansas completamente, no hay ni espiración ni inspiración. Son unas pequeñas **vacaciones** que puedes tener miles de veces al día. La inspiración se producirá sola, cuando tu organismo necesite aire y será mucho más amplia y generosa que cuando tu patrón te impulsa a

apresurarte por inspirar aunque todavía no hayas acabado de espirar. Es como si tuviéramos miedo de soltar lo que ya tenemos seguro en nuestro interior y prisa por conseguir más.

Cuando la respiración se hace más amplia, el movimiento ayuda a soltar las tensiones que la limitan habitualmente. Entonces **afloran emociones** retenidas en los tejidos. La respiración nos ayuda a explorar nuestro mundo interior y el mundo que nos rodea para descubrirlos y crearlos de nuevo.

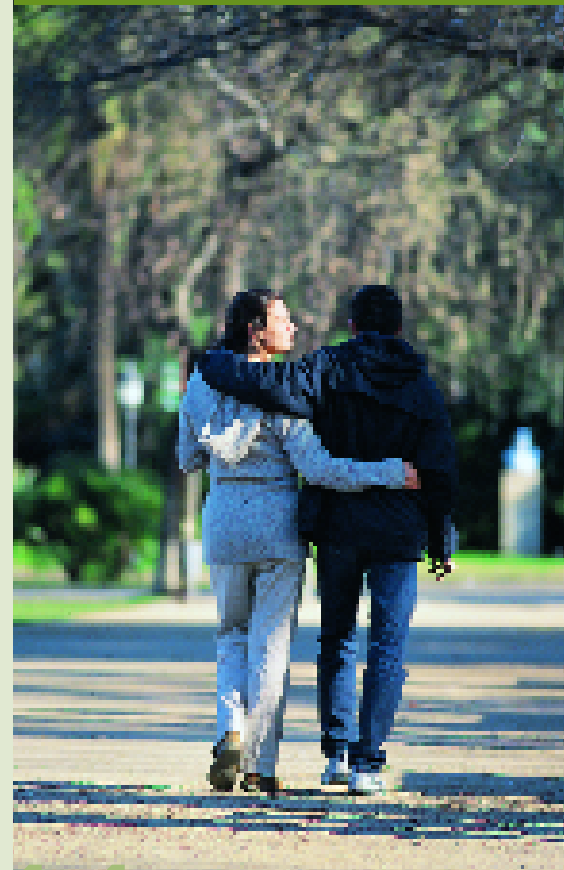
Podemos usar la **inspiración** para acariciar por dentro la criatura afligida que vive allí, y darle la atención y comprensión que no tuvo en un momento del pasado. Llevarle el movimiento de

INTIMIDAD

Al compartir un momento íntimo, mientras hablas y escuchas, permite que la respiración te **mueva por dentro** y que las palabras –tuyas y suyas– te conmuevan. Si llevas el aire muy cerca de la columna vertebral, acariciándola con el movimiento, te sentirás respaldado/a para escuchar, comunicar o soltar cualquier emoción. Siempre puedes dejar que el sobrante de carga emocional salga con la espiración y riegue el jardín de energía en su camino hacia el pozo de eliminación en la pelvis.



ABRAZAR DESDE DENTRO



Abraza **desde tu interior**, con tu respiración, en vez de hacerlo con tus huesos y tus músculos. Así abrazarás no sólo la forma externa del cuerpo, sino también lo que la otra persona es adentro. Y será quien tú eres adentro quien da y recibe el abrazo.

la respiración es como un mensaje de paz para darle a entender que es aceptada y querida. Al descansar hacia nuestro interior donde vive esa criatura le demostramos que no le tenemos miedo, sino interés por saber qué siente, a la vez que dejamos salir con el aire que espiramos la carga emocional que la aflige.

Es fácil hacerlo. Puedes empezar ahora mismo. A lo largo del día tenemos muchos pensamientos que sólo sirven para perturbarnos, atraparnos en el pasado o preocuparnos por el futuro. No constituye ninguna pérdida renunciar a una parte del tiempo que dedicamos a esa actividad compulsiva y dedicarlo, en vez de ello, a practicar dar atención, cariño y **vitamina O₂** a la criatura necesitada más próxima, la que llevamos dentro. Es cuestión de propo-

nérselo y practicarlo. Quizás quieras recurrir a un/a profesional que te ayude a aclararte con algún embrollo emocional o mental que pueda surgir al profundizar en tu respiración o que te enseñe ejercicios en clases particulares o en grupos donde puedas compartir tu experiencia con otros. La **recompensa** vendrá con creces, igual que la inspiración, si te has concedido el tiempo para espirar y descansar un momento en tu centro, en el espacio delante de la columna...

Suspirar, bostezar, estirar y desahogarte no cuesta nada y te ayudarán a respirar más hondo; los tienes a tu alcance ahora mismo y en todo momento. Lo mismo que bailar, cantar, silbar, reír... □

Brigitte Hansmann

LIBROS DE INTERÉS

– Donna Farhi,
«El gran libro de la Respiración».
(Ed. Robin Book)

– Hiltrud Lodes,
«Aprende a Respirar».
(Ed. Integral)

– B.K.S. Iyengar,
«Luz sobre el pranayama».
(Ed. Kairós)

– Brigitte Hansmann,
«Con los pies en el suelo».
(Ed. Icaria)

– Mary Bond,
«Rolfing Movimiento».
(Ed. Urano)