

# LA RESPIRACIÓN

## 1. Respirar es vivir

La vida depende en absoluto del acto de respirar. Respirar es vivir, y no hay vida sin respiración. No solamente los animales superiores basan la vida y la salud en el respirar, sino que hasta las formas más inferiores de vida, incluidas las plantas, deben al aire su existencia.

La respiración puede considerarse como la más importante de las funciones del cuerpo, porque de ella dependen indudablemente todas las demás. El hombre puede vivir algún tiempo sin comer y sin beber, pero sin respirar su existencia terminaría en pocos minutos.

Ramacharaka en su libro "Ciencia hindú yogui de la respiración" afirma que el hombre en estado natural, no tuvo necesidad de que le suministraran instrucciones para respirar correctamente, respiraba bien y naturalmente, siguiendo los designios de la propia naturaleza. Ha sido, sigue escribiendo este autor oriental, la influencia de la civilización la que le ha llevado a contraer hábitos perniciosos en el respirar.

## 2. Fisiología de la respiración

Cuando respiramos hacemos entrar el aire por la nariz, donde se calienta al ponerse en contacto con la membrana mucosa que está provista de abundante sangre, y después que ha pasado por la faringe y la laringe entra en la tráquea; esta se divide en numerosos tubos, los bronquios, los cuales a su vez se subdividen y terminan en nuevas y diminutas subdivisiones hasta llegar a los millones de alvéolos con que cuentan los pulmones.

El aire es introducido en los pulmones por la acción del diafragma, músculo grande, fuerte y delgado que se extiende a través del tronco separando la cavidad torácica de la abdominal. Cuando se dilata aumenta la capacidad del pecho y los pulmones y el aire se precipita en el vacío así formado. Cuando cesa la dilatación, el pecho y los pulmones se contraen y el aire es así expelido.

Por otra parte, la sangre es bombeada por el corazón a través de las arterias a los capilares, llegando así a cada parte del cuerpo, que vitaliza, nutre y fortalece. Regresa después por medio de los capilares y posteriormente las venas al corazón, desde donde es enviada a los pulmones. La sangre sale para su viaje arterial de un color rojo brillante y rica en cualidades y propiedades vitales, y vuelve por la ruta venosa, pobre, azul y sin brillo, cargada con los desechos del sistema.

Cuando la sangre impura y venosa llega a los alvéolos pulmonares, es cuando se produce, en contacto con el aire que llega del exterior, el intercambio de oxígeno por dióxido carbono. Este intercambio se produce gracias a los

capilares, cuyas paredes son bastante gruesas para que la sangre no pueda atravesarlas y lo suficientemente delgadas para permitir el intercambio de los gases mencionados anteriormente. La sangre así purificada y oxigenada vuelve otra vez al corazón rica, roja y brillante, cargada de propiedades y cualidades vitales. Al llegar a la aurícula izquierda del corazón es impelida dentro del ventrículo izquierdo, de donde es enviada nuevamente a través de las arterias, en misión de distribuir la vida a todas las partes del organismo.

Si la sangre no es completamente purificada por el proceso regenerador de los pulmones y vuelve a las arterias si haber eliminado las impurezas que tomo en su viaje de regreso, estas impurezas vuelven al sistema y se manifestarán seguramente en alguna forma de enfermedad. Por eso es tan importante que llegue el oxígeno suficiente a los pulmones para que la sangre se purifique y se regenere. La sangre arterial bien expuesta al aire contiene alrededor del 25% de oxígeno libre.

### **3. Prana y respiración**

Los sabios y filósofos de diferentes edades y países siempre han enseñado, por lo general en secreto, a un número reducido de discípulos, que existe en el aire una sustancia o principio del cual deriva toda actividad, vitalidad y vida. Diferían en los términos y nombres que daban a esta fuerza, así como en los detalles de las teorías, pero el principio fundamental se puede encontrar en todas las enseñanzas y filosofías.

Ha formado parte también de las enseñanzas orientales de los yoguis que le han denominado prana. Para los yoguis el prana es el principio universal de energía o fuerza que se manifiesta en todas las formas vivientes.

El yogui Ramacharaka en su libro “Ciencia yogui de la respiración” escribe lo siguiente:

Estamos constantemente inhalando el aire cargado de prana, y constantemente también nos lo apropiamos para nuestro uso. Encontrándose el prana en su estado más libre en el aire, y en regular cantidad cuando éste es puro, lo podemos tomar con bastante facilidad. En la respiración ordinaria absorbemos y extraemos una cantidad normal de prana, pero mediante diferentes formas de respiración yogui, nos ponemos en condiciones de tomar una cantidad mayor, que se concentra en el cerebro y centros nerviosos para ser utilizada cuando sea necesario. Aquel que posee la facultad de almacenar prana, sea conscientemente o inconscientemente, irradia a menudo una fuerza y vitalidad que es sentida por los que entran en contacto con él.

De la misma manera, que el oxígeno del aire es asimilado por la sangre y utilizado por el sistema circulatorio, el prana del aire es asimilado por el sistema nervioso y utilizado en su obra. Y así, como la sangre oxigenada circula por todas las partes del organismo y cuida de su construcción y reparación, así también el prana circula por todas las partes del sistema nervioso agregando fuerza y vitalidad. Y de la misma manera que el oxígeno de la sangre es

consumido por las necesidades del sistema, la provisión de prana es agotada por nuestros pensamientos, voliciones, acciones, etc., y se hace necesario una reposición constante. Cada pensamiento, acto, esfuerzo de voluntad y movimiento de un músculo gasta una cierta cantidad de lo que llamamos fuerza nerviosa, la cual en realidad es una forma de prana.

#### **4. Métodos generales de respiración**

Los yoguis clasifican la respiración en cuatro métodos generales, que son los siguientes:

- **Respiración alta**

Esta forma de respiración es considerada en occidente como respiración clavicular. El que respira de esta manera eleva las costillas, las clavículas y hombros, contrayendo al mismo tiempo el abdomen, el cual empuja su contenido contra el diafragma, que a su vez se levanta.

En este modo de respirar se emplea la parte superior del pecho y los pulmones, que es la más pequeña, y por consiguiente, sólo una mínima parte del aire penetra en ellos. Esta es una forma de respirar no aconsejable.

- **Respiración media**

Este método de respiración es conocido también como respiración intercostal, y aunque menos defectuosa que la respiración alta, es muy inferior a la baja y a la completa de la que trataremos posteriormente. En este tipo de respiración el diafragma sube, el abdomen se contrae, las costillas se levantan un poco y el pecho se dilata parcialmente.

- **Respiración baja**

Este sistema es muchísimo mejor que cualquiera de los anteriores y en occidente se le ha denominado respiración abdominal y respiración diafragmática. Cuando se utiliza esta forma de respirar es el diafragma el que, al entrar el aire en los pulmones, hace presión sobre los órganos abdominales, empujando hacia fuera el abdomen para llenar la parte baja y media de los pulmones.

- **Respiración completa**

En la respiración completa se ponen en juego todos los músculos que intervienen en las respiraciones alta, media y baja, con lo que se ocupa toda la cavidad pulmonar, llegando el máximo de aire a los pulmones.

Esta es la descripción de las fases que comprende la respiración completa:

1. De pie o sentado, con el busto en posición vertical y respirando por las fosas nasales, se inhala firmemente llenando primero la parte inferior de los pulmones, lo que se obtiene poniendo en juego el diafragma, el cual al descender ejerce una leve presión sobre los órganos abdominales y empuja la pared frontal de

abdomen. Después se llena la región media de los pulmones, haciendo salir las costillas inferiores, esternón y pecho. Luego se llena la parte alta de los pulmones, adelantando la superior del pecho, levantando éste, incluyendo los seis o siete pares de costillas superiores. La inhalación es continua y toda la cavidad torácica desde el diafragma hasta el punto más elevado del pecho, en la región clavicular, se dilata con movimiento uniforme.

2. Retener la respiración algunos segundos.
3. Exhalar muy despacio manteniendo el pecho en posición firme, metiendo un poco el abdomen y elevándolo lentamente a medida que el aire sale de los pulmones. Cuando el aire ha sido expulsado completamente, se afloja el pecho y el abdomen completamente.

### **5. Reglas para una buena respiración**

Para realizar una buena respiración hay que tener en cuenta las tres reglas siguientes:

- **Respiración nasal:** Tanto la entrada como la salida del aire debe de hacerse siempre por la nariz. En las fosas nasales se filtra, depura y refina el aire antes de llegar a los órganos delicados de la garganta y a los pulmones, proceso necesario para que las impurezas no puedan perjudicar a aquellos. Las impurezas detenidas por las membranas mucosas de las fosas nasales se arrojan con la exhalación, y en caso de que se hayan acumulado demasiado rápidamente o conseguido penetrar en otros órganos, la naturaleza nos protege produciendo estornudos que expulsan violentamente las sustancias extrañas.
- **Respiración rítmica:** La regla yogui de la respiración rítmica es que las unidades de inhalación y exhalación deben de ser las mismas, mientras que las de retención y entre respiraciones deben ser la mitad del número empleado en cualquiera de las anteriores. Los yoguis basan su tiempo rítmico en una unidad correspondiente al latido de su corazón. Utilizando inteligentemente el ritmo de la respiración, es como el yogui puede absorber una gran cantidad de prana y producir con ella los resultados que desea.
- **Respiración completa:** Con este tipo de respiración sacamos el máximo partido de la capacidad pulmonar para oxigenar y regenerar la sangre.

### **6. La respiración y el pensamiento**

El escritor e investigador Paul Brunton afirma que hay una especial interrelación entre la respiración y el pensamiento. Como consecuencia de esta estrecha vinculación, señala que los cambios en la respiración producen

cambios en el pensamiento, y viceversa. En este sentido, en su libro “La búsqueda del yo superior” escribe lo siguiente:

Permanecer apartado y observar nuestros pensamientos durante un momento todos los días es ver cómo en seguida que un pensamiento muere, otro se apresura a ocupar su lugar. Esto sigue en una interminable repetición. Las ruedas del cerebro nunca cesan de girar hasta que por último sobreviene el sueño y otorga una tregua temporaria.

La mayor dificultad en este proceso estriba en liberar la atención del incesante fluir de pensamientos indeseables. Sólo al tratar de hacerlo se descubre hasta qué punto uno es esclavo y que difícil es alejar estas oleadas de pensamientos que constantemente se estrellan contra las costas del ser. Obligarles a quedarse quietos parece al principio la cosa más difícil del mundo, sin embargo esto debe y puede hacerse mediante un lento y firme esfuerzo.

Para los orientales este aquietamiento del pensamiento no es una dificultad tan insuperable como lo es para los occidentales. Los occidentales necesitan de una ayuda física que consiste en la regulación del fluir de la respiración. A través de ella se puede empezar a controlar la mente.

Los efectos más inmediatos de la respiración son claramente visibles y se pueden registrar físicamente, pero los videntes orientales declaran que hay efectos más remotos que no se perciben tan fácilmente.

Procederemos ahora a probar en una forma sencilla la conexión existente entre la respiración y el pensamiento. Tenemos el caso del hombre que se excitó mucho a causa de una ira irreprimible: observemos su pesada respiración y veremos que ésta está tan agitada y confundida como sus pensamientos y sus pasiones. Su respiración es entrecortada, rápida, y cuanto más violenta es su conducta, tanto más violenta es su respiración. Tenemos, otra vez, el caso de un poeta que medita en la composición de un verso y veremos que, por el contrario, su respiración es plácida, leve, tranquila y lenta. La corriente de vida del hombre, como un árbol, tiene dos ramas: una es la mente y otra la respiración.

Los ritmos de la respiración trabajan al unísono con los ritmos de nuestros estados mentales; La excitación suscita una respiración irregular y entrecortada; Una contemplación tranquila, automáticamente produce una respiración regular y suave. Ya que el pensamiento y la respiración están tan entrelazados, basta con un acto de voluntad prestar atención consciente y regular la velocidad y modo de respirar para producir el efecto correspondiente en nuestros pensamientos. De ahí que el aquietamiento de la respiración tienda a aquietar los pensamientos.

Paul Brunton establece cuatro reglas para progresar en el control de la respiración, y que son las siguientes:

1. Se debe disminuir gradualmente y poco a poco la velocidad de la respiración todas las semanas y hacerlo durante unos cinco minutos una o dos veces por día hasta que, aproximadamente, quede reducida a la mitad de lo que era antes.

En condiciones normales se respira entre catorce y veinte veces por minuto. Este ciclo normal debe de reducirse. El tiempo exigido para reducirlo debe de variar entre un mínimo de un mes y un máximo de seis meses de acuerdo con el tipo físico del individuo, y la velocidad debe bajar a siete respiraciones completas por minuto.

2. Al final de cada inspiración se debe detener gentilmente la actividad respiratoria, retener el aire dos o tres segundos, y entonces exhalar otra vez el aire impuro.

La retención no debe de hacerse por más de tres segundos. El intervalo que media después de la inspiración y antes de la espiración del aire tiene peculiar importancia en un sentido físico. Cuando el movimiento del aparato respiratorio se detiene, la conciencia lo hace igualmente.

3. La respiración debe de practicarse con cuidado y en forma tranquila, sin tensión, suave, plácida y sin esfuerzo.

El aire debe de fluir con tanta suavidad que, como lo describen los místicos chinos, una pluma que se pone debajo de la nariz no debe moverse.

4. Hay que vigilar cuidadosamente el movimiento de la respiración y debe prestársele toda la atención.

La mente debe separarse completamente de todas las demás actividades y concentrarse únicamente en el movimiento respiratorio. Esta es la forma de fundirse la mente y la respiración.

Por último, escribe este autor lo siguiente: *“Si en cualquier momento del día se siente uno turbado por una excesiva melancolía o una cólera desmedida, una extrema irritabilidad o una ingobernable pasión, una nerviosidad incontrolable o un temor opresivo, basta practicar esta respiración de ritmo lento, y en cualquier sitio donde uno se halle se sentirá su inmediato y benéfico efecto que apacigua los nervios y pone armoniosamente las cosas en su lugar.”*