

100% SALUD

“EL ARTE DE LA RESPIRACIÓN”
Inhala Vida, relajación y bienestar

ARANTXA ARREGUI ARIZAGA

arantxatxomin@yahoo.es

CONTENIDO

1- BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN.

Bienvenido/a a la lectura de 100% Salud.
Presentación.

2- EL GESTO RESPIRATORIO.

Introducción.
Aprender a respirar... ¿Aprender los gestos de la respiración?

3- FASES DE LA RESPIRACIÓN

Función Respiratoria.
Inspiración.
Espiración

4- UN POCO DE ANATOMÍA

El esqueleto de la respiración.
Los músculos de la respiración.
El diafragma respiratorio.

5- LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Introducción.
Ejemplos del dominio de la respiración.
Los dos grandes gestos respiratorios.
¿ Respirar por la nariz o por la boca?
Análisis de las principales respiraciones.

6- CONCLUSIÓN Y CONSEJO.

Conclusión.
Consejo.
Preparación previa para cualquier tipo de respiración.

1- BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN



BIENVENIDO/A

Bienvenido/a, a la lectura de mi libro titulado:
" 100% salud, El Arte de la Respiración" Inhala vida, relajación y bienestar.

**La salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada.
Arthur Schopenhauer (Filósofo alemán).**

Con éste libro deseo transmitirte la importancia que tiene el saber respirar bien y por supuesto ponerlo en práctica..

Podemos pasar varios días sin comer, beber o dormir. Pero no sin respirar.
El respirar es mucho más que llevar oxígeno a los pulmones y eliminar dióxido de carbono.
La respiración es nuestra primera fuente de energía.

La vida actual, las prisas, las preocupaciones, los pensamientos negativos, el estrés...producen una gran activación y desgaste del organismo.

Una respiración adecuada nos ayuda a recobrar el equilibrio y a manejar nuestras emociones.

Te deseo una amena e instructiva lectura.

Mi objetivo es hacerte reflexionar, darte valor, conocimiento e intentar ponerte en el camino de conseguir o acercarte a **"una calidad de vida "**.

PRESENTACIÓN



Me llamo Arantxa Arregui Arizaga;

Llevo más de 18 años dedicándome a las Actividades Dirigidas: (Aeróbic, step, ciclo indoor, tonificación, estiramientos...)

En los últimos 15 años, he enfocado mi trabajo, a las Actividades Dirigidas hacia la salud: (Método Pilates-controlología, Método hipopresivo, Stretching Global Activo (estiramiento de Cadenas Musculares), Técnicas de relajación...

Con el enfoque de “Mente sana = cuerpo saludable”.

Generalmente a este tipo de Actividades acuden clientes con patologías y por recomendación del médico traumatólogo.

Todo ello y mi inquietud por aprender, me llevó al estudio de: Osteopatía estructural, Osteopatía cráneo sacral, Osteopatía visceral, Osteopatía somato emocional, Estudio del cuerpo energético (que por si no lo sabes, somos el 97% de energía), Reiki, el poder de la mente y del pensamiento en definitiva todo lo relacionado con el crecimiento personal...

Sigo con esa inquietud por aprender y quiero llegar a ayudar, a más de un millón de personas a ser felices, a lograr sus objetivos o sueños y por supuesto lograr que el organismo funcione de la manera más fisiológica-saludable posible, consiguiendo con ello muchos años de bienestar y una calidad de vida.

2- EL GESTO RESPIRATORIO



“RESPIRA CORRECTAMENTE”

“ La Respiración relaja, proporciona vitalidad y energía, desintoxica al organismo, equilibra y maneja las emociones”

INTRODUCCIÓN

El Gesto Respiratorio es el que hacemos para respirar...es un gesto tan íntimamente unido a nuestra vida, que a menudo no nos damos cuenta de ello o no le prestamos atención.

Todo tipo de ritmos recorren nuestro cuerpo de manera involuntaria, sin saberlo normalmente: la digestión, la circulación, la vigilia, el sueño...La respiración es uno de ellos.

La Respiración es casi siempre inconsciente, automática e influye en nuestras acciones, en nuestras emociones y viceversa.

Al mismo tiempo, también es un acto sobre el cual podemos intervenir de manera voluntaria y consciente, variándolo de muchas formas con repercusiones a muchos niveles.

El cuerpo no puede almacenar oxígeno por ello es necesario respirar sin cesar día y noche, pero el gesto respiratorio no se corresponde siempre con las necesidades de oxígeno en el cuerpo, ya que muchas veces al mismo tiempo, contribuye a otras finalidades o circunstancias:

- Acompañar el impulso de un movimiento.
- Para sostener la voz hablada o cantada.
- Movilizar las vísceras.
- Abrir o cerrar más las costillas...

EL GESTO RESPIRATORIO



Aprender a respirar...¿Aprender los gestos de la respiración?

Respirar es vivir. La vida humana en la materia comienza con una inhalación y termina con una exhalación.

“ No se aprende a respirar, siempre hemos respirado sin aprender”

Es cierto que la respiración de oxigenación, es un movimiento automático, que no necesita aprendizaje. Si no respiras, no vives. Podemos pasar días sin comer pero es imposible sobrevivir más de unos pocos minutos sin respirar.

Si bien, más allá de la necesidad inmediata de oxígeno, hay una gran variedad de gestos y de ejercicios respiratorios. Un repertorio de gran riqueza que no son gestos espontáneos.

A simple vista , **el respirar**, siempre es el mismo gesto que se repite sin cesar. Sin embargo, si te escuchas y sientes tu respiración o si observas y escuchas la respiración de otra persona en diferentes situaciones (estrés, ansiedad, tristeza, alegría...)te darás cuenta de que el gesto respiratorio cambia sin cesar.

Lo único que tienen en común todas las respiraciones son los movimientos de ida y vuelta que son los movimientos de **inspiración y de espiración**, ritmados por tiempos de pausa o **apneas**.

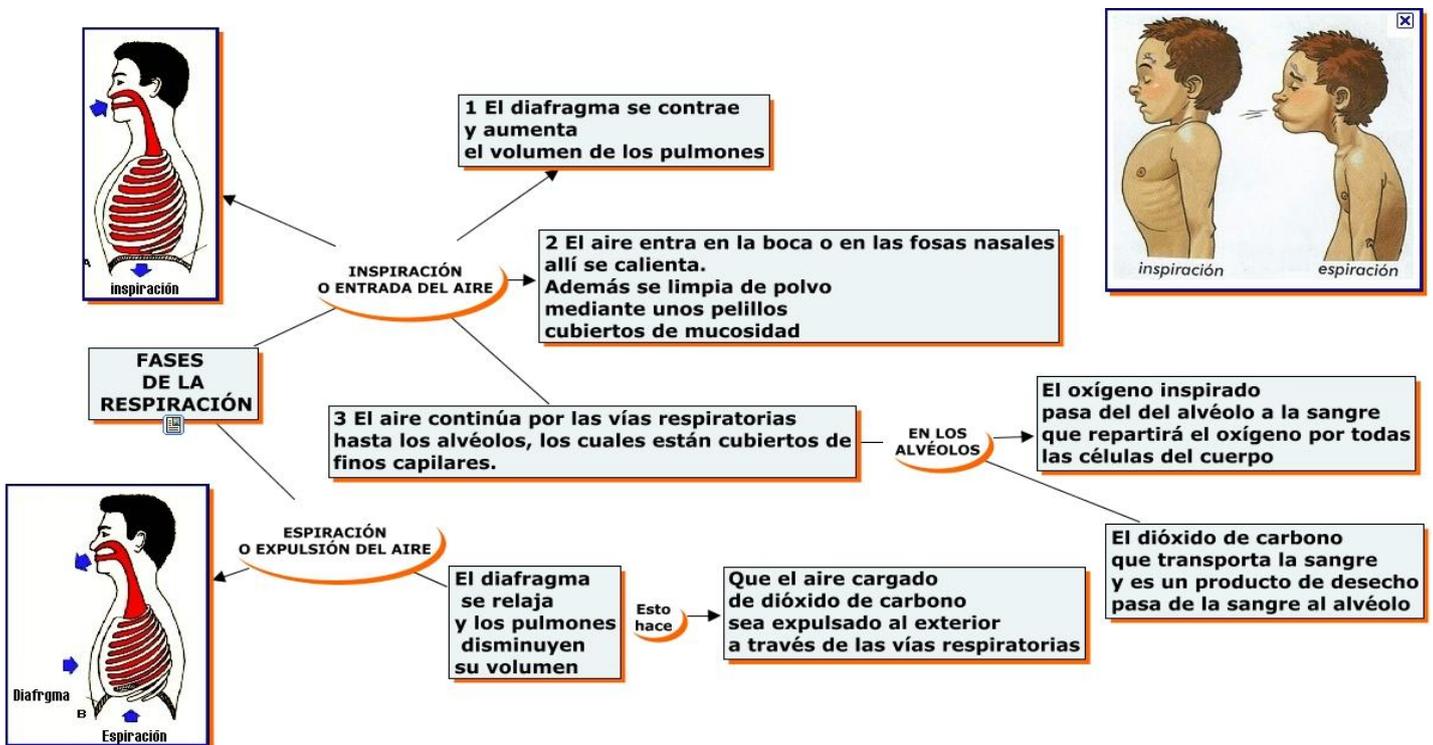
El problema es que no le prestamos mucha atención a nuestra respiración, generalmente respiramos de una manera superficial. En una inspiración superficial, entra en los pulmones aproximadamente medio litro de aire, a pesar de que la capacidad pulmonar total de un adulto es de 4-6 litros.

El respirar de forma normal no es suficiente para purificar y vitalizar la sangre.

Si no respiramos profundamente la sangre venosa al llegar a los pulmones no se purifica ni se llena de vitalidad, esto hace que la sangre esté maleada y prosiga su camino sin cumplir plenamente su misión. Ocasionando malestares y problemas de salud tanto físicos como psíquicos.

Existen ejercicios o gestos de respiración con los cuales se obtienen múltiples beneficios tanto físicos como psíquicos: tranquilizantes, vitalizantes, equilibrantes ...

3- FASES DE LA RESPIRACIÓN



LA FUNCIÓN RESPIRATORIA

La función respiratoria es la encargada de realizar el intercambio gaseoso esencial para la vida humana: introducimos oxígeno (O₂) y expulsamos dióxido de carbono (CO₂) siguiendo las siguientes fases: inspiración, espiración.

Voy a intentar explicarte de una manera sencilla, las fases de la respiración.

FASES DE LA RESPIRACIÓN:

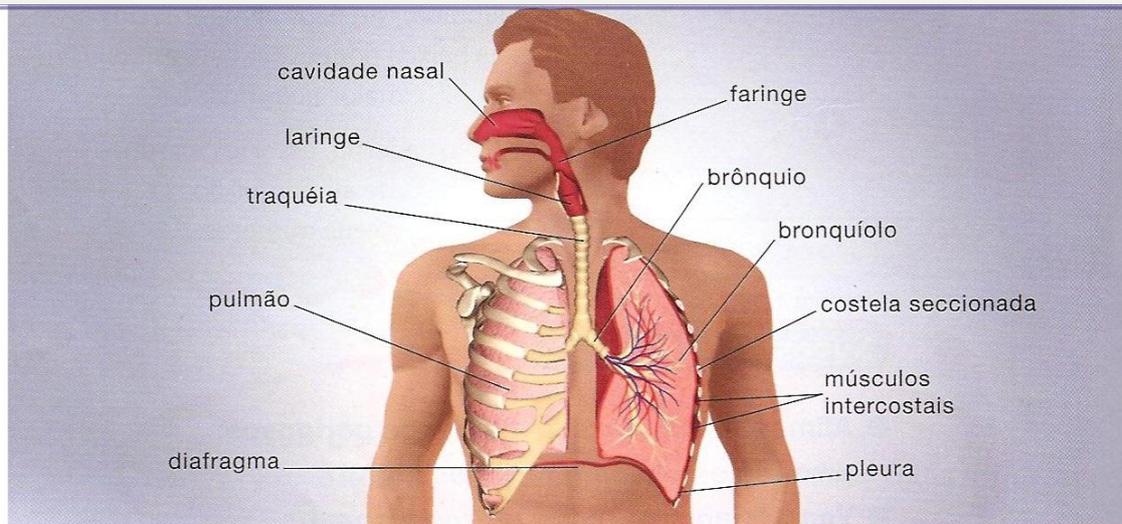
■ INSPIRACIÓN:

El oxígeno necesario para la vida, procede del aire atmosférico, se debe inspirar por la nariz.

El aire entra a los pulmones y es captado por la sangre gracias a la acción de los alveolos pulmonares, donde hay capilares sanguíneos en los que se hace contacto y se extrae el oxígeno del resto de aire que contiene anhídrido carbónico y otros gases.

Al inspirar, los pulmones se hinchan al aumentar el volumen de la caja torácica, lo cual es debido a que el diafragma respiratorio se contrae, desciende impulsando las vísceras abdominales, las costillas abren y se levantan.

FASES DE LA RESPIRACIÓN



■ ESPIRACIÓN

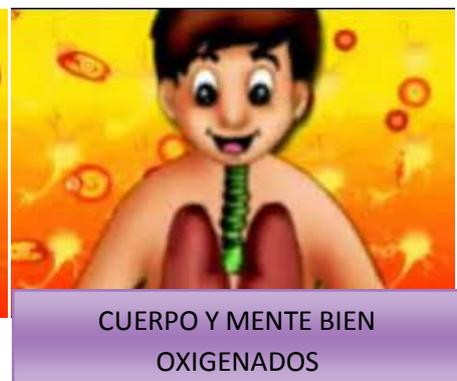
La espiración se produce a continuación de la inspiración.

El aire es arrojado al exterior ya que los pulmones se comprimen al disminuir de tamaño la caja torácica, pues el diafragma se relaja, asciende y las costillas vuelven a su posición normal.

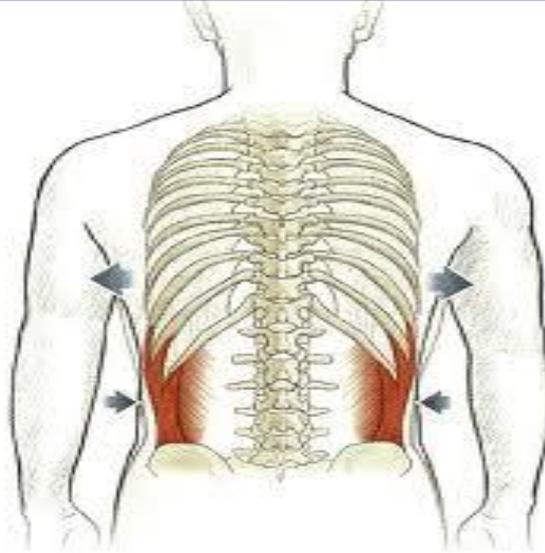
En cada movimiento respiratorio, un pulmón conduce un promedio 500cm³ de aire.

Tomamos aire sin cesar, más o menos 16 a 20 veces por minuto en una vida corriente o situaciones normales.

Los pulmones tienen millones de alveolos que pueden utilizarse en su mayor parte para aprovechar la capacidad respiratoria.



4- UN POCO DE ANATOMÍA

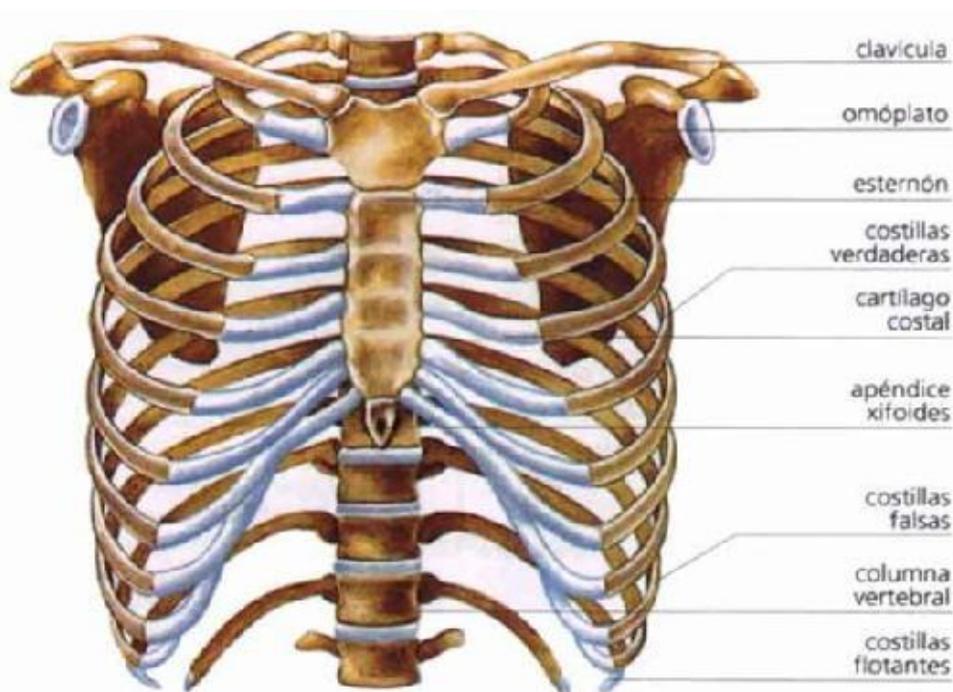


EL ESQUELETO DE LA RESPIRACIÓN

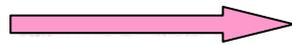
La respiración es un acto fluido que funciona con el aire, el aparato respiratorio se sostiene en una estructura ósea que por su rigidez precisa los movimientos respiratorios.

Los huesos y los cartílagos son numerosos y están unidos por muchas articulaciones, esto permite una gran movilidad al conjunto.

LA CAJA TORÁCICA; UNA CAJA FLEXIBLE:



EL ESQUELETO DE LA RESPIRACIÓN

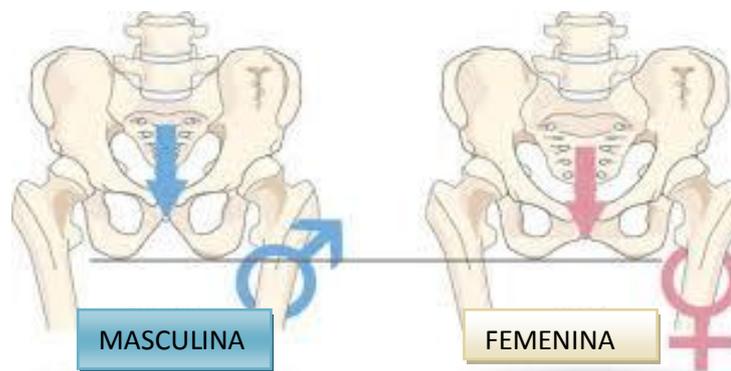


LA COLUMNA VERTEBRAL

Realiza la unión esquelética entre diferentes zonas pertenecientes a la respiración.

Es un tutor sólido para:

- El cuello y la cabeza, donde se insertan algunos los músculos inspiradores.
- La caja torácica, unida a la columna por muchas articulaciones y numerosos músculos.
- La región lumbar, zona que se corresponde con las vísceras abdominales y con los músculos diafragma y músculos abdominales.
- El sacro, parte posterior de la pelvis donde insertan músculos del periné.



LA PELVIS

La pelvis está implicada en la respiración por ser la parte baja del cajón abdominal.

LOS MÚSCULOS DE LA RESPIRACIÓN

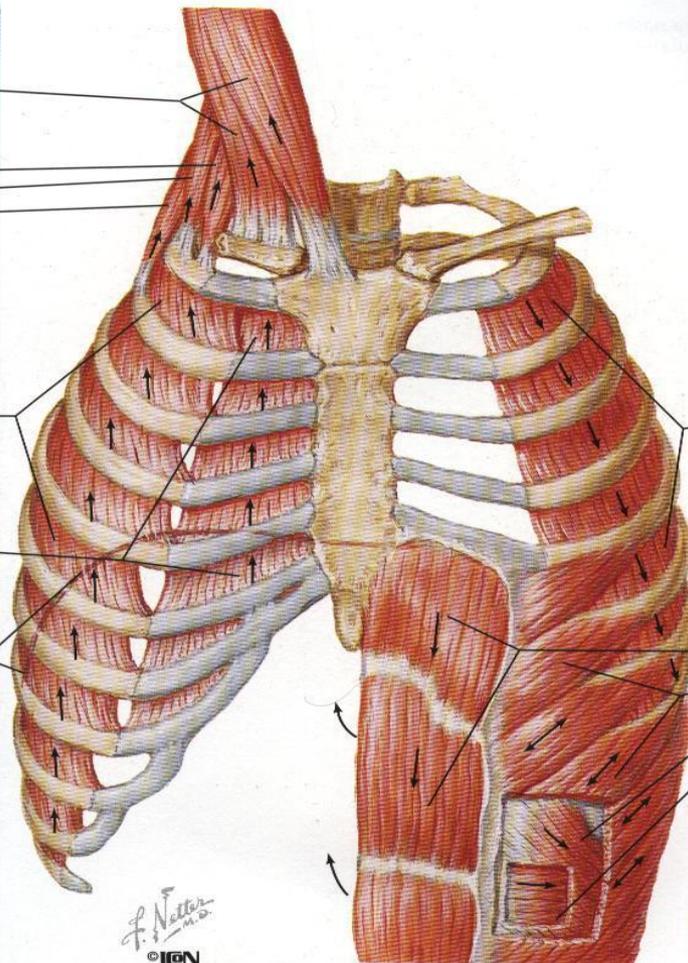
Músculos de la inspiración

Accesorios

- Esternocleidomastoideo (eleva el esternón)
- Escalenos
 - Anterior
 - Medio
 - Posterior (elevan y fijan las costillas superiores)

Principales

- Intercostales externos (elevan las costillas, incrementando así la anchura de la cavidad torácica)
- Porción intercondral de los intercostales internos (también eleva las costillas)
- Diafragma (desciende las cúpulas, incrementando así la dimensión vertical de la cavidad torácica; también eleva las costillas inferiores)



Músculos de la espiración

Respiración pasiva

La espiración es el resultado de la retracción pasiva de los pulmones y la caja torácica

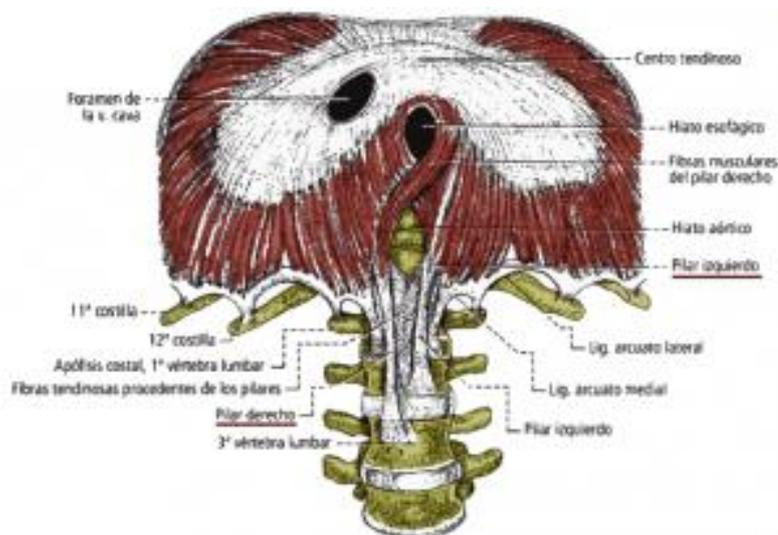
Respiración activa

Intercostales internos, excepto la porción intercondral

Abdominales (deprimen las costillas inferiores, comprimen el contenido abdominal, empujando así el diafragma hacia arriba)

Recto del abdomen
Oblicuo externo
Oblicuo interno
Transverso del abdomen

EL DIAFRAGMA RESPIRATORIO



EL MÚSCULO DIAFRAGMA RESPIRATORIO

Es el principal músculo de la inspiración.

Os lo describo breve y sencillamente para que veas la importancia de éste músculo.

EL DIAFRAGMA: es un músculo en forma de bóveda, de paracaídas que separa la cavidad torácica de la abdominal.

Es más alto por delante que por detrás y forma una doble cúpula más alta en el lado derecho que en el izquierdo; el corazón descansa en el centro y parte izda del diafragma, que tiene una escotadura para tal fin.

Las fibras musculares que conforman el diafragma se originan en diferentes zonas pero todas van a insertarse en el llamado CENTRO FRÉNICO.

En el diafragma distinguimos: según el origen de las haces musculares 3 porciones, se distinguen 3 orificios y 3 funciones.

Según donde se originan los diferentes haces musculares, se distinguen 3 porciones:

1- PORCIÓN ESTERNAL: es la anterior y la más peq. Nace en el apófisis xifoides del esternón y va hasta el centro frénico.

2- PORCIÓN COSTAL: nace en la cara interna de las últimas 6 costillas; forman las dos hemicúpulas decha-izda y va hasta el centro frénico.

3- PORCIÓN LUMBAR: forma 3 pilares que se originan en las vértebras lumbares y va hasta el centro frénico.

EL DIAFRAGMA RESPIRATORIO

LOS 3 ORIFICIOS DEL DIAFRAGMA:

1- HIATO AÓRTICO: situado entre el pilar interno e intermedio de la porción lumbar del diafragma, a nivel D12. Por él pasa la Aorta, el conducto torácico, vasos linfáticos...

2- HIATO ESOFÁGICO: situado en el centro frénico a nivel D10. Por él pasa el esófago y nervios parasimpáticos (vaginales).

3- ORIFICIO VENA CAVA INFERIOR: A nivel D8, por el pasa la vena cava inferior y el nervio frénico (nervio responsable del diafragma).

LAS 3 FUNCIONES DEL DIAFRAGMA:

1- Separar la cavidad torácica de la abdominal.

2- Es un músculo respiratorio; durante la inspiración se contrae bajando y los músculos intercostales abren las costillas hacia fuera.

Durante la espiración el diafragma se relaja y sube aumentando el espacio de la cavidad abdominal.

3- Interviene en el juego de presiones abdominales y torácicas permitiendo la maniobra de vasalva muy importante para algunas funciones en las que se necesita empujar (periodo expulsivo del parto, toser, defecación...)

La dilatación y la contracción del diafragma respiratorio es importante, ya que éstas movilizan a las vísceras de la cavidad abdominal, facilitando el drenaje natural de las mismas y masajeándolas.

El diafragma es un músculos esencial en los siguientes procesos fisiológicos:

- 1- Proceso de la fonación.
- 2- Es un buen motor de vísceras y con su movimiento las aplica un masaje. Esto es debido a que normalmente en su contracción suele descender cerca de 8cm.
- 3- El buen funcionamiento del diafragma es esencial para favorecer la circulación de retorno (circulación venosa) ya que actúa como una bomba.
- 4- Participa en el buen funcionamiento del corazón, ya que el diafragma se encuentra insertado en el pericardio. Cada vez que el músculo diafragma se relaja, ejerce una presión ascendente sobre el corazón, ayudándole por tanto en su función de bombeo.
- 5- El diafragma actúa de forma favorable sobre el proceso de la digestión.

5- LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE



“ La respiración posee el poder de cambiar rápidamente el estado de ánimo”

Como he comentado anteriormente, **La Respiración**, es un mecanismo muy particular y puede ser automático o consciente.

Cuando es automática, simplemente sobrevives, continuas viviendo sin darte cuenta. Cuando la respiración se hace un acto consciente, te das cuenta de que estás vivo, presente, consciente, conectado contigo mismo y tu interior.

El cuerpo necesita oxígeno para llevar a cabo sus funciones naturales. Cuando estamos estresados respiramos con rapidez. Tomamos menos cantidad de aire pero más deprisa y con menor profundidad. Seguimos tomando el oxígeno que necesitamos, pero de este modo, el organismo consume más energía y como consecuencia “ Nos Fatigamos”.

Podemos calmarnos ante una situación estresante respirando despacio y profundamente con ello conseguimos mayor eficacia en cuanto al gasto energético de nuestro cuerpo y el modo de consumirlo.

Una respiración deficiente y superficial también deteriora el organismo. Nuestro modo de respirar también influye en nuestro ánimo, procesos mentales o psicológicos y viceversa. La respiración influye en nuestro modo de estar en el mundo.

El control de la respiración es una fuente de salud. En muchas disciplinas y métodos de trabajo físico se recoge ésta influencia recíproca entre respiración y salud.

Se trabaja con la respiración para lograr el máximo beneficio de los ejercicios. Estos métodos de trabajo físico son métodos de consciencia corporal (Pilates, Yoga...)

EJEMPLOS DEL DOMINIO DE LA RESPIRACIÓN



CANTANTES: los cantantes se concentran en su respiración para que no se note cuando toman el aire mientras cantan y entrenan técnicas de respiración para mejorar su capacidad respiratoria.

TROMPETISTAS: y músicos que tocan instrumentos de viento emplean la técnica de respiración del trompetista Louis Armstrong que tocaba la trompeta sin pararse a respirar. Inspiraba continuamente por la nariz y espiraba por la boca mientras tocaba la trompeta.

ATLETAS, CORREDORES: están continuamente en la regulación de la respiración, intentan establecer un ritmo para reducir la sensación de estar sin aire.

NADADORES: practican técnicas de respiración para aumentar su capacidad pulmonar mientras bucean o nadan con la cabeza bajo el agua.

PARTO: muchas comadronas enseñan a sus pacientes a respirar despacio y tranquilamente mientras están dando la luz. También existen técnicas de respiración preparatorias al parto.

RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN: en éstas técnicas se entrena la respiración profunda para llegar a un estado de relajación total cuerpo – mente. En el caso de la mesitación se practica para llegar al estado de supra conciencia.

LOS DOS GRANDES GESTOS RESPIRATORIOS



HAY DOS GRANDES TIPOS DE GESTOS RESPIRATORIOS

1- Los que hacen las costillas.

Las costillas se abren en la inspiración y se cierran en la espiración.

2- Los que se hacen con el cajón abdominal.

En abdomen se hincha en la inspiración y vuelve a su posición en la espiración.

Estos dos tipos de respiración son dos maneras diferentes de movilizar los pulmones. Se pueden mezclar y combinar de muchas maneras, creando una gran variedad de respiraciones, pero todas éstas respiraciones finalmente se reducen a estos dos tipos.

Ninguna de estas respiraciones es buena o mala. Simplemente son apropiadas para circunstancias y finalidades diferentes. Por esto es importante practicar respiraciones muy variadas.

LA RESPIRACIÓN PUEDE MOVER EL TRONCO POR TODAS SUS PARTES.

Ya sean respiraciones costales o abdominales, los gestos respiratorios pueden repercutir en casi todas las regiones del tronco (en las costillas por delante, por detrás, en la región de la cintura, en el abdomen, en las primeras costillas, en la región de la pelvis por delante y por detrás...)

Así se habla de respiración en las clavículas...en el vientre...en la espalda...etc.

Pero el aire inspirado no va hacia todas las regiones puestas en movimiento, el aire sólo va a los pulmones.

Aunque es verdad que algunas respiraciones ventilan de manera privilegiada ciertas regiones de los pulmones.

Oímos decir: “respirar en el cuello” es una respiración muy alta que mueve las primeras costillas y lleva el aire más bien a la zona alta de los pulmones.

Oímos decir: “hinchar el vientre” una respiración lleva el aire más bien a la base de los pulmones.

Oímos decir: “abre y expande las costillas” ésta respiración moviliza toda la caja torácica y lleva más bien el aire al centro de los pulmones.

¿RESPIRAR POR LA NARIZ O POR LA BOCA?

Las dos vías respiratorias son posibles pero tienen sus intereses e inconvenientes diferentes.



RESPIRAR POR LA NARIZ

Cuando respiramos por la nariz, el aire es a la vez:

- Calentado y humedecido por la mucosa.
- Limpiado el polvo, retenido por los pelos o el moco.
- Purificado de bacterias por las enzimas del moco.

De esta manera, llega a los pulmones un aire caliente, purificado y húmedo de gran calidad. Lo ideal es inspirar por la nariz.

Pero si espiramos solamente por la nariz el aire invade más la fosa nasal.



RESPIRAR POR LA BOCA

Cuando respiramos con la boca abierta:

- El aire encuentra menos resistencia y el trayecto es ligeramente más corto.
- Se puede movilizar fácilmente grandes cantidades de aire.
- Se pueden conseguir respiraciones profundas con mayor facilidad, en los extremos de los volúmenes respiratorios. Esto es interesante cuando hay que movilizar rápida y momentáneamente una gran cantidad de aire, ejemplos:
Actividad física intensa.
Inspiraciones rápidas (nadadores, cantantes, instrumentistas de viento).
Técnicas donde se busca la respiración más profunda (para estirar el músculo diafragma).

LO IDEAL, DEPENDE DEL OBJETIVO: inspirar por la nariz y espirar por la boca aunque algunas veces la respiración por la nariz es imposible por problemas de la mala posición de la lengua, de estrechamiento de la rinofaringe, oclusión nasal (catarros...)

ANÁLISIS DE LAS PRINCIPALES RESPIRACIONES

► INSPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA

Es la que practicamos normalmente para el volumen de reposo, en las respiraciones corrientes. Lo habrás oído de ésta manera: “inspira e hincha el vientre”.

Beneficios:

- Son las más eficaces para una ventilación máxima en relación con un esfuerzo mínimo muscular.
- Movilizan las vísceras abdominales, favoreciendo su drenaje circulatorio y su función (eficaces contra el estreñimiento).
- Dejan relajada la parte alta del tronco, la región de las costillas y la de los hombros.

Inconvenientes:

Estos inconvenientes aparecen si la practicamos abusivamente.

- Ventilán sobre todo la base de los pulmones y poco o nada la parte alta.
- Empujando la masa abdominal hacia la pelvis, pueden contribuir a un descenso general de la masa visceral particularmente la región de la pelvis menor.
- Se moviliza poco la caja torácica. Puede contribuir a endurecerla y a que tienda a quedarse en posición espiratoria.

► INSPIRACIÓN COSTAL O INTERCOSTAL

En la inspiración costal, lo que abre el pulmón es el aumento de los diámetros de la caja torácica. Lo habrás oído de ésta manera: “Inspira abre y expande las costillas”.

Beneficios:

- Tonifica los músculos costales en todo el contorno de la caja torácica.
- Ayuda a conservar la movilidad de la caja torácica, lo cual es importante en caso de llevar una vida sedentaria.
- Provocan un aumento de tono y por ésta razón son muy dinamizantes.

Inconvenientes:

- Si son el esquema dominante de una persona, este esquema puede ser muy limitante impidiendo practicar las inspiraciones diafragmáticas.
- Son poco eficaces desde el punto de vista de la ventilación, es necesario mucho esfuerzo muscular para una movilización de aire poco importante.
- Puede provocar contracciones y rigidez en la caja torácica, conlleva una fuerte subida de tono y puede ser factor de estrés (siempre hablamos de una práctica exagerada)
- En éstas inspiraciones se debe tener cuidado de trabajar toda la caja torácica y relajar toda la caja torácica para que no trabaje sólo la zona superior (región de clavículas y cuello).

ANÁLISIS DE LAS PRINCIPALES RESPIRACIONES

► ESPIRACIÓN ABDOMINAL

Mediante éste modo de espirar, hacemos subir el abdomen hacia el tórax con los músculos que pueden empujar hacia arriba y hacia atrás (músculos abdominales).

Beneficios:

- Es un movimiento espontáneo, que se asocia a menudo al movimiento de flexión de tronco.
- Permite espirar sin provocar demasiada presión hacia la zona superior del tronco, dejando libre la circulación del tórax.

Inconvenientes:

- Provoca una compresión sobre las vísceras más bajas del abdomen que puede ser prolapsante para las vísceras de la pelvis menor.

► ESPIRACIÓN TORÁCICA

Hay dos grandes medios para cerrar la caja torácica: aproximar las costillas entre sí y descender la caja torácica.

Beneficios:

- Movilizan las costillas y los cartílagos costales en el sentido espiratorio.
- Es una buena alternancia cuando se ha movilizado las costillas en gran apertura (ciertas técnicas vocales).

Inconvenientes:

- Provoca una compresión sobre las vísceras más bajas del abdomen que pueden ser prolapsante para las vísceras de la pelvis menor.

► TÉCNICA DE DESCOMPRESIÓN DE LAS VÍSCERAS

Consiste en realizar una inspiración costal acompañada de una espiración intensa vaciando todo el aire de los pulmones. Entonces se debe cerrar la glotis o garganta y efectuar un movimiento de apertura costal o de costillas pero sin coger aire. Es lo que se llama una falsa inspiración.

Beneficios:

- Descompresión de las vísceras abdominales y de la pelvis menor.

Inconvenientes:

- Su práctica es bastante compleja y presenta efectos secundarios no deseables si no se domina bien.

ANÁLISIS DE LAS PRINCIPALES RESPIRACIONES

► RESPIRACIÓN PARADÓJICA

Se utiliza una inspiración abdominal, a la hora de comenzar con la espiración se sigue inflando el vientre, se relaja el esternón y se utiliza como final la espiración costal.

Beneficios:

- Desarrolla la fuerza de los músculos inspiradores costales. Es interesante en el caso que se necesite tonificarlos, en especial si la columna dorsal tiende a torcerse hacia delante o si las costillas están demasiado cerradas.
- Moviliza las vísceras de los dos cajones (abdominales y de la pelvis menor).
- Se utiliza para estirar la cadena muscular inspiradora cuyo objetivo es eliminar el exceso de tono equilibrándolo. Un exceso de tono comprime las articulaciones y no deja fluir la energía.

Inconvenientes:

- Si el esquema es demasiado repetido puede volver rígida la región.

LOS DIFERENTES OBJETIVOS DE LAS DIVERSAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

- **Respiración profunda.**
- **Respiración tranquilizadora.**
- **Respiración revitalizadora y refrescante.**
- **Respiración para calmar la mente...**



6- CONCLUSIÓN Y CONSEJO

Después de lo descrito hasta ahora, llego a la siguiente conclusión.

¿ Porqué es tan importante saber respirar o trabajar la respiración consciente?

Porque respirar es mucho más que llevar oxígeno a los pulmones y eliminar dióxido de carbono. La inspiración oxigena cada célula de nuestro cuerpo. La espiración ayuda al drenaje linfático y elimina el dióxido de carbono.

Las células del cerebro comienzan a morir después de unos minutos sin oxígeno. El corazón y los riñones también se ven afectados.

Aumenta nuestra vitalidad física, psíquica y espiritual y nos ayuda a reestablecer el equilibrio. Disminuye el estrés y nos hace ser conscientes de nuestro cuerpo y nuestra mente, además calma la mente.

Malos hábitos que des-oxigenan

Si bien la práctica de una respiración consciente nos ayuda a lograr que la capacidad de los pulmones se amplíe, a mejorar la resistencia física, la concentración y a disminuir el estrés, no todas las personas aprovechan ésta posibilidad tan importante.

- El respirar superficialmente.
- El tabaquismo.
- El inspirar por la boca; salvo ejercicios específicos.

Conociendo o sabiendo todo esto, es deplorable contemplar a los millones y millones de personas que nunca han aprendido a dominar el arte de respirar correctamente.

Como decía Joseph Humbertus Pilates “EXPRIME CADA ÁTOMO DE AIRE DE TUS PULMONES HASTA QUE ÉSTOS ESTÉN TAN LIBRES DE AIRE COMO UN VACIO.



CONCLUSIÓN Y CONSEJO

Por otro lado, el aire contaminado de los centros urbanos puede llegar a contener hasta 8,5 millones de partículas de polvo por metro cúbico, con lo cual nuestra vital función respiratoria sufre de modo constante y permanente.

Solamente un aire tan exento como sea posible de polvo, bacterias y contaminantes, asegura el buen funcionamiento de los órganos respiratorios y garantiza la correcta oxigenación de todas las células del cuerpo.

CONSEJO:

Por todo esto te recomiendo que aprendas **“el Arte de la respiración”**, hay Actividades Dirigidas en la actualidad que te enseñan a ello.

Que pases el mayor tiempo posible en contacto con la naturaleza, donde el aire no esté tan contaminado como en las áreas urbanas.

Por lo tanto, si practicas el arte de la respiración en contacto con la naturaleza mejor que mejor.

Te recuerdo que una buena salud depende en primer y principal lugar de una correcta respiración.



CONSEJO: Preparación Previa para cualquier tipo de Respiración

Uno mis consejos, es que después de ésta lectura, comiences a trabajar una respiración consciente. Primero debes de sentirla y escucharla. Toma conciencia de ti mismo/a.

Ponte en manos también de un profesional para aprender los diferentes gestos respiratorios y saberlos distinguir, para poderlo aplicar a tu vida diaria.

Debes de coger un hábito de práctica y mantenerlo para poder obtener beneficios.

Una vez hallas completado estas fases y deseas practicarlos diariamente:

- Prepárate mentalmente.
- Piensa que es un momento sólo para ti, cuyos beneficios vas a compartir con los demás.
- Elige un lugar y una postura cómoda, relajada. (Sentado, tumbado boca arriba) si estás sentado, la espalda debe estar erguida.
- Utiliza una luz tenue, una temperatura agradable, pon música que te relaje.
- Puedes prender una vela o incienso.
- Puedes imaginar que estás en un lugar bello.
- Utiliza ropa cómoda evitando cualquier prenda ajustada.
- Procura que no haya interrupciones.

Deseo o Espero que ésta lectura te haya sido amena e instructiva y de que te sirva para conseguir mejorar “ Tú Calidad de Vida”. Gracias por llegar hasta aquí. Éste es tu primer paso para lograrlo.



Arantxa Arregui Arizaga