



LA RESPIRACIÓN.

Existen varios métodos para aprender a controlar la activación psicofisiológica que forma parte del Estrés y la Ansiedad como son:

Relajación Muscular Progresiva de Jacobson (RMP)

Relajación Autógena de Schultz (RA)

Relajaciones por visualización.

Pero los más recientes estudios médicos demuestran que el método más eficaz y que además se aprende con mayor facilidad es:

“LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE.”

Aunque pueda parecer increíble por falta de práctica, una respiración consciente, pausada y profunda actúa sobre nuestro organismo de forma similar a los tranquilizantes o ansiolíticos, activando sustancias y sistemas opuestos a los de la respuesta del Estrés, y producen una sensación agradable de relajación y tranquilidad.

La ciencia occidental ha comenzado a ser consciente de la importancia y potencialidad de este método para controlar las respuestas de sobreactivación, pero las culturas occidentales lo llevan practicando hace siglos, fundamentalmente el Yoga.

Aquí explicaré algunas prácticas respiratorias que han demostrado experimentalmente ser más eficaces a la hora de controlar el estrés y la ansiedad.

Según han demostrado científicamente gran cantidad de estudios de psicología, si aprendemos a realizar una respiración adecuada y la practicamos de MANERA SISTEMÁTICA, podremos reducir y controlar voluntariamente nuestro nivel de activación ante situaciones que nos provocan dicha respuesta.

Pero antes de iniciar el entrenamiento es necesario que conozca unas nociones básicas a cerca de la anatomía y la fisiología de la respiración.

NOCIONES BÁSICAS SOBRE EL PROCESO RESPIRATORIO.

El proceso respiratorio es esencial para la vida, y su principal objetivo es proveer al organismo de oxígeno. Además es una de las actividades que realizamos con mayor frecuencia: el acto de inspirar y expulsar el aire lo realizamos de manera inconsciente un promedio de 15 veces por minuto o lo que es lo mismo unas 21.600 veces por día.

Cada vez que respiras se producen dos movimientos que ya conoces: inspiración y espiración; es decir, entra y sale el aire.

En esta etapa se intercambia más de medio litro de aire.



Respiración

La entrada y salida de aire en tus pulmones es generada por diferencias en la presión del interior y exterior de tu cuerpo. El músculo protagonista de este proceso es el diafragma en conjunto con otros músculos del organismo.

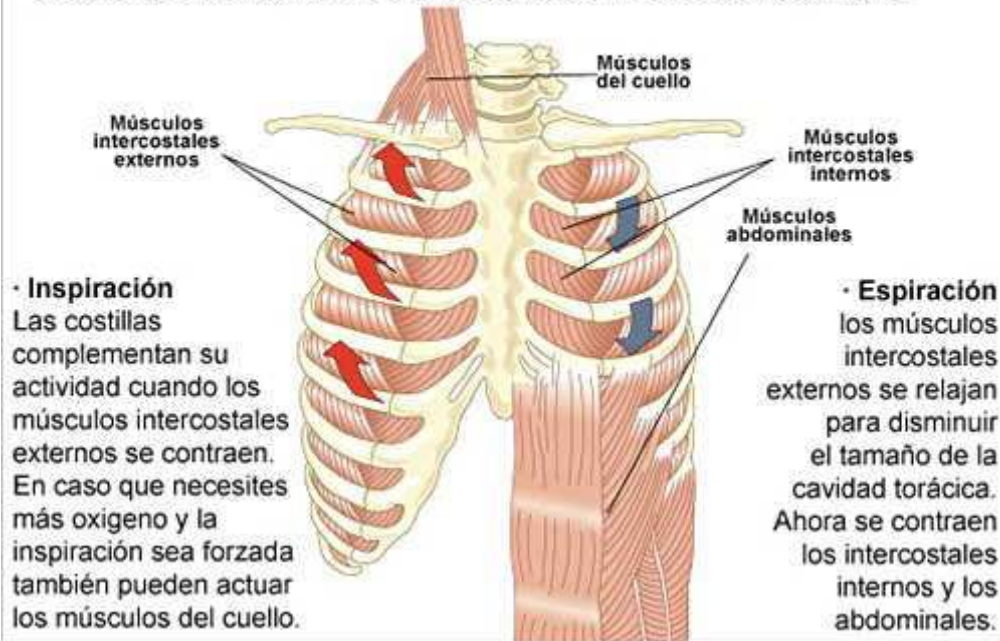


Ilustración 1: dibujo anatómico del sistema respiratorio

La vía adecuada para que entre el aire es la nariz, donde éste se caliente humidifica y limpia de impurezas.



EL MÚSCULO DEL DIAFRAGMA

El diafragma es el músculo más potente de nuestro sistema respiratorio y además delimita la zona torácica de la abdominal.

Es también el que posibilita la mayor expansión de los pulmones hasta la parte baja de los mismos durante la respiración abdominal.

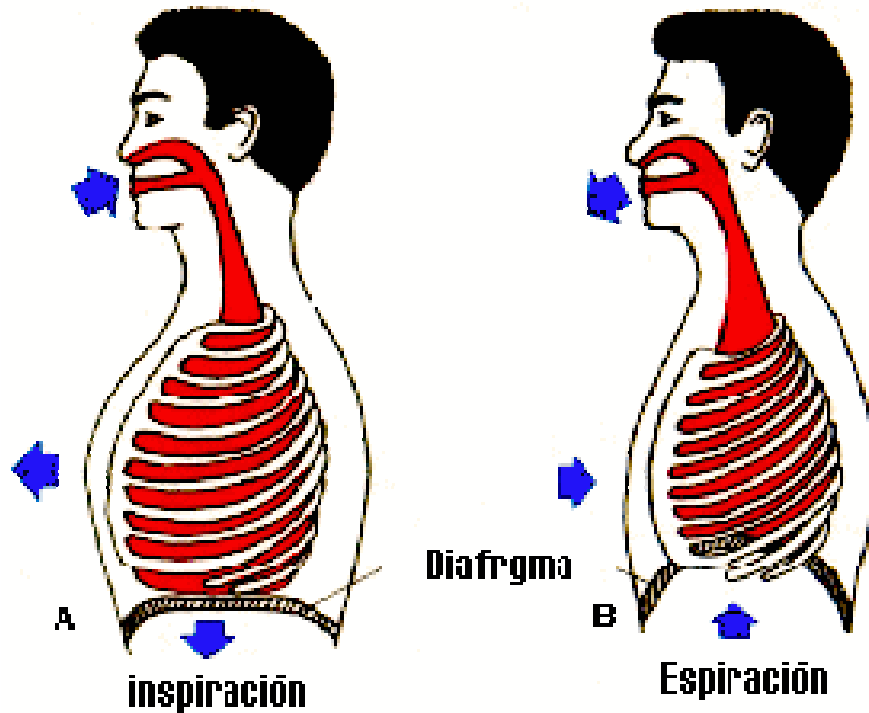


El diafragma
tiene forma
de paracaídas





Los movimientos que se producen durante la respiración son:



1. INSPIRACIÓN:

Al inspirar y espirar realizamos ligeros movimientos que hacen que los pulmones se expandan y el aire entre en ellos mediante el tracto respiratorio.

El diafragma -que también interviene en este proceso- hace que el tórax aumente su tamaño, y es ahí cuando los pulmones se inflan realmente.

En este momento, las costillas se levantan y se separan entre sí.

2. ESPIRACIÓN

Por el contrario, en la espiración, el diafragma sube, presionando los pulmones y haciéndoles expulsar el aire por las vías respiratorias. Aquí, las costillas descienden y quedan menos separadas entre sí y el volumen del tórax disminuye.



Universo

Yoga.com

TIPOS DE RESPIRACIÓN

En función del lugar de los pulmones a donde dirigamos el aire, se distinguen cuatro tipos de respiración.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL.

RESPIRACIÓN TORÁCICA O INTERCOSTAL.

RESPIRACIÓN CLAVICULAR.

RESPIRACIÓN YÓGUICA O COMPLETA.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL.

Esta respiración está regulada por el movimiento del diafragma. Al tomar aire desplazamos el diafragma hacia abajo, pasando de su forma inicial de cúpula a una forma casi plana. Con este movimiento el aire puede llegar hasta la zona más baja de nuestros pulmones, siendo los órganos abdominales desplazados hacia abajo, y saliendo ligeramente hacia fuera.

Este movimiento del diafragma posibilita la mayor capacidad respiratoria de nuestros pulmones (la cantidad de aire que puede penetrar equivale a 3 respiraciones realizadas de forma torácica).

Es la respiración que con muy poca frecuencia realizamos, además es el tipo de respiración que nos proporciona una mayor calma en nuestro sistema nervioso.

Así que es necesario re-aprenderla para así convertirla en nuestra respiración natural.



La técnica de la respiración abdominal o diafragmática es la siguiente:

Póngase boca arriba en una superficie plana, con sus rodillas flexionadas y con un soporte (almohada) en su cabeza. Puede usar una almohada bajo sus rodillas para soportar sus piernas. Coloque una mano en la parte superior del pecho y la otra simplemente debajo de su caja torácica. Esto le permitirá sentir su movimiento del diafragma cuando usted respira.

Postura inicial cómoda



Aspire lentamente a través de su nariz a fin de que su estómago se mueva fuera en contra de su mano. La mano en su pecho debería permanecer tan quieta como sea posible.

Inspira por la nariz y siente como el abdomen se eleva



Ayúdese con la mano para empujar ligeramente sus músculos del

Exhala por la nariz, y nota como el abdomen desciende



abdomen, ayudándolos para que se muevan hacia dentro cuando exhale. La mano en su pecho debe permanecer tan quieta como sea posible.

Mientras esta aprendiendo esta técnica puede realizar este ejercicio en una cama. Cuando ya tenga práctica puede realizar los mismos ejercicios cuando se encuentre sentado.



RESPIRACIÓN MEDIA: TORÁCICA O INTERCOSTAL

Está regulada por los músculos intercostales, situados entre las costillas.

Al tomar aire estos músculos se expanden, empujando a las costillas hacia fuera como si fuese un fuelle y ensanchando la caja torácica. Al llevar el aire hacia esa zona notamos como las costillas se empujan hacia fuera y se hincha el pecho. Esta es la forma más habitual de respirar pero no es la más completa.

Si llenamos el pecho primero, el aire quedará retenido en esta zona siendo entonces imposible llegar hasta la zona baja de los pulmones.

Este tipo de respiración se asocia a la actividad del sistema nervioso simpático.

RESPIRACIÓN ALTA: RESPIRACIÓN CLAVICULAR.

Esta es la respiración que utiliza la zona superior de los pulmones, la de menor capacidad. Las clavículas se alzan para abrir la parte superior de nuestros pulmones, se puede observar que con esta respiración los hombros suben cuando la hacemos.

Este tipo de respiración está asociado a estados de ansiedad, puesto que automáticamente tendemos a respirar con esta zona ante situaciones amenazantes.

Si respiramos de este modo durante mucho tiempo se puede producir una “hiperventilación” donde se produce una gran eliminación de de CO2 en la espiración y aumentando la proporción de oxígeno en la sangre. Este cambio en la tasa de intercambio gaseoso en nuestra sangre produce una activación psicofisiológica creciente que puede provocar o agravar aún más el estado de ansiedad o angustia.



RESPIRACIÓN COMPLETA O YÓGUICA.

Recibe este nombre el proceso respiratorio que utiliza todos los órganos y músculos involucrados en el proceso de respiración, permitiendo así que el volumen de aire que inspiramos y exhalamos sea el mayor posible.

La suma del volumen de la capacidad vital de aire que podemos respirar es de 4500 o 5000 ml y el volumen residual que es de 1200 ml conforman lo que es la capacidad pulmonar total que es aproximadamente entre 5700 y 6200 ml

La respiración yóguica o completa que es la que nos permite producir una respiración amplia con el mayor volumen respiratorio posible en función de la capacidad pulmonar que tengamos (que por supuesto no es la misma para todos).

La respiración yóguica recorre 3 zonas del cuerpo:

1. Abdominal que es donde se inicia.
2. Intercostal, que es hacia donde continúa.
3. Torácica o Clavicular que es donde debe finalizar el proceso de la inspiración.

La expulsión del aire también comienza primero en el abdomen, después en la zona media y por último en la zona alta o clavicular.

Al principio y si no estás acostumbrado a una respiración consciente es probable que cuando llegues a la zona intercostal, ya no tengas más capacidad pulmonar, con lo que es normal que tu inspiración no puede llegar hasta la zona del tórax, por lo que es importante que la hagas de manera cómoda, con la práctica serás capaz de regular tu capacidad y de aumentarla.

El ritmo debe ser lento y suave, y recuerda que debes iniciar la respiración en la zona abdominal pero sin dejar que el abdomen se hinche como un globo, sino que la inspiración produzca una suave elevación, y debes continuar expandiendo la inspiración hacia la zona intercostal, notando como las costillas se abren desplazándose hacia los laterales, para continuar subiendo con el movimiento hasta la zona del tórax.

Puedes si quieres controlar el ritmo de tu respiración contando mientras respiras desde 1 hasta 3.