

Hemos olvidado cómo se respira correctamente. Y es urgente aprender. Nuestra salud y equilibrio emocional están en juego. Para cantantes, yoguís, buceadores..., respirar es más que una herramienta de trabajo. Es su fuerza. Así lo hacen ellos.

R - E - S - P - I - R - A BIEN Y VIVE MEJOR

NO HAY NADA tan engañosamente sencillo como respirar. Aprendemos con el primer llanto y ya no paramos hasta el último aliento. Cada día, inhalamos y exhalamos unas veinte mil veces. Esto permite que entren y salgan de nuestro cuerpo nueve mil litros de aire. Es un proceso fisiológico imprescindible, pero apenas le prestamos atención. Esta falta de atención nos lleva a respirar cada vez peor. Científicos y médicos indican que la respiración moderna es demasiado superficial, corta y rápida. Vivimos encorvados y encogidos, con los pulmones constreñidos. Y pasamos mucho tiempo sentados y con la cabeza doblada para mirar el móvil, lo que dificulta el paso del aire por la laringe. Como consecuencia, los pulmones van perdiendo volumen a lo largo de nuestra →

/
POR
CARLOS MANUEL
SÁNCHEZ
/



Yoga

MIREIA COMA-CROS

Filósofa y profesora de yoga en hospitales para enfermos de cáncer

«El estrés provoca que la respiración sea agitada y superficial. Y el dolor, la tristeza y la angustia encogen el tórax. Concentrarte en la respiración ayuda a serenarte».



EJERCICIO DE RELAJACIÓN PARA ALIVIAR EL DOLOR	visualizar un globo que al inhalar se hincha y al exhalar se deshinch. Al final de cada exhalación irás expulsando el dióxido de carbono estancado y renovando el aire, como cuando abres las ventanas para ventilar tu casa.	Con la práctica, al volver a inhalar, sentirás que puede entrar un poco más de oxígeno».
1 «Acostado, bocarriba. Las rodillas, dobladas. Coloca las manos en el abdomen y respira notando el vaivén de la barriga. Ritmo lento. Puedes		2 «Nuestra mente rechaza el dolor de forma instintiva y eso genera una resistencia que lo intensifica, como un altavoz que

sube el volumen. El yoga, en lugar de rechazarlo, busca transitarlo. ¿Cómo? Observándolo, pres-tándole atención. Cuando una mujer está de parto, su mente no divaga ni se distrae».

«Al inhalar, siente como el oxígeno llega a cada una de tus células. Puedes visualizarlo como una luz blanca y pura. Al exhalar, visualiza que cada célula elimina todo aquello que no necesita y se libera de su toxicidad. Siente la expulsión del aire como una oportunidad para dejar ir todo aquello que no te hace bien».

PRIMERA LECCIÓN:
CIERRA LA BOCA

El divulgador científico James Nestor, y autor de *Respira* (editorial Planeta), asegura que «respirar por la boca es como alimentarse de comida basura. La nariz actúa como un filtro para la contaminación, el polvo y muchas infecciones. Humidifica y atempera el aire. La respiración nasal produce seis veces más óxido nítrico, lo que facilita la captación de oxígeno». Nestor sostiene que la anatomía de la cara ha sufrido un cambio desde la industrialización. «Hace 150 años empezamos a procesar la comida y se fue generalizando el consumo de más alimentos blandos, con lo cual masticamos menos. Pero la masticación es fundamental para desarrollar las estructuras del cráneo y los senos nasales. Según los registros antropológicos, nuestros antepasados tenían los orificios nasales y la boca mucho más grandes. Sufrían, por tanto, menos obstrucciones y roncaban menos».

DE

La respiración es la única función autónoma básica del cuerpo que podemos controlar a voluntad



DAVID KTORZA

SEGUNDA LECCIÓN:
RESPIRA CON LENTITUD

La barcelonesa Mireia Coma-Cros practica yoga desde hace 30 años e imparte clases en hospitales. Es autora de *Yoga para alejarnos del dolor* (Arpa Editores). «Ralentizar la respiración es una medicina gratuita y sin efectos secundarios para combatir el estrés, la ansiedad y el insomnio, y que robustece, además, el sistema inmunitario. De hecho, la respiración se considera terapéutica en la medicina tradicional china e hindú», explica.

UN TRUCO Inspirar durante cuatro segundos y espirar durante seis. De esta manera, la frecuencia respiratoria baja desde las habituales 12 o 15 veces por minuto

Apnea

ISABEL SÁNCHEZ-ARÁN

Buceadora de apnea

«Para aguantar la respiración durante siete minutos y sumergirte a pulmón, sin botellas, hay que aprender a respirar. Es un proceso físico y mental. Como se trata de un instinto vital, suspenderlo puede parecer

agónico. Esa primera impresión es buena, quiere decir que nuestra psique nos protege. Pero los miedos también pueden ser infundados. Practicar apnea me ayuda a distinguir entre fobias y amenazas reales. Enseño en L'Estartit (Girona)».

EJERCICIO PARA CONCILIAR EL SUEÑO

1 «Cierra los ojos. Inhala a través de la nariz mientras cuentas mentalmente hasta cuatro. Aguanta tu respiración cuatro segundos. No aprietes la boca. Exhala lentamente otros cuatro. Mantente en ese punto, en vacío, durante cuatro segundos más antes de inhalar de nuevo. Repite durante cuatro minutos o hasta alcanzar la calma».

2 «Imagina que realizas un escaneo mental del cuerpo. Enfoca la atención por partes, desde los pies a la cabeza, tratando de detectar las zonas más tensionadas para relajarlas. A menudo, la tensión se esconde en sitios tan inesperados como cuello, mandíbula y músculos faciales».

3 «Haz un segundo escaneo, de nuevo empezando por los pies, e imagina que se vuelven muy pesados. Luego, piernas, pelvis, manos, brazos, caja torácica y cabeza. Todo te pesa. Empieza una cuenta atrás desde 1000. Por supuesto, no se trata de completar el conteo. Y tampoco hay que esforzarse en no perder la cuenta. En algún punto te dormirás».

solo 6. Este ejercicio se basa en una peculiaridad propia de la respiración: es la única función autónoma básica del cuerpo que podemos controlar a voluntad, a diferencia de lo que ocurre con el latido cardiaco, la digestión o el metabolismo. Y, dado que está vinculada a todos estos procesos, nos permite acceder a ellos por la puerta de atrás. «Si tomamos bocanadas entrecortadas, le indicamos al cerebro que estamos en peligro. Y el pulso se acelera porque se activa



D.R.

el sistema nervioso simpático, el de la huida. Por el contrario, las exhalaciones largas le hacen creer que estamos dormidos. Entra entonces en juego el sistema parasimpático, y el ritmo cardiaco se acompasa a los movimientos del diafragma, la presión sanguínea disminuye, la tensión muscular se disipa... Esta técnica se encuentra en muchas culturas, ya sea en el rezo del rosario o en el recitado de los mantras de los monjes budistas. Ambas prácticas bajan la frecuencia respiratoria».

TERCERA LECCIÓN:
CUIDA LA POSTURA

«Para respirar a fondo, hay que erguirse y relajar los hombros, echarlos hacia atrás y ensanchar el pecho. De esta manera, el aire fluye mejor hacia el abdomen, la espalda, los costados y el tórax», explica la soprano finlandesa Iida Antola. «Para educar a la voz, los cantantes empezamos por entrenar los músculos intercostales, de tal modo que no se contraigan al exhalar. La base de este trabajo es la higiene postural. Si tu postura es buena, sin encorvarte ni cargar los hombros, la respiración fluye con menos esfuerzo», comenta.

Hillary Clinton confesó
que *la respiración pranayama*
la ayudó a superar
la derrota electoral

Ópera

IIDA ANTOLA

Soprano
(Finlandia)

«La respiración es fundamental en el entrenamiento de la voz... y algunos ejercicios puede hacerlos cualquiera, incluso

si tiene asma o EPOC. Si no te encorvas, respiras mejor y se reducen los problemas de espalda».

MI EJERCICIO
PARA ROBUSTECER
LA ESPALDA

1 «De pie, distribuye el peso de manera uniforme entre los dos pies y relaja los hombros. Coloca

las manos a los lados, sobre las costillas inferiores, en una pose de superhéroe; el pulgar por delante y las manos por detrás. Concéntrate en las manos mientras respiras. Nota la resistencia que ofrecen cuando inhalas, al tiempo que la caja torácica se ensancha. Sigue así dos minutos».

2 «Ahora coloca las manos sobre el pecho, por debajo de la clavícula, con las palmas hacia dentro, de modo que los dedos medios se encuentren en el esternón. Dirige la respiración hacia las manos y expande el tórax, de modo que los dedos se separen».

3 «Coloca las manos en la espalda, por encima de la cintura. Mete los pulgares en los costados y las palmas envolviendo las lumbares. Los hombros, sin tensión. Siente cómo la caja torácica se expande, liberando el diafragma».

CUARTA LECCIÓN:
CONCÉNTRATE EN RESPIRAR

«Yo era una de esas personas a las cuales hablar de la respiración le causaba ansiedad. Le pasa a mucha gente: en el momento que desplazan su atención a la respiración, sienten que les falta el aire. Hay que superar ese agobio», confiesa Isabel Sánchez-Arán, subcampeona mundial de apnea y plusmarquista española, capaz de sumergirse en inmersión libre a 82 metros de profundidad y de aguantar la respiración durante más de siete minutos. Para ella, la apnea es un arte que exige el dominio de la mente y el cuerpo. «Se trata de mantener los procesos vitales bajo mínimos para consumir más lentamente la cantidad de oxígeno que hemos logrado almacenar con la última bocanada previa a la inmersión. La apnea me ayuda a conocer mis límites y a controlar el pánico. Fuera del agua, utilizo la respiración de forma consciente en momentos puntuales para relajarme, mantener el equilibrio, hacer deporte o incluso quedarme dormida».

Y QUINTA LECCIÓN:
FORTALECE LOS MÚSCULOS

El capitán Luis Verjano pertenece a la Patrulla Águila desde 2008. Un avión de caza alcanza velocidades de dos mil kilómetros por hora y los pilotos soportan fuerzas gravitatorias muy violentas, que pueden provocar desorientación y, en raras ocasiones, una pérdida súbita de conciencia. Para evitarlo,

respiraciones cortas y explosivas mantienen los pulmones hinchados para que no se vacíen del todo, pues luego resultaría difícil llenarlos.

Se trata de una técnica de hiperventilación que también utilizan algunos deportistas para activarse. A la inversa, se puede realizar entrenamiento de hipoventilación, provocando un déficit de oxígeno en sangre. Es una manera legal de doparse. Consiste en exhalar al tiempo que se realizan *sprints* intensos, lo que somete al cuerpo a un importante estrés. Como respuesta, el cuerpo estimula la producción de glóbulos rojos para captar más oxígeno. El efecto es similar al que se consigue entrenando en altura.

Hay muchas técnicas diferentes para principiantes. Por ejemplo, la respiración cuadrada consiste en inhalar cuatro segundos, retener el aire otros cuatro, exhalar cuatro y volver a retener. En la respiración alterna (o respiración pranayama) hay que tapar un orificio nasal con el pulgar y respirar por el otro; e ir cambiando... Hillary Clinton confiesa en sus memorias que esa respiración la ayudó a superar el golpe de la derrota electoral. En definitiva, la respiración no tiene por qué ser un acto pasivo. Y tampoco tiene por qué servirnos solo para sobrevivir, sino que podemos aprovechar sus efectos para vivir mejor. ■



Atle- tismo

MARIANO GARCÍA

Campeón
del mundo de
800 metros

«También soy campeón de Europa. Me llaman La Moto por el gesto de dar gas para celebrar las victorias. Empecé a correr porque el perro del vecino salía a morderme camino del colegio».

MI EJERCICIO PARA
DEPORTISTAS NOVATOS

1 «Un fallo de principiantes es aguantar la respiración, puedes acabar mareado. Una persona que

haga deporte por afición tiene que poder conversar mientras lo practica. Si te falta el aliento, vas pasado de rosca».

2 «Algunos se obsesionan con la eficiencia energética, el ritmo... Hay corredores que inspiran durante dos zancadas y espiran durante otras dos. Y que cambian la frecuencia de los pasos según la intensidad del ejercicio. Yo me dejo llevar por mis sensaciones. Lo mejor es que vayas cómodo. Por lo pronto, te evitarás los flatos».

3 «Respira por la nariz. Pero no te prives de hacerlo por la boca si lo necesitas. Yo lo hago. A baja intensidad es posible una alternancia boca-nariz, pero cuando esprints necesitas exprimir los pulmones. La respiración por la boca facilita una exhalación más completa y que te entre más aire, aunque tienes que cuidar la garganta, sobre todo en invierno».