

# ¡Respira hondo!

Ni excitantes, ni pastillas, ni fórmulas mágicas. Para estar relajada, mantener el equilibrio y recargar tus energías sólo necesitas aprender a respirar correctamente. *Escribe: Paloma Corredor*

**P**odemos vivir varios días sin comer ni dormir, pero sólo aguantaríamos dos minutos sin respirar. Esta es la función fisiológica más importante y la única que podemos controlar. ¡Qué suerte! Porque respirar bien ayuda a que el cuerpo y la mente funcionen: afecta a los sistemas cardiovascular, nervioso y gastrointestinal y muscular. También es fundamental para regular el sueño, la memoria y las emociones.

## Mi diafragma y yo

Para que los pulmones se llenen de aire, hay que tomarlo con el diafragma. Pero esto no es habitual: "Los adultos utilizamos sólo la parte alta de los pulmones, lo que provoca una respiración falta de energía", afirma **Pedro Blanco**, terapeuta del centro Itiee. En cambio, una respiración correcta llena ayuda a expulsar toxinas y alivia problemas, como el estreñimiento o la ansiedad.

## Cuestión de práctica

"Cuando somos pequeños respiramos con el diafragma de forma natural, pero a medida que crecemos, estamos cada vez más agarrados", afirma Pedro. Recuperar esa capacidad es fácil: se trata de acostumbrarnos a tomar aire con el vientre. Ayuda mantener una postura correcta: espalda recta, vientre contraído y hombros relajados.

## Respiraciones

Hay muchas formas de respirar bien y todas ejercitan el diafragma. Practícalas hasta encontrar la que necesitas en cada momento. Pero no te fuerces: detente si te mareas o sientes agobio. De pie, sentada o tumbada, coloca la espalda bien recta e inspira y espira como se explica en cada una.

## Abdominal: adiós a los nervios

—Llena la tripa de aire mientras colocas las manos encima para notar cómo se hincha.  
—Exhala lentamente, encogiendo el vientre todo lo que puedas.



## Para hacerlo bien

Comienza practicando los ejercicios durante un par de minutos. Con el tiempo podrás respirar durante diez o quince.

- ★ **Pero con técnica.** Inhala todo el aire que puedas al inspirar y expúlsalo por completo al espirar.
- ★ **Vías libres.** Si tienes catarro, asma o alergia, hazte lavados nasales para despejar las vías respiratorias.
- ★ **Oxigénate.** Cuando estés al aire libre, dedica unos minutos a respirar a pleno pulmón.

—Calma los nervios y previene los trastornos gastrointestinales (diarrea, estreñimiento) causados por las preocupaciones.

## Completa: bienestar integral

—Toma aire con el vientre, luego hincha la zona de las costillas y, por último, los pulmones.  
—Expulsa en orden inverso.  
—Revitaliza la mente y el cuerpo, y llena el organismo de energía.

## Dinámica: vitalidad en unos segundos

—Ponte de pie con los pies separados y toma aire por la nariz.  
—Exhala por la boca haciendo un sonido de silbido mientras dejas caer la parte superior del cuerpo.  
—Sirve para descargar las tensiones producidas por el estrés.

## Respirar bien te ayudará a liberar tensiones y a tener más energía.

## Tranquilizante: desconecta de los problemas

—Es igual que la completa, pero debes retener el aire unos segundos al inspirar y al espirar.  
—Despeja la cabeza después de un día agotador.  
—Por la noche te ayuda a desconectar para dormir bien.

## Energética: equilibrio interior

—Inspira con la lengua detrás de los dientes superiores e imagina que la energía se une entre la nariz y el labio superior.  
—Espira con la lengua detrás de los dientes inferiores e imagina que la energía baja al ombligo.  
—Expulsa el cansancio y genera una sensación de paz y armonía. ♦

## Toma nota

Talleres: Itiee. Tel. 91 549 61 26.  
ADN & Asociados. Tel. 607 900 743.  
Cleobis. Tel. 96 328 42 92.  
*Relajación y respiración en casa.*  
Ramiro Calle. Ed. Edaf.