

## Habla la experta

**E**xisten numerosas técnicas y diferentes ritmos para respirar correctamente, ya que a través de la respiración se puede conseguir una mayor relajación o mayores dosis de energía y vitalidad, pero el punto en común de todos los ejercicios es tomar conciencia del aire que entra y sale de nuestro organismo.

¿Qué podemos hacer? Incorporar hábitos respiratorios saludables, practicarlos e interiorizarlos. Este ejercicio es muy sencillo, empieza con un minuto o dos. Párate. Prácticalo al aire libre o en un espacio ventilado. Colócate bien alineado, sentado o estirado, y céntrate en el presente. Cierra los ojos y solo observa tu respiración. Intenta respirar tranquilo, de forma suave y silenciosa, sin forzar nada. Verás como se tranquiliza el ritmo y se intensifica la capacidad respiratoria. Ahora visualiza un bebé durmiendo. Imita su respiración tranquila y bien acompañada. El bebé respira por la nariz. Cuando inhala, se le infla el abdomen (como si fuera un globo), y cuando exhala, lo contrae. Este ejercicio se puede practicar en cualquier lugar y momento del día: en el autobús, delante del ordenador, en el sofá o antes de ir a dormir, y proporciona un descanso placido y un despertar oxigenante.

Elisabet Surfís

PROFESORA DE YOGA Y SALUD LABORAL

**Reeducar los hábitos respiratorios mejora el bienestar y la salud en general**



# bienestar Reaprendiendo a respirar

Respirar correctamente proporciona vitalidad y energía y contribuye a equilibrar el cuerpo y la mente.

Texto Cristina Benvides

Es lo primero que hacemos al nacer, pero a pesar de que es un gesto natural, involuntario e indispensable para la vida, la mayoría de los adultos no respiramos bien y, además, no somos conscientes de ello. Respirar no es solo inhalar y exhalar, es un acto físico que un adulto hace unas 23.000 veces al día y que, si se hace de forma consciente, es una poderosa herramienta para mejorar la salud. El ritmo de vida actual, que conduce inconscientemente a una respiración entrecortada e insuficiente; una mala postura, que reduce la capacidad pulmonar; y determinados hábitos alimenticios, junto con la contaminación y sustancias nocivas como el tabaco, son los principales causantes de una mala respiración.

### Los beneficios de respirar bien

Básicamente se distinguen 3 tipos de respiración: la clavicular, que se asocia a momentos de nerviosismo y ansiedad; la torácica, la más común y automática; y la respiración abdominal o diafragmática, la más saludable, ya que consigue una mayor oxigenación del organismo (ver columna).

La respiración está íntimamente ligada al estado de ánimo. Por ello, si aprendemos

## Respiración y alimentación

**LAS RESPIRACIONES LARGAS y profundas unos 10 minutos antes de una comida preparan el cuerpo para ingerir de forma óptima los alimentos.**

**SENTARSE EN POSICIÓN ERGUIDA, con la columna recta, y evitar una posición inclinada favorecen una correcta oxigenación.**

**AL ACABAR DE COMER, una respiración tranquila facilitará una mejor digestión y evitará la acumulación de gases y las digestiones pesadas.**

a respirar bien, tendremos más recursos para mantener a raya el estrés. También facilita la digestión, contribuye a combatir el estreñimiento y mejora la capacidad de concentración y la conexión cuerpo-mente. Conseguir integrar una respiración profunda y consciente en el día a día mejorará la calidad de vida y el bienestar general.