



# APRENDE A RESPIRAR PARA SENTIRTE MEJOR

**ite** instituto de terapias  
energéticas

# INDICE

INTRODUCCIÓN .....	2
ERRORES EN LA RESPIRACIÓN .....	6
¿Respirar por la nariz o por la boca?.....	6
EJERCICIO DEL ESPARADRAPO: .....	9
EJERCICIOS DE LIMPIEZA .....	9
¿Realizas una respiración Profunda o Superficial? .....	12
EJERCICIO PARA SABER SI REALIZAMOS RESPIRACION PROFUNDA: .....	12
EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA RESPIRACIÓN PROFUNDA .....	13
¿Utilizas toda la capacidad pulmonar o solo una pequeña parte? .....	14
EJERCICIO DE TESTAJE DE CAPACIDAD PULMONAR .....	15
EJERCICIO CON GLOBOS .....	16
EJERCICIO DE “TUS PULMONES SON UN GLOBO” .....	16
¿Encorvas los hombros?.....	17
EJERCICIO DE APERTURA DE HOMBROS .....	17
¿QUÉ PROCESOS PARTICIPAN EN LA RESPIRACIÓN? .....	20
EJERCICIO DE RESPIRACIÓN POR UN SOLO ORIFICIO.....	22
EJERCICIO DE RESPIRACION ALTERNA.....	23
INCLUIR EN NUESTRA VIDA LA CORRECTA RESPIRACIÓN .....	29
EJERCICIO DE RESPIRACIÓN 2:1 .....	30
EL PAPEL DE LA RESPIRACIÓN EN LA PERDIDA DE PESO .....	32
QUÉ FACTORES AFECTAN AL METABOLISMO BASAL DE UNA PERSONA .....	37
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA ACELERAR EL METABOLISMO .....	38



## INTRODUCCIÓN

*“La respiración es tan natural e inconsciente que nunca pensamos en ello”*

De todas las necesidades de la vida, la más inmediata es respirar. Aunque es obvio, en muchas ocasiones no nos damos cuenta que podemos aguantar alrededor de seis semana sin comer, algunos días sin beber, pero sin respirar no podríamos vivir nada mas que unos pocos minutos.

La respiración es nuestra compañera de viaje, empezamos a respirar nada más nacer y nos deja en el mismo momento de nuestra muerte. Entre ambos hechos, la respiración nos acompaña allá donde vayamos y en cualquier circunstancia que estemos viviendo.

*“Nuestro bien máspreciado es la respiración, es la mayor riqueza del ser humano, ya que si la perdemos, perdemos todo”*

Sin embargo, seguramente rara vez, o quizás nunca, pongamos intención y atención a pensar en cómo o por qué respiramos. Aunque sabemos que nadie puede vivir sin respirar, muchos de nosotros pasamos gran parte de nuestra vida sin respirar bien.

Los adultos respiramos unas 20,000 veces al día, sin darnos cuenta, y la respiración es una de las actividades que más determina nuestra calidad de vida.

La mayoría de nosotros usamos solo el 30% de nuestra capacidad pulmonar. No expandimos y llenamos los pulmones de aire completamente, solo lo hacemos de forma superficial.

Y hemos aprendido a hacer esto porque cuando tenemos situaciones difíciles la tendencia natural de nuestro cuerpo es a tensarse y a estar alerta y esto lo hace respirando superficialmente para no hacer ruido y que no le sientan los “depredadores”.

Pero este tipo de respiración hace que todo el organismo funcione mal y que podamos padecer de dolores de cabeza, apatía, ansiedad, estrés, cansancio, bajar nuestro sistema inmune, etc.

El error más común que cometemos a la hora de respirar es hacerlo por la boca. La nariz es para respirar y la boca para comer. ¿A que no se te ocurriría comer por la nariz? Pues eso, se respira SIEMPRE por la nariz porque en las fosas nasales tenemos filtros que bloquean partículas tóxicas y calientan el aire a la temperatura adecuada para nosotros.

Otro de los grandes problemas es que las personas no incluyen el diafragma a la hora de respirar o lo utilizan inadecuadamente.

La correcta respiración comienza inhalando y llevando el aire a la parte de arriba del pecho, llenando los pulmones y cuando están llenos de aire el diafragma se desplaza hacia arriba.

Se necesita tiempo para volver a acostumbrarnos a respirar correctamente, sin esfuerzo y de forma automáticamente porque nos hemos acostumbrado a una respiración marcada por un ritmo de vida acelerado y estresante.

La mayoría de las personas hiperventilan al respirar pues su ritmo es acelerado pero superficial. No llenan los pulmones de aire.

La hiperventilación reduce la cantidad de dióxido de carbono que lleva a la vasoconstricción con lo cual no le llega suficiente oxígeno a las células produciendo lo que se conoce como hipoxia tisular o falta de oxigenación celular.

Una buena respiración es una respiración sana, que ayuda a mantener y mejorar la salud física/mental/emocional sana. Por ejemplo, entre otras muchas más características sanadoras están:

- *Incrementar la energía y la resistencia*
- *Contrarrestar el cansancio y mejorar la calidad del sueño.*
- *Aliviar la tensión corporal aumentando la capacidad de hacer frente al estrés.*
- *Proporciona brillo y vitalidad a la piel, eliminando impurezas y disminuyendo las arrugas.*
- *Ayuda a mantener el peso ideal*
- *Aumenta el sistema inmune del organismo y crea sustancias que potencian la curación.*
- *Desarrolla la capacidad de concentración y de pensar con claridad.*
- *Proporciona control y gestión sobre nuestras emociones.*
- *Mejora nuestra expresión verbal al fortalecer la voz.*
- *Reduce los síntomas de la ansiedad*
- *Mejora la función del sistema digestivo y ayuda a una mejor eliminación de toxinas a través de los riñones.*
- *Desarrolla el buen funcionamiento del sistema circulatorio, incluido el corazón.*

APRENDE A RESPIRAR PARA SENTIRTE MEJOR: Respirar bien es vivir bien

El cerebro necesita 3 veces más oxígeno que otras partes del cuerpo, por lo que una buena respiración nos facilita todos los procesos mentales y cerebrales.



Por tantos beneficios vale la pena tomarse unos segundos para respirar profundamente y aprender a convertir la buena respiración en un hábito.

Aprender a respirar bien es una de las maneras más eficaces de revitalizar nuestro cuerpo, mente (emociones) y espíritu.

Resumiendo, cuando ampliamos la entrada de oxígeno en nuestro cuerpo, permitimos que el cuerpo elimine mejor los materiales de desecho, estimulando el funcionamiento de todo el organismo, ayudándonos a gestionar mejor nuestras emociones.

## ERRORES EN LA RESPIRACIÓN

Es importante que analicemos cuales son nuestras costumbres a la hora de respirar, para ello, es importante hacerse algunas preguntas, que os comentaré a continuación, ya que estas nos ayudaran a identificar los malos hábitos respiratorios.

La primera pregunta que debemos hacernos es:

### ¿Respirar por la nariz o por la boca?

Un error muy común y que en muchas ocasiones comentemos a la hora de respirar es hacerlo por la boca. La nariz es para respirar y la boca para comer. ¿A que no se te ocurriría comer por la nariz? Pues eso, se respira SIEMPRE por la nariz porque en las fosas nasales tenemos filtros que bloquean partículas tóxicas y calientan el aire a la temperatura adecuada para nosotros.

Cuando respiramos por la boca nuestra respiración puede verse afectada a la larga y generando ronquidos y apnea del sueño que es cuando se te “olvida” respirar mientras estas durmiendo y no le llega sangre a tu cerebro y esto puede desembocar en ictus cerebrales o infartos de miocardio.

No es ninguna broma no respirar correctamente. Respirar es el mecanismo básico de la vida, pero respirar incorrectamente puede tener un impacto negativo en tu salud como puede ser dolor de espalda y cuello, disminución del sentido del gusto y el olfato, boca seca, labios doloridos, ronquidos y fatigarse rápidamente. Incluso la voz se vuelve súper nasal o subnasal.

Respirar por la boca es un hábito que generalmente se inicia a una edad muy temprana y en edades maduras es muy frecuente que la respiración por la boca sea lo habitual cuando duermes.

Algunas de las consecuencias de respirar por la boca son:

- Padecer alergias e infecciones respiratorias porque el aire no se limpia ni calienta a través de los filtros de la nariz.
- El cerebro no recibe suficiente oxigenación lo que puede provocar falta de coordinación.
- Dolores musculares.
- Puede ocurrir apnea del sueño y ronquidos.
- Problemas de columna generalmente escoliosis porque respirar por la boca hace que se adopte una mala postura.
- Durante el desarrollo de los niños si no hay respiración nasal no habrá estimulación del crecimiento normal de los huesos por lo que suelen ser niños con mandíbula superior poco desarrollada y puntiaguda lo que provocará que en el futuro tengan problemas de mordida.
- El labio superior tiende a ser menos musculoso e hipotónico.
- Esta falta de cierre de los labios también puede provocar sequedad de boca, labios agrietados, mal aliento o saliva insuficiente.
- La falta de saliva hace que seamos más propensos a tener caries y problemas de encías porque la saliva nos ayuda a detener las bacterias que causan estas enfermedades.
- También podemos padecer problemas para tragar porque respirar por la boca obliga a mantener la lengua hacia abajo y nuestra cavidad bucal se deforma.



Es importante detectar precozmente la respiración por la boca para que se pueda corregir con ejercicios respiratorios y si fuese necesario, tratamientos mecánicos y así frenar el desarrollo de posibles enfermedades.

Se han realizado estudios donde se deduce que la esperanza de vida está relacionada con la capacidad pulmonar. Cuanto más pequeños y menos eficientes son los pulmones más deprisa se enferma y muere la persona. Poder tomar mucho aire es una forma de prolongar la vida.

A partir de los 30 años se pierde capacidad de respirar ya que los huesos del pecho se debilitan y cambian de forma, haciendo que la caja torácica se hunda para adentro. Las fibras musculares de alrededor de los pulmones se hacen débiles e impiden que entre y salga el aire adecuadamente y esto reduce la capacidad de los pulmones.

Los pulmones pierden del 12% de su capacidad entre los 30 y 50 años y para cuando llegamos a los 80 años habremos perdido un 30% con respecto a cuando teníamos 20 años. Esto nos obliga a que respiremos más rápido y con más fuerza en un intento de llenar nuestros pulmones y esto causa problemas crónicos como ansiedad, hipertensión y trastornos del sistema inmune.

Empieza ya mismo a revertir la pérdida de capacidad pulmonar haciendo ejercicios respiratorios, ejercicio físico diario como caminar, nadar, montar en bici y pronto habrás aumentado el tamaño de tus pulmones en un 15%.

A menos que se estemos resfriados o realizando algún ejercicio físico, hay que intentar respirar siempre por la nariz.

Para poder trabajar la respiración por la nariz te voy a proponer un ejercicio:



## EJERCICIO DEL ESPARADRAPO:

*Para trabajar la respiración por la nariz tapa tu boca con un esparadrapo de unos 5 u 8 centímetros sobre los labios de arriba y abajo, presionándolo suavemente y mantén la respiración en este estado al menos 10 minutos y no mas de 30 minutos, he intenta realizar tus actividades diarias.*

**IMPORTANTE:** *Retira el esparadrapo de inmediato si en cualquier momento te sientes incómodo o agobiado. (No serviría de nada realizar el ejercicio si nos estresa). También es importante no realizar este ejercicio si padeces un resfriado o tienes la nariz tapada, si ha bebido alcohol o has tomado algún somnífero, tranquilizantes o relajantes musculares. **Y POR SU PUESTO NO SE DEBE REALIZAR ESTE EJERCICIO A NIÑOS.***

*Si después de realizar este ejercicio te das cuenta que no estás cómodo respirando por la nariz, te aconsejo que hagas algún ejercicio de limpieza de nariz:*

## EJERCICIOS DE LIMPIEZA

### **1. Contener el aire y sonarse**

*Debemos tomar el aire por la nariz y lo soltaremos con la boca cerrada. Luego, tapate con la mano los orificios nasales durante 5 segundos, intentando realizar la acción de sonarse la nariz pero con la boca cerrada. Abre de nuevo los orificios y toma aire por la nariz suavemente.*

*Este ejercicio se puede repetir de 3 a 5 veces, y nos ayuda a activar las fosas nasales y a expandir y limpiar los conductos.*

## 2. Limpieza con “Neti” o “Lota nasal”

*Una práctica muy recomendada para limpiar nuestras fosas nasales, es limpiarse los senos y conductos nasales con una solución de agua con sal, después de cepillarse los dientes a primera hora de la mañana.*

*Esta limpieza elimina el polvo, el polen y el exceso de mucosidad, y puede servir de ayuda si se sufre de asma o alergia.*

*Lo realizaremos con un recipiente llamado “Neti” o “Lota”, como la que tengo aquí. La puedes encontrar en Herbolarios o tiendas ecológicas, o en internet....*

*Es importante realizar esta limpieza delante de un espejo para que puedas visualizar tus orificios nasales.*

*El proceso es el siguiente:*

*Tenemos que disolver media cucharadita de sal marina en una taza de agua tibia y luego viértela en la lota. Inclínate sobre el lavabo, inspira con la boca cerrada. Aprieta la garganta como si fueras a hacer gárgaras y inclina la cabeza y vierte un poco de agua de la “Lota” por el orificio derecho de la nariz.*

*Posteriormente verás como la propia gravedad hará que el agua pase por el otro orificio. Importante: No inspires. Después suénate la nariz y repite el proceso con el orificio izquierdo, inclinando la cabeza hacia la derecha.*

### 3. Respiración que limpia

*Esta técnica de respiración limpia el sistema respiratorio, al mismo tiempo que fortalece y aumenta la capacidad pulmonar. Con una practica regular incluso puede aportar flexibilidad y brillo a la piel del cutis.*

- *Nos sentaremos con la espalda recta, pero no apoyada en el respaldo de la silla.*
- *Respiraremos 2 o 3 veces por la nariz*
- *En la 4 inspiración, comenzaremos un movimiento o bombeo rítmico, contrayendo los músculos abdominales hasta que terminemos de expulsar el aire inhalado*
- *Al terminar, relájate unos segundos y vuelve a inhalar suavemente y repite este proceso al menos 5 veces pero no más de 10.*
- *Después de las repeticiones respira hondo unos 2 o 3 veces.*

*Después de realizar este ejercicio, observaremos que es posible que nos haya salido mucosidad nasal interna, y que gracias al trabajo muscular realizado hemos activado el diafragma ayudando a expulsar el aire viciado que se encuentra en el fondo de nuestros pulmones.*

**¡¡IMPORTANTE: ¡¡NO REALIZAR ESTE EJERCICIO SI SE ESTÁ EMBARAZADA¡¡**

## ¿Realizas una respiración Profunda o Superficial?

La mayoría de las personas respira de manera superficial, utilizando la parte superior de los pulmones. Con lo que estamos empobreciendo la calidad del aire que puede tomar nuestro organismo a la vez que estamos promoviendo la acumulación de toxinas en la base de nuestros pulmones, incitando así a que llegue con mas facilidad la enfermedad.

La hiperventilación o respiración superficial reduce la cantidad de dióxido de carbono que lleva a la vasoconstricción con lo cual no le llega suficiente oxígeno a las células produciendo lo que se conoce como hipoxia tisular o falta de oxigenación celular.

Para comprobar la profundidad con la que respiramos, vamos a realizar un simple ejercicio:

### EJERCICIO PARA SABER SI REALIZAMOS RESPIRACION PROFUNDA:

1. *Túmbate boca arriba sobre una superficie firme (ni cama ni sofá)*
2. *Pon un cojín en la cabeza o en el cuello, donde te resulte más cómodo.*
3. *Separa las piernas, relaja los pies y mueve los hombros para relajarlos y permitir que estén en contacto con el suelo.*
4. *Mueve tu cabeza suavemente de un lado al otro y después colócala en el centro.*
5. *Pon tus manos alrededor de tu ombligo he inhala y exhala suave y profundamente al menos unas 3 veces.*
6. *Al realizar este proceso deberíamos notar como nuestro vientre se eleva con cada inhalación y baja durante la exhalación.*

APRENDE A RESPIRAR PARA SENTIRTE MEJOR: Respirar bien es vivir bien

*Si esto no ocurre y sientes que el abdomen no se mueve o lo hace de una manera poco perceptible vamos a trabajarlo con el siguiente ejercicio:*

## EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA RESPIRACIÓN PROFUNDA

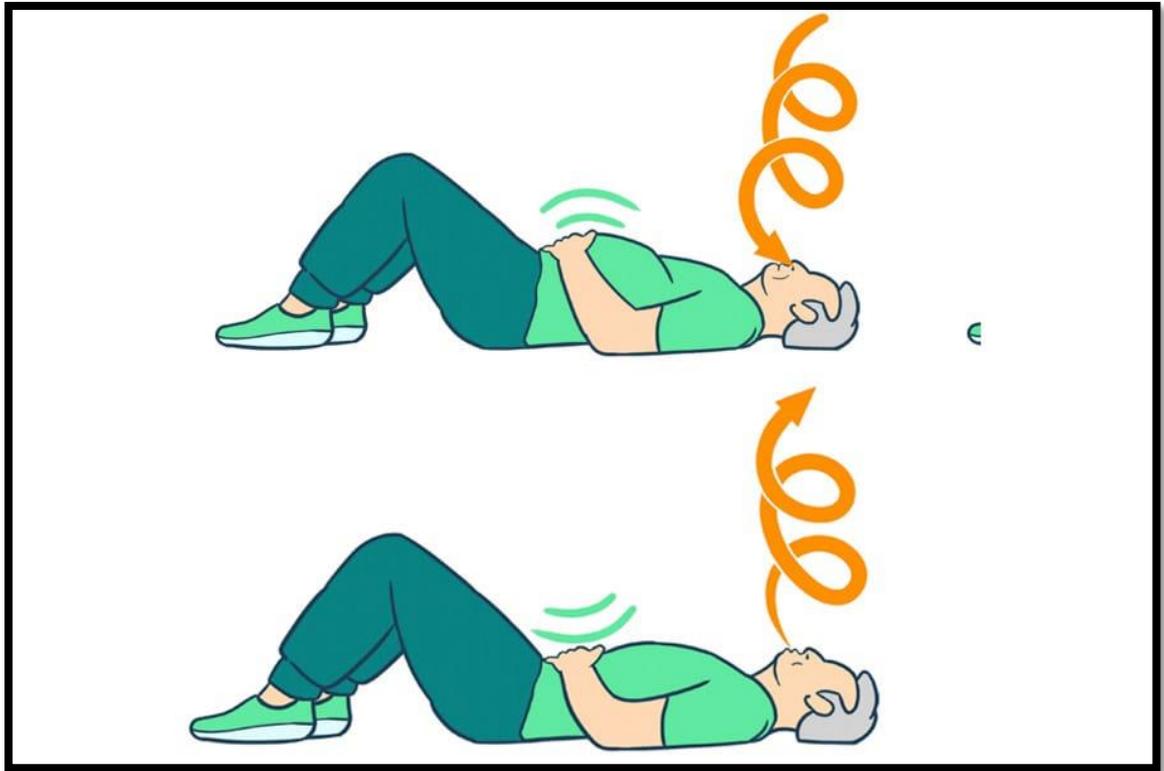
### **1. Ejercicio de los libros**

*Para realizar este ejercicio, necesitaremos tener previamente al menos dos o tres libros que tengan peso.*

- *Túmbate boca arriba sobre una superficie firme (ni cama ni sofá)*
- *Pon un cojín en la cabeza o en el cuello, donde te resulte más cómodo.*
- *Separa las piernas, relaja los pies y mueve los hombros para relajarlos y permitir que estén en contacto con el suelo.*
- *Mueve tu cabeza suavemente de un lado al otro y después colócala en el centro.*
- *Colócate los libros seleccionados previamente sobre tu abdomen, con cuidado de que estén bien posicionados para que cuando se realice la respiración no se caigan.*
- *Deja tus brazos relajados sobre el suelo, formando un ángulo de 45° con el cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba y con los dedos relajados y estirados (pero sin tensión).*
- *Sin mover la cabeza, mire hacia delante.*
- *Respira hondo, todo lo que puedas, intentando hacer que suban los libros y exhala lentamente (todo lo que puedas) observando o sintiendo como los libros descienden con suavidad.*
- *Repite este proceso de 5 a 10 veces.*

APRENDE A RESPIRAR PARA SENTIRTE MEJOR: Respirar bien es vivir bien

- *Después de haber realizado las repeticiones, quítate los libros y vuelve a inspirar y exhalar y fíjate el cambio que se ha producido en la profundidad de tu respiración.*



*Como habrás podido comprobar la respiración de una manera natural e inconsciente se ha tornado profunda, suave y sin tensión. Así es como debe de ser, por ello, te aconsejo que siempre que puedas te acuerdes de este ejercicio o lo realices, hasta que se establezca como una costumbre en ti.*

### **¿Utilizas toda la capacidad pulmonar o solo una pequeña parte?**

Una vez trabajada la respiración abdominal profunda ya explicada en el apartado anterior, vamos a comprobar si utilizamos toda nuestra capacidad pulmonar.

Podrás pensar que la capacidad pulmonar es lo mismo que la respiración profunda, pero no es así, la respiración profunda trabaja sobre la parte baja de los pulmones, y la capacidad pulmonar incorpora, no solamente el trabajo de la base pulmonar sino la amplitud de la caja torácica para permitir la apertura total de los pulmones desarrollando o permitiendo que la capacidad de toma de aire se desarrolle.

Para ello vamos a realizar la siguiente práctica de diagnóstico:

### EJERCICIO DE TESTAJE DE CAPACIDAD PULMONAR

- 1. Siéntate en una silla pero sin apoyar la espalda en el respaldo. Los pies tienes que estar apoyados en el suelo y la espalda recta pero sin tensión.*
- 2. Siente como tus piernas y glúteos están relajados y tus hombros, brazos y cuello, también lo están.*
- 3. Realiza previamente una serie de tres respiraciones profundas.*
- 4. A continuación, coloca tus manos en la zona del ombligo y realiza una respiración profunda e intenta que la zona del abdomen descienda y se ensanche. Exhala lentamente y observa como el abdomen vuelve a su posición original.*
- 5. Posteriormente pon tus manos alrededor de tus costillas y realiza una inspiración, debes sentir como tus costillas se abren. Debemos intentar que en la exhalación, si hemos conseguido expandir nuestras costillas, las costillas no se cierren.*
- 6. Ahora una vez trabajados ambos aspectos, vamos a colocar una mano en la zona de las costillas y otra encima del ombligo y vamos a realizar*

APRENDE A RESPIRAR PARA SENTIRTE MEJOR: Respirar bien es vivir bien

*una respiración profunda. Las costillas deben permanecer expandidas y el abdomen debe descender.*

7. *Repetir este proceso al menos 5 veces.*

*Si cuando realicemos este ejercicio, nuestras manos no se mueven, o solo lo hacen ligeramente vamos a trabajar con el siguiente ejercicio:*

### EJERCICIO CON GLOBOS

*Para realizar este ejercicio tendrás que tener a mano un globo.*

1. *Siéntate en la misma posición que la trabajada en el ejercicio anterior.*
2. *Realiza al menos tres respiraciones profundas.*
3. *Ahora coge el globo he intenta llenarlo con tres respiraciones.*  
*Observarás que de una manera inconsciente, cuando vamos a llenar el globo las costillas se expanden solas y la respiración se vuelve abdominal.*
4. *No repitas este ejercicio más de tres veces.*

### EJERCICIO DE “TUS PULMONES SON UN GLOBO”

- *Siéntate en la misma posición que la trabajada en el ejercicio anterior.*
- *Realiza al menos tres respiraciones profundas.*
- *Ahora cierra tus ojos y visualiza como tus pulmones son globos alargados y finos.*
- *Al inspirar, visualiza como el aire llena el fondo de esos globos, después la parte media y por último la parte superior.*
- *Siente como se expande el abdomen, luego las costillas.*

APRENDE A RESPIRAR PARA SENTIRTE MEJOR: Respirar bien es vivir bien

- *Ahora exhala y siente como las costillas desciende levemente y el abdomen vuelve a su posición natural.*
- *Repite esta acción todas las veces que consideres.*

## ¿Encorvas los hombros?

La próxima vez que subas las escaleras, observa tu respiración, fíjate cuanto tiempo tardas en empezar a jadear. Luego pon a tensión a tus omoplatos. ¿Están separados?

Si es así, tendrás la espalda encorvada y los hombros estarán colocados hacia adelante, lo que hace que se hunda el pecho y te cueste respirar.

Esto impide que el aire fluya y pueda realizarse una respiración profunda, cansándonos con mayor facilidad. Para poder solucionar esto proponemos este ejercicio:

### EJERCICIO DE APERTURA DE HOMBROS

1. *Cuando vayas caminando o subiendo escaleras, pon atención a tus omoplatos.*
2. *Tira conscientemente de ellos hacia atrás permitiendo que el pecho se abra, que se libere el abdomen de una presión innecesaria y que el diafragma pueda moverse con facilidad.*
3. *A continuación, acompasa la respiración al ritmo de tus pasos de la siguiente manera: Inspira en dos pasos, mantén retenido el aire un paso y exhala en cuatro pasos.*
4. *Mantén este ejercicio todo el tiempo que lo desees.*

*Para ampliar su capacidad pulmonar, de hecho, se puede ir ampliando según se vaya integrando el trabajo anterior, es decir, una vez trabajada la inspiración en dos pasos, manteniendo en un paso y exhalando en 4 pasos podemos realizar el siguiente: Inhalar en tres pasos, mantener en un paso, exhalar en 6 pasos...y así sucesivamente.*

*Tenemos que tener en cuenta que antes de ampliar los pasos y el tiempo de inspiración y exhalación hay que establecer el anterior trabajo de tal manera que salga cómodo y de una manera inconsciente.*

*A continuación, os propongo una tabla de equivalencia de trabajo de capacidad pulmonar:*

<b>INSPIRACIÓN</b>	<b>CONTENCION</b>	<b>EXHALACIÓN</b>
<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>2</b>	<b>10</b>

Resumiendo, la correcta respiración comienza inhalando y llevando el aire a la parte de baja de los pulmones, permitiendo que las costillas se expandan y que el diafragma descienda. Y esto es lo suficientemente importante para que lo repita otra vez.

Se necesita tiempo para volver a acostumbrarnos a respirar correctamente, sin esfuerzo y de forma automáticamente porque nos hemos

acostumbrado a una respiración marcada por un ritmo de vida acelerado y estresante.

Una buena respiración es una respiración sana, que ayuda a mantener y mejorar la salud física/mental/emocional sana. Por ejemplo, entre otras muchas más características sanadoras están:

- *Incrementar la energía y la resistencia*
- *Contrarrestar el cansancio y mejorar la calidad del sueño.*
- *Aliviar la tensión corporal aumentando la capacidad de hacer frente al estrés.*
- *Proporciona brillo y vitalidad a la piel, eliminando impurezas y disminuyendo las arrugas.*
- *Ayuda a mantener el peso ideal*
- *Aumenta el sistema inmune del organismo y crea sustancias que potencian la curación.*
- *Desarrolla la capacidad de concentración y de pensar con claridad. (El cerebro necesita 3 veces más oxígeno que otras partes del cuerpo, por lo que una buena respiración nos facilita todos los procesos mentales y cerebrales).*
- *Proporciona control y gestión sobre nuestras emociones.*
- *Mejora nuestra expresión verbal al fortalecer la voz.*
- *Reduce los síntomas de la ansiedad*
- *Mejora la función del sistema digestivo y ayuda a una mejor eliminación de toxinas a través de los riñones.*
- *Desarrolla el buen funcionamiento del sistema circulatorio, incluido el corazón.*

APRENDE A RESPIRAR PARA SENTIRTE MEJOR: Respirar bien es vivir bien

Por tantos beneficios vale la pena tomarse unos segundos para respirar profundamente y aprender a convertir la buena respiración en un hábito.

Aprender a respirar bien es una de las maneras más eficaces de revitalizar nuestro cuerpo, mente (emociones) y espíritu.

Cuando ampliamos la entrada de oxígeno en nuestro cuerpo, permitimos que el cuerpo elimine mejor los materiales de desecho, estimulando el funcionamiento de todo el organismo, ayudándonos a gestionar mejor nuestras emociones.

## ¿QUÉ PROCESOS PARTICIPAN EN LA RESPIRACIÓN?

Respirar es más que introducir aire al cuerpo por dos orificios que tenemos en la nariz. Es conectarse con todo lo que nos rodea ya que ese aire que introducimos en nuestro organismo ha existido durante millones de años y ha sido respirado miles de millones de veces por todos los seres del planeta.

La nariz es clave porque actúa de filtro limpiando el aire, lo calienta y lo humedece para poderlo absorber mejor. El interior de la nariz tiene un tejido eréctil que en cuestión de segundos se puede llenar, agrandar y endurecerse para protegernos del exterior.

Si existe infección, el ciclo nasal se vuelve más rápido, controlando temperatura, presión arterial y suministrando al cerebro sustancias químicas que alteran el estado emocional.

APRENDE A RESPIRAR PARA SENTIRTE MEJOR: Respirar bien es vivir bien

Según la tradición hindú, el orificio derecho de la nariz trabaja activando el sistema nervioso simpático. Respirar por el lado derecho suministra más sangre al hemisferio izquierdo, mientras que inhalar por el izquierdo activa el sistema nervioso parasimpático, haciendo que nos relajemos, calme la ansiedad y bajemos de ritmo.

*“El sol (orificio nasal derecho) y la luna (orificio nasal izquierdo) dividen el tiempo en día y noche”*

**Hatha Yoga Pradipika 4.17**



También nos dice la filosofía del yoga que existe una estrecha relación entre la respiración y los cambios naturales que ocurren entre los hemisferios cerebrales. Si realizamos una correcta respiración estaremos ayudando a que los procesos cerebrales se realicen de una manera más natural y sana.

También encontramos reflejado que si respiramos por el orificio derecho de la nariz, estaremos estimulando el “Prana” (respiración activadora de la

APRENDE A RESPIRAR PARA SENTIRTE MEJOR: Respirar bien es vivir bien

energía) y si respiramos por el lado izquierdo estaremos estimulando el “apana” (la respiración calmante y liberadora)

A continuación, vamos realizar algunos ejercicios que nos ayuden a activar estas dos energías:

## EJERCICIO DE RESPIRACIÓN POR UN SOLO ORIFICIO

Practicar por la mañana, a ser posible con los primeros rалos del sol el siguiente ejercicio:

- *Siéntate con la espalda recta y sin apoyarla en el respaldo de la silla.*
- *Pon tus pies sobre el suelo y siente como tus piernas y glúteos se relajan. Cierra los labios suavemente.*
- *Descansa la mano izquierda sobre el muslo izquierdo y coloca tu mano derecha en la posición del mudra “Vishu” (este mudra nos permite encerrar dentro del cuerpo la energía de la respiración)*
- *Con la palma de la mano derecha colocada en “Vishu mudra” y colocada enfrente del rostro, tapate el orificio izquierdo con los dedos anular y meñique de la mano derecha.*
- *Inspira profundamente por el orificio derecho contando 4, y exhalando en 8 tiempos.*
- *Repite este proceso 10 veces y después relájate.*



En siguiente ejercicio debe realizarse antes de ir a dormir:

- *Realiza los mismos pasos del ejercicio anterior pero esta vez, debes tapar el orificio derecho de tu nariz con el dedo pulgar de la mano derecha.*
- *Inspira profundamente contando hasta 4 y exhala contando hasta 8.*
- *Repite este proceso 10 veces y luego relájese y prepárese para dormir.*

## EJERCICIO DE RESPIRACION ALTERNA

En este ejercicio vamos a conseguir que se iguale la circulación de la energía “Prana” y “Apana”, tanto por el canal izquierdo como por el derecho, permitiendo que el cuerpo y la mente se llene de vitalidad, se calmen nuestras emociones, nos liberemos del estrés, ayudándonos a sentirnos mas conectados con la energía de la Tierra.

1. *Siéntate con la espalda recta y cierra los labios suavemente.*
2. *Coloca tu mano derecha en “Vishu mudra” delante de la cara y descansa la mano izquierda sobre la rodilla izquierda con la palma hacia arriba.*
3. *Realiza primera una inspiración profunda y después tapate el orificio derecho con el dedo pulgar.*
4. *Inspira por el orificio izquierdo contando hasta 4 tiempos.*

5. *Después tapa el orificio izquierdo con el dedo anular y meñique, teniendo así los dos orificios tapados y contén la respiración 8 tiempos.*
6. *Retira el dedo pulgar del orificio derecho, manteniendo tapado el izquierdo y suelta el aire por el orificio derecho contando hasta 16.*
7. *Sin destapar el orificio izquierdo, inspira por el derecho contando 4 tiempos.*
8. *A continuación, tapate ambos orificios y contén la respiración 8 tiempos.*
9. *Destapa el orificio izquierdo, pero manteniendo tapado el derecho con el dedo pulgar.*
10. *Suelte el aire por el orificio izquierdo contando hasta 16.*

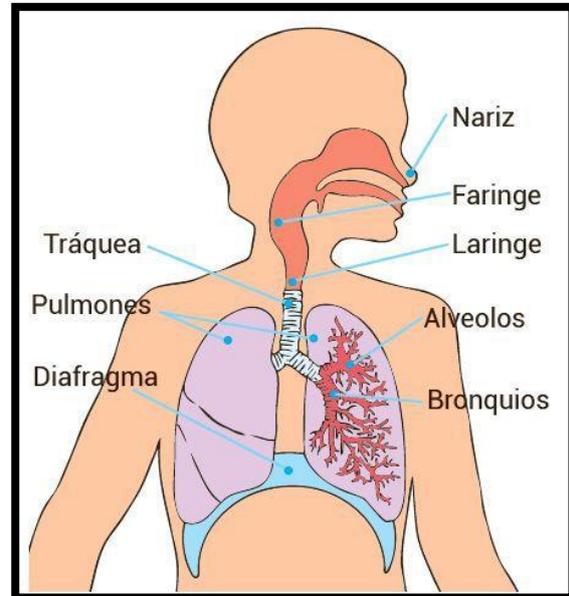
Así, completamos un ciclo, este ejercicio se puede repetir hasta 10 veces al día. Si, te costará exhalar en 16 tiempo puedes bajar a 12 y hacer la siguiente proporción: 4 tiempos de inspiración / 8 tiempos de contención/ 12 de exhalación.

**IMPORTANTE:** No debe realizar este ejercicio si se está embarazada.

Una vez que hemos trabajado la primera parte del sistema respiratorio que es nuestra nariz, el aire u oxígeno que entra por las fosas nasales, recorre la faringe y la laringe.

Cuando inhalas aire por la nariz, desciende por la garganta, cruza una intersección llamada la carina traqueal que divide el flujo entre pulmón derecho e izquierdo. Mientras avanza el aire es empujado para adentro por unos tubos llamados bronquiolos hasta que termina en 500 millones de pequeños tubos llamados alvéolos.

Estos alveolos son como sacos microscópicos, con forma de uva, dentro de una membrana formada por una fina capa de células, rodeada a su vez, por capilares o pequeños vasos sanguíneos, donde tiene lugar el intercambio de gases.



De los alvéolos pasa a la sangre donde contacta con los glóbulos rojos y se acopla a la hemoglobina de los glóbulos rojos que lo transporta a todo el cuerpo.

La sangre pasa por tejidos y músculos y el oxígeno llega a las células que lo utilizan en la respiración celular generando dióxido de carbono. El dióxido de carbono vuelve a los pulmones para ser expulsado.

La sangre se va oscureciendo mientras se consume el oxígeno. Las arterias contienen la sangre con oxígeno, por ello esta sangre tiene un color rojo. Sin embargo, las venas se tornan de color azuladas cuando han consumido el oxígeno y se han cargado de dióxido de carbono y la sangre realiza el viaje de vuelta de los pulmones y el dióxido de carbono pasa por los alvéolos, la garganta y sale por la nariz y boca dando comienzo a un nuevo ciclo.

Tenemos 25 billones de glóbulos rojos, 260 millones de hemoglobina y cada una tiene espacio para cuatro moléculas de oxígeno. Son 1000 millones de moléculas de oxígeno las que viajaban en los glóbulos rojos.

El dióxido de carbono que expulsamos, como toda molécula tiene materia y peso, y exhalamos más de lo que inhalamos. Esto significa que con la respiración se pierde peso.

Los expertos dicen que por cada 4,5 kilos que perdemos, casi cuatro salen por los pulmones y la mayor parte es dióxido de carbono mezclado con un poco de vapor de agua. El resto sale por la orina o el sudor. Por ello unos pulmones sanos nos ayudan a mantener nuestro peso ideal.

Esto explica por qué unos músculos consumen más oxígeno que otros y producen más dióxido de carbono. El dióxido de carbono dilata los vasos sanguíneos, abre las vías para pasar más sangre rica en oxígeno a las células.

La respiración ha de tener un ritmo adecuado y no ser acelerada. Para un cuerpo saludable, aspirar o hiperventilar oxígeno puro no genera beneficio, podría incluso crear un estado de deficiencia de oxígeno. Paradójicamente respirar muy rápido puede generar asfixia.

Una respiración muy acelerada aumenta el oxígeno, pero disminuye drásticamente el dióxido de carbono. La hiperventilación eleva la frecuencia cardíaca y se genera confusión, pánico, aparecen espasmos y se puede llegar al coma.

El dióxido de carbono se produce en todos los tejidos y actúa sobre todos los órganos. Su concentración en nuestro cuerpo es tan importante como la del oxígeno.

Del aire que respiramos, compuesto por 79% de nitrógeno, un 20% de oxígeno y un 0,1% de dióxido de carbono, restos de otros gases y vapor de agua, la parte de oxígeno que inspiramos entra en las membranas porosas de los alveolos, junto con el dióxido de carbono que transporta la sangre, para ser expulsado mediante la exhalación.

Una vez que la sangre se ha liberado del dióxido de carbono y oxigenado nuevamente, viaja al corazón que lo bombea por todo el cuerpo, transportando el oxígeno y nutrientes a todas las células.

Hemos hablado de cómo hacer correctamente la inhalación y ahora nos toca decir que la forma de exhalar es lenta y profundamente. Hay que vaciar los pulmones para poder llenarlos a continuación de oxígeno. Es un ciclo eterno que nos proporciona vida.

El ritmo de respiración más eficiente se da con inhalaciones de 5,5 segundos seguidas de exhalaciones en el mismo tiempo. esto deja como resultado 5,5 respiraciones por minuto.

Tanto los pulmones como el corazón se encuentra dentro de la caja torácica, que se mueve gracias a los músculos intercostales. Estos musculas hacen que las costillas se expandan con la inspiración y que se vuelvan a contraer en la exhalación.

Mas abajo nos encontramos el diafragma que se curva hacia abajo para permitir que los pulmones se agranden dejando espacio para estos en el proceso de respiración. Esto de una manera resumida es el proceso de la respiración y los principales sistemas que actúan en el.

Muchas personas consiguen sanar y equilibrar su organismo mejorando su forma de respirar. Así como somos personas que comemos más de lo necesario, también somos personas que respiramos mal. Normalmente, respiramos en exceso y hasta 1/4 parte de la población sufre hiperventilación crónica. Tenemos que aprender a respirar menos y aunque puede parecer al principio complicado, con la práctica y hábito se consigue.

La clave para poder lograr una respiración óptima y sus beneficios para la salud, resistencia y longevidad es hacer menos inhalaciones y exhalaciones para poder inspirar un volumen mayor.

Cada inspiración que realizamos debería ser por lo menos 3 segundos y cada espiración debería ser de 4. Las exhalaciones deben ser más largas y lentas para que suban los niveles de dióxido de carbono consiguiendo más resistencia aeróbica.

Entrenar al cuerpo para respirar menos, hace que aumente el consumo de oxígeno. Esto no solo potencia la resistencia atlética, sino que contribuye a vivir de modo más sano.



## INCLUIR EN NUESTRA VIDA LA CORRECTA RESPIRACIÓN

Respirar es más que un acto bioquímico o físico. Es más que simplemente mover el diafragma hacia abajo e inhalar aire para alimentar a las células hambrientas y expulsar los desechos.

Como hemos visto anteriormente, la respiración afecta a todo nuestro organismo incluyendo una enorme red llamada sistema nervioso autónomo. Este sistema tiene dos partes que realizan funciones opuestas. Ambas son vitales para nuestra felicidad.

La primera es el sistema nervioso parasimpático que estimula la relajación y la recuperación del cuerpo. Cuando suspiramos es porque el cerebro bombea hormonas agradables como la serotonina y la oxitocina a la sangre y esto ocurre cuando hay un cambio energético en nuestro sistema.

Los pulmones están cubiertos por nervios distribuidos a ambos lados del sistema nervioso autónomo.

Muchos de los nervios conectados al sistema nervioso parasimpático que están ubicados en el lóbulo inferior, por lo que la respiración lenta a largo plazo es muy relajada. Las moléculas de aire caen más profundamente y estimulan los nervios parasimpáticos, enviando más información a los órganos para que descansen y digieran.

A medida que el aire sube por los pulmones durante la exhalación, estas moléculas estimulan una respuesta parasimpática más fuerte. Cuanto más profundo y ligero inhalemos, más tiempo exhalamos y cuanto más lento sea el latido de nuestro corazón más tranquilos estaremos.

La otra parte del sistema nervioso autónomo es el sistema nervioso simpático y desempeña el papel opuesto. Envía señales de estímulo a nuestros órganos para que se preparen para la acción. Una gran cantidad de nervios asociados con este sistema se distribuyen por la parte superior del pulmón.

Cuando respiramos brevemente, las moléculas de aire activan los nervios simpáticos. Son como marcar un número de emergencia. Cuántos más mensajes recibe el sistema, mayor será la situación de emergencia.

## EJERCICIO DE RESPIRACIÓN 2:1

Este ejercicio te ayudará a realizar una exhalación larga y completa, estimulando el sistema nervioso parasimpático, que facilita la liberación de estresores mentales, de emociones negativas y de tensión física corporal.

Esta practica siempre se puede utilizar cuando te sientas abrumado por la negatividad y necesites transformar esas emociones negativas en positivas, ayudándote a encontrar un nuevo punto de vista al problema que te acontezca.

1. *Siéntate con la espalda recta, pero sin apoyar en el respaldo de la silla.*
2. *Posiciona tus pies sobre el suelo y siente como las piernas y los glúteos reposan relajadamente. Así como los hombros, brazos y cuello.*
3. *Cierra suavemente los labios.*
4. *Realiza una inspiración suave y profunda, intentando completar toda tu capacidad pulmonar. La respiración debe ser silencios y no debe haber pausa entre inspiración y exhalación.*

APRENDE A RESPIRAR PARA SENTIRTE MEJOR: Respirar bien es vivir bien

5. *Para incentivar la expulsión de emociones negativas, con cada inspiración vamos a repetir mentalmente la palabra “dejar” y con cada exhalación vamos a decir “Salir”.*
6. *Realice este proceso tantas veces como sea necesario hasta que sientas que las emociones negativas se van liberando.*

Con cada exhalación es importante que visualicemos como el estrés y la ansiedad abandonan tu cuerpo. Despídete de la tensión muscular y de todo lo que te tensa y te contrae.



## EL PAPEL DE LA RESPIRACIÓN EN LA PERDIDA DE PESO

La correcta respiración no solo te proporciona el oxígeno que necesitas para sobrevivir, sino que también te ayuda en el proceso de quemar grasa y azúcar para convertirlos en energía.

Según varios estudios el 80% de la grasa corporal “quemada” se excreta a través de los pulmones en forma de carbono, hidrógeno y oxígeno (estos 3 elementos forman las moléculas de la grasa).

Es por esto, que incluso estando en reposo o durmiendo, una buena respiración oxigenará completamente tu cuerpo, fortalecerá tus músculos y tejidos y hará que elimines grasa.

Por ejemplo, cuando tu objetivo sea perder peso, tienes que cuidar tu alimentación, aumentar el ejercicio físico y respirar conscientemente. Como hemos comentado antes, respirar correctamente durante el ejercicio aumenta la ingesta de oxígeno y esto acelera la pérdida de peso.

Cuanto más oxígeno inhales y más capacidad pulmonar utilices, más rápido será tu metabolismo y más calorías quemarás. Piensa que cada litro de oxígeno que consumes quema 5 calorías.

Las personas que han entrenado su respiración y su capacidad pulmonar pueden llegar a consumir tres litros y medio por inhalación y queman 17,5 calorías mientras que las persona que realizan una inspiración superficial de medio litro de aire por inhalación solo queman 2.5 calorías. Observando está clara diferencia, merece un pequeño esfuerzo y hacer de la correcta respiración un hábito.

No obstante, no se trata de respirar con más frecuencia, pues esto haría que hiperventilemos y marearnos, sino de respirar profundamente. Llenando los pulmones y permitiendo que el diafragma descienda para ampliar el espacio pulmonar.

El metabolismo comprende una serie de reacciones químicas que realiza el organismo y tiene la misión de convertir todo lo que comemos en combustible para realizar todas las funciones importantes, desde la respiración hasta el movimiento y hacer posible que las células funcionen de manera adecuada y saludable.

Debemos tener un metabolismo rápido para procesar mejor la comida y no almacenarla como grasa.

En otras palabras, cuando ingieres alimentos, estás consumiendo proteínas, grasas y carbohidratos que se descomponen en unidades más pequeñas mediante unas moléculas llamadas enzimas. En este proceso, se producen aminoácidos, ácidos grasos y azúcares, que son absorbidos en la sangre y pasan a las células del cuerpo donde se metabolizan y liberan o almacenan energía.

El metabolismo incluye dos tipos de procesos: el anabolismo, que incluye la producción y el almacenamiento de energía de los tejidos corporales, y el catabolismo, que es el responsable de descomponer los tejidos y las reservas de energía para su uso como combustible. Diferentes hormonas producidas por el sistema endocrino regulan los procesos metabólicos.

Los desajustes en el proceso metabólico generan grandes patologías y enfermedades como el hipertiroidismo e hipotiroidismo, diabetes, pancreatitis, etc., cuyo origen está en no respirar correctamente.

El metabolismo es un proceso continuo que comienza desde el momento de la concepción y termina cuando morimos. Es un proceso importante para todas las formas de vida, no solo para los humanos. Si el metabolismo de un organismo se detiene, el resultado es la muerte.

Así es como funciona el proceso metabólico de los seres vivos: comienza con las plantas. Primero las plantas verdes obtienen energía de la luz solar. Las plantas utilizan esta energía y una molécula llamada clorofila para producir azúcar a partir del agua y el dióxido de carbono. Este proceso se llama fotosíntesis.

Cuando las personas y los animales comen plantas, absorben esta energía y otras sustancias químicas necesarias para producir células. El siguiente paso es descomponer el azúcar, para que la energía producida se pueda distribuir a todas las células del cuerpo, que la utilizarán como combustible.

Cuando comemos, las enzimas del sistema digestivo se ponen a trabajar y a convertir las proteínas en aminoácidos, la grasa en ácidos grasos y los hidratos de carbono en azúcares.

Estos compuestos se absorben en la sangre y la sangre se encarga de llevarlos a todas las células. Cuando están ya dentro de ella, otras enzimas se encargan de regular las reacciones químicas que se necesitan para metabolizar los compuestos necesarios.

De esta forma, el metabolismo es un malabarismo de 2 actividades al mismo tiempo: por un lado, la producción de tejidos corporales y la creación de reservas de energía y por otro lado la descomposición de los tejidos corporales y las reservas de energía para producir el combustible necesario.

El metabolismo constructivo tiene el papel de almacenar. Es la parte básica para el crecimiento de otras células, mantener los tejidos del cuerpo y tener las reservas de energía necesarias para usarlas más adelante. En el proceso metabólico las moléculas que son más pequeñas y simples cambian para poder crear moléculas más complejas como carbohidratos, grasas y proteínas.

El metabolismo destructivo es el proceso que genera la energía necesaria para el día a día. En este proceso las células descomponen moléculas grandes como grasas e hidratos de carbono para obtener energía.

La energía que produce no solo es el combustible necesario para los procesos anabólicos, sino que ayuda a calentar el cuerpo y que los músculos puedan contraerse para generar movimiento. En esta descomposición se generan productos de desecho que se liberan por la piel, riñones e intestinos.

La tiroxina es una hormona que produce y se secreta por la glándula tiroides y tiene un papel clave en la determinación de la velocidad de las reacciones químicas metabólicas en el cuerpo.

Otra de las glándulas importantes es el páncreas que tiene el papel de secretar hormonas que sirven para determinar si la actividad principal metabólica del cuerpo es anabólica o catabólica.

Después de una comida, el anabolismo se hace dominante sobre el catabolismo, lo que hace que aumente la concentración de la glucosa que es el combustible principal del cuerpo en la sangre. El páncreas captura la mayor concentración de glucosa y libera la insulina que manda una señal a cada célula para aumentar la actividad anabólica.

El metabolismo es un proceso químico complejo, por lo que muchas personas tienden a simplificarlo. Aquí es donde entran en juego las calorías que son una medida de cuánta energía proporciona al cuerpo un alimento específico. Un trozo de chocolate contiene más calorías que una manzana, lo que significa que puede proporcionar al cuerpo más energía e incluso, a veces, más de la que necesita.

La cantidad de calorías que una persona quema al día depende del ejercicio que hace, la cantidad de grasa y músculo que tiene en el cuerpo, su tasa metabólica basal, y el modo en el que respira.

El metabolismo basal es una medida de la velocidad a la que la persona quema energía en forma de calorías en un estado de reposo. La tasa metabólica basal puede afectar la tendencia de aumento de peso de una persona. Por ejemplo, una persona con un metabolismo basal lento, es decir que quema pocas calorías mientras duerme, tiende a ganar más peso que una persona con el metabolismo basal promedio, comiendo la misma cantidad de comida y haciendo las mismas cosas.

## QUÉ FACTORES AFECTAN AL METABOLISMO BASAL DE UNA PERSONA

Se cree que metabolismo basal de una persona está determinado por los genes familiares, pero lo podemos modificar con algunas acciones concretas como aumentar la cantidad de ejercicio que realizamos e incrementar nuestro nivel muscular, pues las personas con más músculo y menos grasa tienen un metabolismo basal más rápido que hace que quemen más calorías o grasa y esto produce un cuerpo más saludable con el peso adecuado.

El sueño y el estrés también están relacionados con cambios en el metabolismo. No dormir entre 6-8 horas diarias tiene consecuencias a medio y largo plazo en la salud de la persona, y además, nos hace más propensos a ganar peso.

El sistema nervioso central es muy activo y puede regular la descarga de muchas sustancias, incluida la hormona adrenalina que puede activar el metabolismo de forma natural. No es recomendable intentar adelgazar bajo un estrés excesivo ya que esta pérdida de peso suele estar relacionado con desequilibrios hormonales y digestivos que conviene evitar.

El metabolismo basal se ralentiza con la edad, especialmente después de los 40 años porque a medida que disminuye la masa muscular, disminuye la capacidad de quemar calorías al mismo ritmo. Desgraciadamente, las mujeres son más propensas a tener un metabolismo lento que los hombres pues tienen la tendencia de acumular más grasa que músculo.

## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA ACELERAR EL METABOLISMO

### **Ejercicio nº1: Respiración digestiva**

Esta técnica es ideal para acelerar el metabolismo.

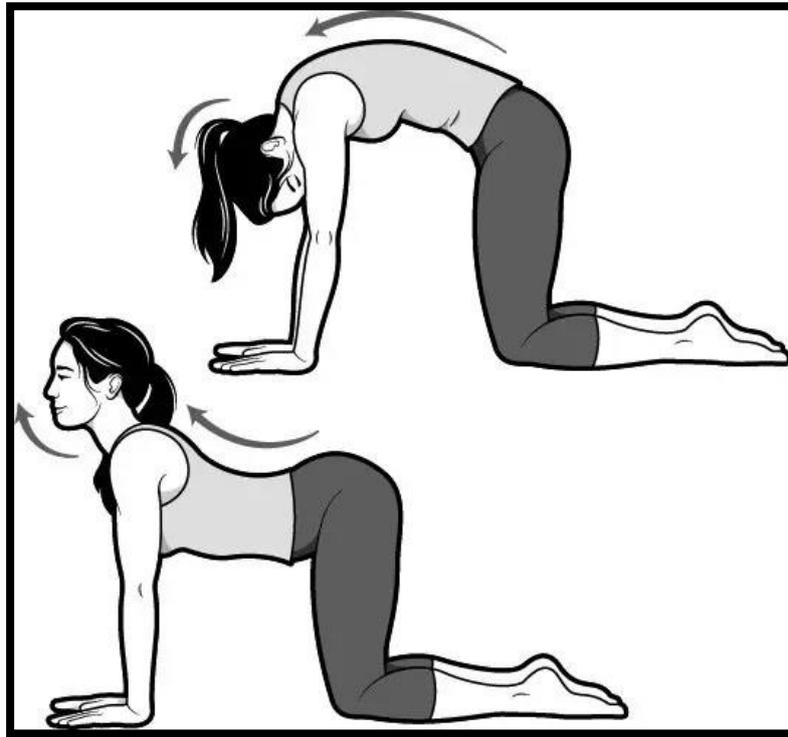
1. *Siéntate erguido sin apoyar tu espalda en el respaldo de la silla.*
2. *Coloca tus pies sobre el suelo y siente como tus piernas y glúteos reposan sobre la silla.*
3. *Cierra suavemente tus labios y respira suavemente*
4. *Cierra una de tus manos, y coloca tu puño en el centro de tu pecho.*
5. *Luego abre la boca y exhala todo el aire de tus pulmones con un breve suspiro contando hasta 6.*
6. *Inhala y exhala de nuevo hasta hacerlo durante 50 veces.*
7. *En la última exhalación expulsa todo el aire de tus pulmones. Completa el ejercicio relajándote y respirando normalmente.*

### **Ejercicio nº2: Como un gato**

Este te ayudará a regular tu corazón y a perder peso.

1. *Sobre una esterilla, coloca tus manos y rodillas en el suelo (a cuatro patas)*

2. Realiza primero una serie de respiraciones normales para familiarizarte con la posición.



3. Después inspira y levanta la cabeza permitiendo que la espalda se arquee y que el abdomen se expanda hacia abajo.
4. A continuación exhala todo el aire de tus pulmones mientras metes tu abdomen para dentro y bajas tu cabeza como queriendo mirar tu ombligo.
5. Repite al menos 8 veces.