



Lectura



Tiempo estimado de trabajo del estudiante:	30 minutos.
Habilidades del pensamiento:	Metacognición, pensamiento crítico, pensamiento creativo.

La respiración consciente y sus beneficios

Valentina Marín Rivera

La respiración es el proceso que nos mantiene con vida, es el acto más importante y poderoso que llevamos a cabo todos los días, desde el momento en que nacemos hasta que fallecemos esta nos acompaña. Aun así, es impactante la poca atención e importancia que damos a este proceso en el día a día, sin ser conscientes que aprendiendo a respirar correctamente también aprendemos a vivir mejor.

Vamos a explorar el poder que tiene nuestro sistema respiratorio cuando lo sabemos usar y algunos de los beneficios físicos, mentales y emocionales de llevar a cabo ejercicios conscientes en el día a día.

Beneficios físicos:

La desintoxicación es uno de los procesos más importantes, el inspirar nos ayuda a liberar toxinas acumuladas y fortalece el sistema inmune. Alrededor de un 80% de las toxinas son expulsadas del cuerpo humano a través de las exhalaciones al liberar y procesar de una manera efectiva el dióxido de carbono.

Adicionalmente, influye en nuestros niveles de energía a través del oxígeno que es el recurso natural más importante para nuestras células. es posible resistir 40 días sin comer e incluso tres días sin tomar agua, pero no podemos permanecer más de unos minutos sin oxígeno en nuestro cuerpo. Desde un punto de vista físico, la respiración es sinónimo de vida.

Los ejercicios profundos fortalecen nuestro sistema respiratorio, cuando intercambiamos aire con el ambiente de esta forma, se libera tensión del diafragma, se abre el pecho, se estiran y se descarga tensión de los músculos que rodean el corazón y los intercostales permitiendo que nuestra postura sea más relajada y los músculos tengan espacio para expandirse.



Otro valioso beneficio es que calma el sistema nervioso al activar el sistema parasimpático, guiándonos a un estado de tranquilidad y relajación, también libera las tensiones musculares, lleva el cuerpo de un estado de estrés, tensión o rabia en el que los tejidos musculares se contraen y las inhalaciones se vuelven superficiales, a un estado de relajación, respiración profunda y consciente que incide en el bienestar de nuestro cuerpo.

Nuestro sistema cardiovascular se fortalece, al realizar respiraciones diafragmáticas y profundas masajeamos el corazón y la circulación hacia el hígado, el cerebro y los órganos reproductores aumenta. Adicionalmente, el sistema digestivo se beneficia en gran medida, pues se incrementa el flujo de sangre a dicho tracto lo que promueve una digestión sana y eficiente.

Otro de los beneficios físicos es que desacelera el proceso de envejecimiento, pues al respirar profundo se secretan más hormonas anti envejecimiento y al reducir los niveles de estrés y mejorar nuestros estados de ánimo se liberan químicos como la serotonina y la endorfina.



Figura 1
Fuente: Marín, V.

Beneficios mentales y emocionales:

La respiración nos ayuda a conectarnos de una manera más profunda con nosotros mismos, al ir hacia adentro y prestar atención a cómo estamos respirando, a qué emociones y pensamientos tenemos en este momento, nos lleva a desarrollar una escucha más profunda con nosotros mismos, a conocernos mejor y es de esta manera que logramos transformar las situaciones exteriores de una manera efectiva.



x



La respiración profunda y sus ejercicios constituyen una práctica y entrenamiento emocional y mental, nos lleva a regular nuestra atención hacia una sola cosa en un momento determinado, lo que conlleva a que generemos espacio mental para la relajación y la concentración.

Cuando inhalamos y exhalamos con consciencia nuestros patrones del sueño y descanso se regulan, los niveles de energía aumentan, aprendemos a transitar de una manera saludable las emociones y nos hacemos más conscientes de nosotros mismos.

Además, nos ayuda a vivir mejor en el mundo agitado de hoy, convirtiendo los comportamientos reactivos o compulsivos en acciones conscientes e inteligentes. Nos ayuda a detenernos y pensar para responder a la vida de una manera diferente, con una mirada más amplia y nuevas perspectivas.



Figura 2
Fuente: Marín, V.

Beneficios espirituales:

La respiración es el anclaje más potente que tenemos para conectarnos con el momento presente. Cuando se tienen prácticas religiosas o espirituales disponerse y prepararse a través del intercambio de aire, permitirá que entremos en sintonía con dicha práctica dejando atrás preocupaciones y pensamientos por el momento. Nos ayuda a profundizar en la oración y meditación, expande nuestra consciencia interior y genera sensaciones de tranquilidad y paz.



x

Estudios:

Uno de los estudios más relevantes que se ha realizado en torno la respiración y sus efectos lo llevó a cabo la universidad de Stanford (E. E. U. U) en el 2014.

El estudio se propuso intervenir en exveteranos de guerra con trastorno de estrés postraumático (TEPT). Este es uno de los malestares más fuertes para excombatientes, se demostró que uno de cada cinco veteranos regresaba con TEPT y en dichas condiciones las tasas de suicidio aumentaban considerablemente. Muchas veces los tratamientos y medicina convencionales no funcionaban, por lo que las personas no retornaban a las sesiones ni al tratamiento, e iniciaban una búsqueda de alternativas para apaciguar su situación.

Con esto en mente, Maria Seppala, Directora Asociada del Centro para la investigación y educación de la compasión y el altruismo de la universidad de Stanford y su equipo, examinaron 21 veteranos americanos de las guerras de Iraq y Afganistán, quienes participaron en una práctica de respiración y meditación llamada Sudarshankriya Yoga, cuya base es la respiración y otros componentes como la meditación, conversación y movimiento. Se ha demostrado que dicha técnica es efectiva a la hora de tratar la ansiedad, adicción y depresión.

Los participantes se reunieron por tres horas diarias durante siete días para realizar la práctica, es decir, un total de 21 horas. Los investigadores realizaron varias mediciones y chequeos antes, durante, un mes después y un año después de la intervención. Los resultados fueron reveladores, demostrando una reducción de los síntomas del TEPT, la ansiedad y patrones respiratorios hasta de un 95% sin recaídas.

La respiración es una ciencia de la cual hasta hace muy poco empezamos a conocer sus beneficios. Practicar los ejercicios y un paso a la vez será suficiente para iniciar un proceso que nos transformar de dentro hacia fuera.



x



Bibliografía

Dennis.R. (2016). And breathe. *The complete guide to conscious breathing for healing and happiness*. Nueva York, Estados Unidos. Da Capo Press

Parker B. C. (2014) *Stanford scholar helps veterans recover from war trauma*. Stanford News

<https://www.youtube.com/watch?v=4Lb5L-VEm34> (Max Storm Ted Talk)