"SÉ CÓMO RESPIRAR. ¡LO HAGO TODA MI VIDA!"

"¿Cómo sabes si algo está vivo?" Compruebas si respira". - Markus Zusak, El ladrón de libros

En los últimos años, ha habido un aumento en la investigación científica centrada en el impacto de las técnicas de respiración en el bienestar físico y mental. Estos métodos influyen en los factores fisiológicos al estimular el sistema nervioso parasimpático y en los factores psicológicos al desviar la atención de los pensamientos.

La respiración es una capacidad humana distinta, que combina funciones automáticas con acciones controlables mediante ajustes en la frecuencia o duración de la inhalación y la exhalación. El desafío surge del agitado estilo de vida moderno, donde muchos descuidan la importancia de la respiración, lo que lleva a patrones de respiración rápidos y superficiales que afectan negativamente la salud física y mental.

La larga historia y el breve pasado de la respiración lenta

Casi todas las culturas, civilizaciones y religiones han enfatizado la importancia de la respiración como fuerza vital fundamental y principio de vida.

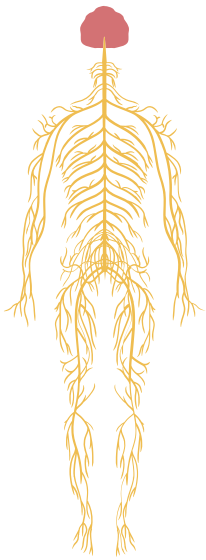
Pranayama, que significa "contener la respiración", era una antigua doctrina yóguica que introdujo la idea de que regular la respiración podía prolongar la vida.

En la década de 1920, el psiquiatra alemán Johannes Heinrich Schultz ideó una técnica de relajación centrada en la respiración lenta y profunda conocida como "entrenamiento autógeno".

Cuando la mente y el cuerpo se unen

La respiración y el estado emocional son procesos bidireccionales.

No es necesario tener experiencia en fisiología humana para comprender por qué regular y ralentizar la respiración tiene un impacto tan positivo en la relajación, el estado de ánimo y el bienestar mental general. Cuando está tranquilo, seguro, feliz y contento, su respiración naturalmente se vuelve más lenta y profunda, lo que indica la influencia del sistema nervioso parasimpático responsable de la relajación y el rejuvenecimiento del cuerpo. Por el contrario, los sentimientos de ira, miedo o dolor desencadenan una respiración más rápida y superficial, activada por el sistema nervioso simpático o la respuesta de lucha o huida, lo que conduce a reacciones de estrés. Las investigaciones indican que la respiración también afecta los estados emocionales; por ejemplo, la respiración rápida y descontrolada puede provocar ataques de pánico, y se cree que más del 60 por ciento de las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica experimentan trastornos depresivos o de ansiedad.



VAGO - EL NERVIO AL QUE LE GUSTA VAGAR

En latín, "Vagus" se traduce como vagabundo y representa un nervio o una red de nervios que deambulan por todo nuestro cuerpo, regulando funciones como el ritmo cardíaco, la respiración, la presión arterial, los niveles de estrés y la relajación. Los estudios indican que las personas con un tono vago inicial más alto tienden a tener un mejor bienestar subjetivo y experimentar emociones más positivas, lo que demuestra una mejor regulación emocional. La práctica regular de técnicas de respiración de relajación puede ayudar a aumentar el tono vago inicial.

Otra prueba del control emocional sobre la respiración: ¡la respiración cambia cuando reímos!

Es mejor prevenir que curar

¡PERO RESPIRAR TAMBIÉN ES UN GRAN CURATIVO!

Las técnicas de respiración son beneficiosas para personas con afecciones psiquiátricas como fobias, depresión y trastorno de estrés postraumático. Un estudio realizado por Stefania Doria y su equipo en 2015 exploró el impacto de 10 ejercicios de respiración (2 horas diarias durante dos semanas) en 69 personas con trastornos de ansiedad o depresivos. El entrenamiento involucró diversas técnicas como respiración abdominal, alteración de velocidad, respiración por las fosas nasales y ejercicios de estiramiento. La investigación mostró una notable disminución de los síntomas al final del estudio, con una mejoría sostenida después de dos y seis meses, incluso con sesiones semanales.

Es fundamental ser consciente de que, para las personas propensas a sufrir ataques de ansiedad y pánico, la práctica exclusiva de ejercicios de respiración puede provocarles pánico. Este grupo puede preocuparse por su técnica respiratoria, por temor a asfixiarse. Estas personas deben intentar realizar ejercicios de respiración bajo la supervisión de un terapeuta.

SOFROLOGÍA

La sofrología, metodología, técnica y filosofía de vida, fue creada por el neuropsiquiatra Alfonso Caycedo entre 1960 y 2001. Esta práctica se centra en la conexión entre la mente y el cuerpo, incorporando ejercicios, tanto físicos como mentales, para mejorar el bienestar general. Un aspecto clave de la sofrología implica combinar pensamientos pacíficos con una respiración profunda y deliberada, destacando la importancia de alinear la mente y el cuerpo.