



# Tome una Respiración Profunda

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/take-a-deep-breath>

**Publicado: mayo de 2009**

La respiración adecuada tiene muchos nombres. Es posible que haya escuchado que se llama respiración diafragmática, respiración abdominal o respiración baja. Cuando respira profundamente, el aire que ingresa por la nariz llena completamente los pulmones y notará que la parte inferior del abdomen se expande. La capacidad de respirar tan profunda y poderosamente no se limita a unos pocos seleccionados. Esta habilidad es innata pero a menudo permanece inactiva. Volver a despertarla le permite aprovechar uno de los mecanismos de autocuración más fuertes de su cuerpo.

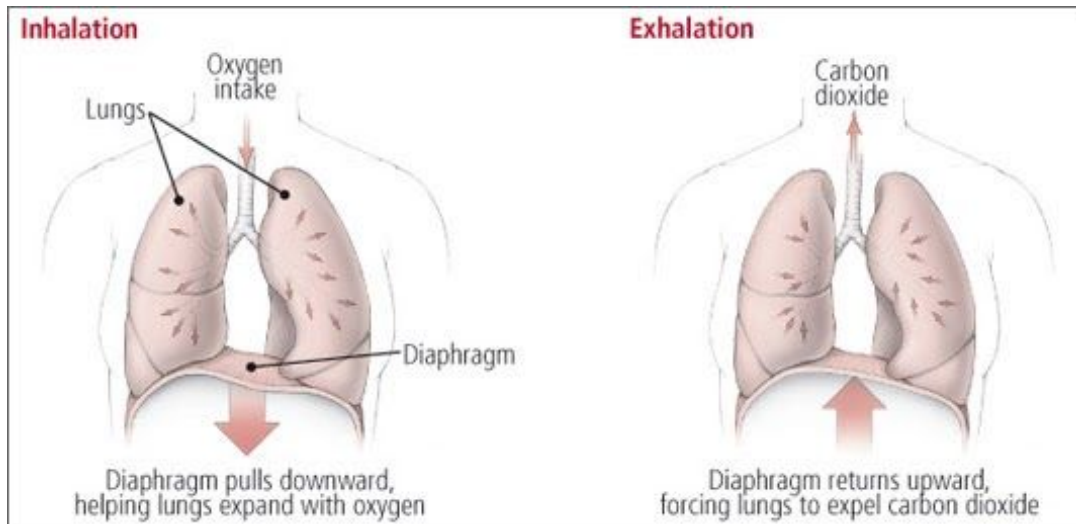
¿Por qué la respiración profunda parece antinatural para muchos de nosotros? Una razón puede ser que nuestra cultura a menudo nos recompensa por evitar emociones fuertes. Se espera que las niñas y las mujeres controlen la ira. Se exhorta a los niños y a los hombres a no llorar. ¿Qué sucede cuando aguantas las lágrimas, sofocás la ira durante una confrontación, pasas de puntitas de pie por una situación temerosa o tratas de controlar el dolor? Inconscientemente, aguantas la respiración o respirás de forma irregular.

La imagen corporal también afecta la respiración. Un estómago "plano" considerado tan atractivo en nuestra cultura alienta a hombres y mujeres a contraer los músculos del abdomen. Esto aumenta la tensión y la ansiedad, y gradualmente hace que la "respiración torácica" superficial se sienta normal.

El acto de respirar involucra el diafragma, una fuerte capa muscular que divide el pecho del abdomen. A medida que inhala, el diafragma cae hacia abajo, empujando sus pulmones con él y presionando contra los órganos abdominales para dejar espacio para que sus pulmones se expandan a medida que se llenan de aire. Al exhalar, el diafragma presiona hacia arriba contra los pulmones, lo que ayuda a expulsar el dióxido de carbono (ver figura).

La respiración superficial obstaculiza el rango de movimiento del diafragma. La porción más baja de los pulmones, que es donde residen muchos vasos sanguíneos pequeños que son fundamentales para transportar oxígeno a las células, nunca recibe una porción completa de aire oxigenado. Eso puede hacerte sentir sin aliento y ansioso.

La respiración abdominal profunda fomenta el intercambio completo de oxígeno, es decir, el intercambio beneficioso del oxígeno entrante por el dióxido de carbono saliente. No es sorprendente que este tipo de respiración ralentice los latidos del corazón y pueda disminuir o estabilizar la presión arterial.



### **Aquí se explica cómo tomar una profunda, curadora respiración diafragmática:**

Primeros pasos. Encuentre un lugar cómodo y tranquilo para sentarse o acostarse. Comienza por observar tu respiración. Primero toma un aliento normal. Ahora intente respirar lenta y profundamente. El aire que entra por la nariz debe moverse hacia la parte inferior del abdomen. Deje que su abdomen se expanda completamente. Ahora exhale por la boca (o la nariz, si eso se siente más natural). Alterne las respiraciones normales y profundas varias veces. Presta atención a cómo te sientes cuando inhalas y exhalas normalmente y cuando respiras profundamente. La respiración superficial a menudo se siente tensa y restringida, mientras que la respiración profunda produce relajación.

Ahora practique la respiración diafragmática durante varios minutos. Coloque una mano sobre su abdomen, justo debajo del ombligo. Siente que tu mano se levanta unos centímetros cada vez que inhalas y cae unos centímetros cada vez que exhalas. Su pecho también se elevará ligeramente, junto con su abdomen. Recuerde relajar su vientre para que cada inhalación lo expanda por completo.

Respiración basada en la práctica. Una vez que haya tomado los pasos anteriores, puede continuar con la práctica regular del enfoque de la respiración. Mientras se sienta cómodamente con los ojos cerrados, combine su respiración con imágenes útiles y una palabra o frase focalizada que lo ayudará a relajarse. Imagine que el aire que respira trae paz y calma en su cuerpo. Mientras exhalas, imagina que el aire que sale de tu cuerpo elimina la tensión y la ansiedad. Mientras inhalas, trata de decirte esta frase: "Respira en paz y calma". Y al exhalar, diga: "Exhalando tensión y ansiedad". Cuando comienza por primera vez, un objetivo razonable es concentrarse en la respiración durante 10 minutos. Poco a poco agregue tiempo hasta que sus sesiones duren entre 15 y 20 minutos.