

La respiración correcta, la salud y el sistema nervioso

¿Por la nariz o por la boca?

Las convicciones que provienen de las enseñanzas ancestrales, los conocimientos y la experiencia de los maestros y maestras de yoga más respetados en el mundo de yoga, todos están de acuerdo: la práctica de asanas nunca debe hacerse mientras se respira por la boca. Tanto la inhalación como la exhalación deben realizarse por la nariz.

Esto no solo estimula la actividad cerebral y enfoca la mente, sino que, desde un punto de vista fisiológico, logra varias cosas simultáneamente: humedece el aire, evitando así el secado de los pulmones; calienta el aire y previene enfermedades pulmonares como el asma y la bronquitis; y filtra el aire, evitando así que las partículas lleguen a los pulmones. Visto desde esta luz, respirar por la boca no es aconsejable.

Desde un punto de vista yóguico, las enseñanzas nos cuentan que absorbemos prana por la comida (mientras que la comida contenga un nivel alto de prana), y por la respiración. Las mismas enseñanzas cuentan que el prana no se absorbe del aire durante la respiración bucal. El prana solo puede ser absorbido a través de los canales de los senos paranasales durante la respiración nasal. B.K.S. Iyengar a menudo nos decía: "La nariz está hecha para respirar, la boca está hecha para comer. Entonces, si respiras por la boca, ¡tendrás que empujar la comida por la nariz!"

EL CAMINO DE LA RESPIRACIÓN Y EL SISTEMA NERVIOSO

El aire que respiramos se procesa primero por la nariz. La nariz es un filtro milagroso con pequeños pelos llamados cilios. Los cilios tienen muchas funciones: filtran, humedece y calientan o enfrían el aire (dependiendo de la temperatura) antes de que ingrese a los pulmones. ¡Se estima que los cilios protegen nuestros cuerpos contra aproximadamente 20 mil millones de partículas de materia extraña todos los días!

Una vez que sale de la nariz, el aire pasa a través de la tráquea con mucosidad. Esta es otra vía para atrapar partículas no deseadas antes de que entren en los pulmones. Luego, el aire ingresa a los pulmones, donde el oxígeno se bombea al río sanguíneo y

circula por el cuerpo. A cambio, el aire que sale del cuerpo lleva consigo dióxido de carbono de las células, un material de desecho que se expulsa por la exhalación.

Respirar por la nariz es la forma en que se diseñaron nuestros cuerpos. Según los expertos, la mayoría de las personas respiran al 10-20 por ciento de su capacidad total. La respiración restringida disminuye en gran medida la función respiratoria, lo que a su vez disminuye los niveles de energía en el cuerpo. Dado que el oxígeno es nuestra principal fuente de vida, y la exhalación es la principal forma de expulsar las toxinas de nuestros cuerpos, la mala respiración puede contribuir a una multitud de problemas de salud, desde la presión arterial alta hasta el insomnio. Otto Warburg ganó un Premio Nobel en 1931 por determinar que solo las células sin oxígeno mutarán y se volverán cancerosas. Si la respiración incorrecta puede contribuir a algunas formas de cáncer, ¡más vale aprender a respirar correctamente!

Muchos de nosotros nos sentimos estresados, sobrecargados de trabajo y sobre estimulados durante nuestra vida diaria, lo que nos deja en un estado crónico de respuesta de lucha o huida. Inhalar y exhalar por la nariz nos ayuda a tomar respiraciones más profundas y, lo que estimula el pulmón inferior para distribuir mayores cantidades de oxígeno en todo el cuerpo. Además, el pulmón inferior es rico en receptores nerviosos parasimpáticos asociados con la calma del cuerpo y la mente, mientras que los pulmones superiores, que son estimulados por la respiración del pecho y la boca, nos impulsan a hiperventilar y desencadenar receptores nerviosos simpáticos, lo que resulta en la activación de la respuesta a la lucha o huida.

¿Otra razón para adoptar la respiración nasal adecuada? ¡Puede mejorar tu entrenamiento! John Douillard, autor de Body Mind Sport, dice:

“Experimentar (the zone - el punto dulce) en el entrenamiento es nuestro derecho de nacimiento, y está dentro del diseño de nuestro sistema nervioso humano acceder a ella. Empujarnos hasta el punto del agotamiento cuando tenemos la capacidad de acceder un rendimiento perfecto sin tanto esfuerzo y que fluya naturalmente, de adentro hacia afuera, parece primitivo y una pérdida de tiempo. Nunca he oído hablar de una experiencia máxima que se describió como dolorosa, o agotadora. Más bien, las

descripciones siempre se ajustan a la definición original de ejercicio: rejuvenecer, aliviar el estrés y acceder a todo el potencial humano ".

Estos son algunos de los beneficios de la respiración nasal:

- Los pulmones en realidad extraen oxígeno del aire durante la exhalación, además de la inhalación. Debido a que las fosas nasales son más pequeñas que la boca, el aire exhalado por la nariz crea un flujo de aire (y oxígeno) hacia los pulmones. Y debido a que exhalamos más lentamente por la nariz que por la boca, los pulmones tienen más tiempo para extraer oxígeno del aire que ya hemos absorbido.
- Cuando hay un intercambio adecuado de oxígeno y dióxido de carbono durante la respiración, la sangre mantendrá un pH equilibrado. Si el dióxido de carbono se pierde demasiado rápido, como en la respiración por la boca, la absorción de oxígeno disminuye, lo que puede provocar mareos o incluso desmayos.
- El aire que inhalamos a través de la nariz pasa a través de la mucosa nasal, lo que estimula los nervios reflejos que controlan la respiración. La respiración bucal evita que el aire pase por la mucosa nasal y dificulta la respiración regular, lo que puede provocar ronquidos, irregularidades respiratorias y apnea del sueño.
- Respirar por la nariz nos obliga a reducir la velocidad hasta que se entrena la respiración adecuada; por lo tanto, la respiración nasal adecuada reduce la hipertensión y el estrés. También ayuda a evitar que nos esforcemos demasiado durante un entrenamiento.
- Nuestras fosas nasales y senos nasales filtran y calientan / enfrían el aire cuando entran a los pulmones.
- Nuestros senos paranasales producen óxido nítrico, que, cuando se transporta al cuerpo a través de la respiración, combate las bacterias y virus dañinos en nuestro cuerpo, regula la presión arterial y estimula el sistema inmunológico.
- La respiración bucal acelera la pérdida de agua, lo que contribuye a la deshidratación.

- La respiración y la función del hipotálamo se afectan al uno al otro mutuamente. El hipotálamo es responsable de muchas funciones en nuestro cuerpo, particularmente aquellas que son automáticas, como latidos cardíacos, presión arterial, sed, apetito y ciclos de sueño. El hipotálamo también es responsable de generar químicos que influyen en la memoria y la emoción. El hipotálamo tiene muchos núcleos involucrados en el control respiratorio. Modula la respiración en condiciones hipóxicas e hipercapnias. El hipotálamo modula la respiración en los estados de vigilia y sueño, y bajo estrés. La disfunción del hipotálamo causa respiración anormal e hipoventilación.
- El aumento de oxígeno que obtenemos a través de la respiración nasal aumenta la energía y la vitalidad.

PERFECCIONANDO TU RESPIRACIÓN

Entre todas las técnicas naturales de autosanación, el trabajo respiratorio se podría considerar el más potente porque es el único medio consciente de mejorar, mantener y reparar los otros sistemas del cuerpo que funcionan inconscientemente. La frecuencia cardíaca, la presión arterial, la circulación, la digestión, la secreción hormonal e incluso nuestros estados mentales y emocionales pueden controlarse, regularse y sanarse mediante prácticas respiratorias adecuadas. Los antiguos yoguis sabían esto, y la investigación moderna y la ciencia están de acuerdo. Una vez que el cuerpo está sano, nutrido y tranquilo mediante un trabajo de respiración adecuado, el cuerpo puede elevarse a su máximo potencial.

Entonces, ¿cómo nos aseguramos de que respiramos correctamente? Aquí hay algunos consejos:

La respiración del vientre

La respiración del vientre, junto con la respiración nasal, es la forma más eficiente de lograr una salud óptima. Muchas personas que tienden a respirar por la boca también son personas que respiran superficialmente, rápidamente y por lo tanto manteniendo la respuesta simpática del sistema nervioso encendida durante periodos prolongados. La mala postura y un estilo de vida sedentario contribuyen a esta forma de respiración

perezosa, ineficaz y poco saludable. En cambio, concéntrate en respirar por la nariz y dentro del vientre. Con este método, en la inhalación, la barriga se expande hacia fuera con el movimiento del diafragma hacia abajo, y en la exhalación, la barriga se relaja de vuelta hacia dentro con el movimiento del diafragma hacia arriba.

El músculo respiratorio es el diafragma, que debe subir y bajar con cada respiración, produciendo un movimiento abdominal. Este movimiento masajea el estómago y los órganos vitales de la digestión, promoviendo una buena eliminación, otra forma de eliminar toxinas del cuerpo. Este tipo de respiración también estimula el nervio vago, un nervio craneal que comienza en el tronco encefálico y se extiende, por debajo de la cabeza hasta el cuello, el pecho y el abdomen, donde contribuye a la inervación de los órganos del cuerpo. Además de la salida a los diversos órganos del cuerpo, el nervio vago transmite información sensorial sobre el estado de los órganos del cuerpo al sistema nervioso central.

Riego nasal

Una razón por la cual las personas no utilizan la nariz para una respiración óptima es que están congestionadas crónicamente. La práctica ancestral de Jala Neti, irrigación nasal, puede ser la respuesta. Es una práctica milenaria, adaptada de la medicina oriental. ¡Es tan común en la comunidad del yoga como cepillarse los dientes!

La respiración adecuada oxigena el cuerpo y ayuda a eliminar los radicales libres mediante la eliminación de contaminantes, toxinas y alérgenos. La acumulación de toxinas está siempre ocurriendo a lo largo de nuestro día cotidiana, y por tanto es necesario encontrar formas seguras, naturales y no adictivas para limpiar el cuerpo de ellas y restaurar las células a la normalidad. Las herramientas de irrigación nasal, una tetera Neti, es una excelente manera de lograr esto. Esta terapia no farmacológica implica enjuagar los conductos nasales con una solución de agua salada, lo que ayuda a eliminar los alérgenos y la mucosidad de la nariz. Se ha demostrado que la irrigación salina nasal es una terapia beneficiosa en el tratamiento y prevención de la infección sinusal y la rinitis alérgica, e incluso puede reducir la necesidad de antibióticos en aquellas personas propensas a las infecciones sinusales. Usar una tetera Neti te hará

sentir vigorizado, disminuirá la somnolencia y equilibrará y fortalecerá el sistema nervioso.

LAS POSTURAS DE YOGA PARA LOGRAR UNA RESPIRACIÓN ADECUADA

Finalmente, aquí hay algunas posturas de yoga fáciles y prácticas de respiración para ayudar a abrir la caja torácica y lograr una respiración óptima:

- USTRASANA: Postura de camello
- ARDHA MATSYENDRASANA: Torsión sentado
- MATSYASANA: Postura del pez
- Inclinaciones suaves hacia atrás
- TRIKONASANA: Triángulo y triángulo girado
- Torsiones pasivas
- KAPALABATI: Respiración del fuego
- NADI SHODHANA: Respiración alterna
- Respiración yóguico (de tres partes)

¡Así que, durante los próximos días, trate de reducir la velocidad y concentrarse en respirar profundamente dentro y fuera de la nariz!