

Taller de recursos para situaciones de crisis

Respiración y armonización

Autora: **Lic. Evangelina Bielsa**¹

La respiración tiene una incidencia directa en el estado del cuerpo físico, psíquico y espiritual. No hay vida sin respiración.

Se puede considerar a la respiración como la más importante función del cuerpo, ya que de ella dependen todas las demás.

Un correcto hábito de respirar nos provee de mayor vitalidad y resistencia e inmunidad contra las enfermedades.

La civilización ha promovido costumbres perniciosas en los movimientos naturales del cuerpo que han contribuido a alejarnos de la respiración primitiva y natural, y el resultado se observa en pechos hundidos, hombros caídos y el aumento de enfermedades respiratorias.

En la fisiología de la respiración es fundamental la acción del diafragma, músculo que separa la cavidad torácica de la abdominal y que cuando baja y se dilata permite aumentar la capacidad de los pulmones y de la caja torácica produciendo un vacío que ocupa el aire, durante la inhalación, y al contraerse, sube y también contrae el pecho y los pulmones y se exhala, por lo tanto, el aire.

Con este movimiento además, promueve el movimiento de la musculatura abdominal que acompaña, dilatándose y contrayéndose, y produciendo un masaje del intestino que a su vez activa la función intestinal.

¹ Psicóloga, UBA. Psicoterapeuta de niños, adolescentes y adultos. Especialista en Enuresis, orientación vocacional, orientación a padres, familias y pacientes en crisis. Coordinadora de grupos y talleres. Perito Judicial de la Nación. Especialista en psicodiagnóstico y exámenes psicotécnicos. Ex-colaboradora de la revista Psicologías en Buenos Aires. Co-autora del libro Anorexias y Bulimia (Fundadip).
E-mail: evangelinabielsa@yahoo.com.ar

Con la inhalación, el oxígeno se pone en contacto con la sangre impura, cargada de los desechos del organismo, que llega a los pulmones, purificándola y oxigenándola para luego distribuirla por todo el cuerpo vitalizándolo, alimentándolo y fortaleciéndolo, y recogiendo los desperdicios producidos por los distintos órganos al ejercer sus funciones, para, con la exhalación, desprenderse de una parte de ellos a través del anhídrido carbónico y purificar el resto en la siguiente inhalación.

Si no inspiramos suficientemente, las impurezas vuelven al sistema manifestándose, con el tiempo, en alguna forma de enfermedad o en un estado de salud debilitado. Al igual que si no exhalamos completamente.

Además, la función digestiva depende de disponer de cantidad suficiente de oxígeno para la combustión de los alimentos, por lo tanto una respiración inadecuada suele ir asociada a una mala digestión y a una nutrición incompleta.

También la combustión genera calor y equilibra la temperatura corporal, por lo cual la respiración adecuada permite resistir a los cambios de temperatura y evitar los resfríos, considerando además que, al poner en funcionamiento todos los sectores de ambos pulmones, aumenta la capacidad pulmonar y esto facilita el proceso.

Fundamental para una buena respiración es el uso de las fosas nasales como protector y filtro de los órganos respiratorios.

Al entibiar el aire evita la inflamación de los órganos respiratorios, el vello que se encuentra dentro de las fosas nasales retienen el polvo, las impurezas y los gérmenes, para luego expulsarlos en las exhalaciones.

Así como uno no intentaría comer por la nariz, tampoco debería respirar por la boca.

A través de una correcta respiración es posible además incrementar la energía mental, el dominio de sí mismo, la claridad de visión y la elevación espiritual.

Esto ocurre porque en el aire hay algo más que oxígeno y nitrógeno.

Los yoguis consideran que junto con esos elementos se encuentra una corriente de energía vital que ellos llaman prana y que puede ser dirigida a voluntad por medio del pensamiento, hacia cualquier órgano o parte del cuerpo que se desee vigorizar.

La respiración rítmica permite una mejor absorción de esa energía, nos coloca en vibración armónica con la naturaleza y a través de ella podemos ayudar a curar nuestro cuerpo y mejorar nuestras emociones.

La energía vital o prana incorporada a través de la respiración por las fosas nasales y sus terminaciones nerviosas, se concentra en el cerebro y en los centros nerviosos, circula por todo el sistema nervioso y lo vitaliza.

Cada pensamiento, acción, emoción, esfuerzo de la voluntad y movimiento de un músculo consume cierta cantidad de fuerza nerviosa, que es una modalidad de prana o energía vital.

Tiene características similares a la energía eléctrica.

Así como la sangre circula por el sistema circulatorio y es indispensable para el funcionamiento orgánico, el prana circula por el sistema nervioso y es indispensable para el funcionamiento mental, emocional y espiritual.

Existe además del cerebro, otra zona fundamental del sistema nervioso en donde confluyen una gran cantidad de nervios y ganglios, en la zona abdominal, ligeramente por encima del ombligo, que los orientales llaman plexo solar y también se lo conoce como cerebro abdominal.

Este es el gran depósito de prana del organismo, irradia fuerza y energía a todo el cuerpo y tiene bajo su dominio los principales órganos internos, hasta el punto que hasta el encéfalo depende de él.

Si lo relacionamos con lo visto anteriormente en la fisiología de la respiración, es fácil vincularlo con la zona diafragmática y su función, vital para el funcionamiento orgánico.

- Ejercicio de respiración completa rítmica y distribución de prana

El magnetismo, la electricidad, la gravitación son manifestaciones del prana, de la energía cósmica; existe en los alimentos, en el agua, en la luz solar, y de él depende la vida, es el verdadero alimento, la fuerza vital.

La fuente más importante de prana está en la atmósfera y en nuestro cuerpo existe un metabolismo de la electricidad que captamos de la atmósfera, dado que estamos inmersos en el campo electromagnético que rodea la tierra, y que nos atraviesa. La atmósfera se encuentra cargada positivamente por la energía solar y la tierra posee una carga eléctrica negativa, de esta forma se establece una corriente eléctrica, que varía con el momento del día, el clima y también el tipo de ambiente y la altitud.

Podemos observar su efecto, por ejemplo, cuando se eriza el vello de nuestra piel al acercarse a alguna prenda de fibra.

La atmósfera se encuentra cargada con distinto tipo de iones, los pequeños iones negativos son muy activos eléctricamente y son los que proporcionan mayor vitalidad al organismo, los iones más grandes, que atraen a los anteriores, son lentos y disminuyen la conductividad del aire. Los primeros se encuentran en mayor proporción, en el campo, alejado de las ciudades; en éstas se concentran, por la contaminación, los iones más grandes.

El polvo, el humo, la niebla privan al aire de prana. El sol, los rayos cósmicos, las masas de agua en movimiento y en evaporación son los principales factores de ionización y cargan de prana el aire; por eso hay zonas y climas que renuevan la vitalidad. El sol, el mar, el campo, la montaña, nos vitalizan.

La ropa es un aislante que reduce los intercambios eléctricos, el calzado también, por eso es más saludable la ropa confeccionada con fibras naturales, y también andar descalzos.

Los fenómenos eléctricos forman la base de toda la vida celular. En nuestro organismo, la energía bioeléctrica está en perpetuo movimiento. Absorbe iones negativos y emite iones positivos y electrones, por ejemplo a través de la transpiración.

La vitalidad y la salud se manifiestan por la presencia de una abundante carga bioeléctrica, y la salud depende de un reparto armónico de esas cargas.

Esto permite entender cómo actúa la acupuntura china y también los principios de la bioenergía. El efecto de las agujas de acupuntura es dispersar la energía acumulada en determinados puntos, para desinflamar determinados órganos.

Además del plexo solar o cerebro abdominal, hay otras zonas del cuerpo de concentración de energía y de confluencia de zonas nerviosas que se denominan chacras y que se encuentran sobre una línea imaginaria que va desde el piso de la pelvis hasta la coronilla pasando por todo lo largo de la columna vertebral.

Son ruedas de energía que giran armoniosamente, irrigan distintos órganos y gobiernan distintas emociones.

Según Jung las chacras son las puertas de acceso a la conciencia.

-Ejercicio de armonización de chacras.

BIBLIOGRAFÍA:

Ciencia Hindú Yoghi de la Respiración, Yoghi Ramacharaka, Ed. Kier
Pranayama, André Van Lysebeth, Ed. Urano
Dentro de mí, Shirley Mac Laine, Ed. Plaza y Janés