

Respiración consciente. Instrumento en el proceso terapéutico

Juan Antonio Tejero Maeso
Psicólogo
Psicólogo clínico
España



Ver perfil del autor

Trabajo publicado el 23 de enero de 2008

Resumen

"El aliento es el enlace común entre todos los seres vivientes".
Proverbio chino.

Los estados psíquico-anímico y físico están perfectamente ensamblados y acoplados. Cuerpo, alma y espíritu, considerados de forma aislada, son sólo esquemas mentales creados por el pensamiento humano ya que, en realidad, pertenecen a una misma unidad.

El acto vital que es la respiración y que realizamos sin ser conscientes de ello, miles de veces al día, es un factor que condiciona nuestro desarrollo físico, mental y emocional. Podemos sobrevivir muchos días sin descansar, varios días sin comer, bastantes menos sin beber, pero es imposible vivir sin respirar. La respiración, vital para nuestra existencia, es una acción autorregulada, esencial en nuestra homeostasis fisiológica, que constituye el sistema de transporte primario del oxígeno atmosférico hacia la célula, de acuerdo con las necesidades metabólicas específicas, y el transporte del dióxido de carbono desde la célula hasta la atmósfera.

En la mecánica de la respiración, los pulmones, ayudados por el diafragma, mueven el oxígeno, el dióxido de carbono y otros gases a través del sistema circulatorio. Como acción paralela, el diafragma ayuda a estimular el sistema nervioso autónomo, ayudando a la circulación y a la digestión en el proceso fisiológico de vivir. A pesar de ser un acto involuntario y natural, a diferencia de otros actos vitales tiene la característica de que se puede trabajar conscientemente. En esta posibilidad de trabajo radica la riqueza de su utilización en los procesos terapéuticos, independientemente del enfoque psicoterapéutico.

El sistema respiratorio está compuesto por estructuras como las fosas nasales, la cavidad bucal, la faringe, la laringe, los pulmones, la cavidad pleural, los bronquios, los alvéolos, los capilares sanguíneos, el diafragma, etc., que tienen dos funciones básicas: suministrar oxígeno a la sangre y retirar el anhídrido carbónico, producto de desechos de los procesos físicos y químicos que se producen en el organismo en el proceso vital (con la respiración se elimina hasta el 80% de las toxinas). El centro respiratorio, situado en la médula espinal (médula oblonga) y en el bulbo raquídeo, se encarga de regular los movimientos respiratorios de forma automática, incluso cuando nos encontramos en estado de sueño o bajo los efectos de la anestesia.

Los órganos respiratorios no constituyen un sistema cerrado, sino que están en contacto permanente con el aire (ambiente) que nos rodea. El aire, cualquiera que sea su composición, influye sobre nuestro organismo a nivel físico, mental y emocional más de lo que somos conscientes. Nuestro cuerpo necesita el oxígeno del aire para el metabolismo de las células. La calidad del aire y el modo en que éste sea absorbido y procesado por los órganos respiratorios resulta decisivo, no sólo para la intensidad y efectividad del proceso respiratorio, sino también para la propia vida.

Por medio de la respiración comprobamos si bloqueamos o estrechamos el paso al aliento o si, por el contrario, disponemos de suficiente espacio respiratorio; si dejamos que el aire fluya por nuestro cuerpo y si permanecemos en un continuo intercambio con el mundo que nos rodea y con el cual nos comunicamos en un constante "aquí y ahora", que podemos hacer consciente con ejercicios de respiración. Por lo que se puede añadir: *"Muéstrame cómo respiras y te diré quién eres, cómo te sientes y cómo te comunicas con tu entorno"*, pues la respiración viene a ser el reflejo de nuestro estado general.

"Estar completamente vivo (interactuar conscientemente con el entorno que nos rodea y en el que nos desenvolvemos cotidianamente) supone respirar profundamente, sentir realmente y moverse con libertad", es decir, dependiendo de cómo respiremos estaremos dentro del ámbito de lo vivo o de lo inanimado.

La respiración ocupa un lugar importante entre los procesos corporales sobre los que apenas se puede influir; transcurre de forma inconsciente y automática, aunque se la puede dirigir de forma conciente y deliberada y, por tanto, es una puerta hacia el sistema neuro-vegetativo, hacia los trastornos que se producen en éste, así como hacia innumerables alteraciones del cuerpo.

Del mismo modo que la respiración influye sobre nuestro estado anímico, también se produce una considerable influencia a la inversa. Así, según estemos alegres, enfadados, tristes, deprimidos o ansiosos, la respiración se verá estimulada o frenada, será más profunda o más superficial. *"No hay otro sistema que reaccione ante lo psíquico de forma tan sensible como la respiración"* (Rossier/Wiesinger).

Los efectos de las influencias psíquicas y anímicas sobre la respiración se manifiestan especialmente en las alteraciones del tono de los músculos respiratorios y, en particular, en el tono del diafragma; como consecuencia de ello se produce, asimismo, una alteración en el ritmo respiratorio. Por esta razón es necesario insertar, cada vez más, la práctica y las técnicas respiratorias en la psicoterapia.

Una persona que tenga miedo (angustia, crisis de ansiedad, trauma de abandono, sentimiento de soledad...) encogerá su pecho de forma involuntaria y, del mismo modo, al experimentar un susto repentino, contendrá la respiración. Cuando se permanece mucho tiempo sentado llega un momento en que no se respira correctamente y se torna una persona cansada. Y cuando el aliento no fluye por el cuerpo, se siente falto de vitalidad y a menudo, deprimido. Cuando se trata de ejercer control sobre los sentimientos, lo que consigue es retener la respiración profunda. La armonía interior y la fuerza vital se logran a través de una respiración profunda y completa, pues los procesos anímicos se armonizan mediante el estímulo y la profundización de la respiración natural. A menudo se vuelven a soltar sentimientos y emociones reprimidas con respiraciones rápidas y profundas, al abrirse la garganta y otros conductos respiratorios. Por ello, cuando se produce una alteración o carencia respiratoria se ha de pensar que puede estar motivada, o al menos relacionada, con alteraciones anímicas.

Ejercicios y técnicas para mejorar y controlar la respiración hay muchos y con diversos nombres, algunos están siendo utilizados con resultados positivos en la mejoría de patologías cronicadas (migraña, fibromialgia, déficit de atención, dislexia, insomnio, etc.). Al mejorar la oxigenación celular se ayuda a disminuir los síntomas de estas enfermedades.

Teniendo en cuenta que el cuerpo humano es una entidad biológica, bioquímica y electromagnética a partir de un conjunto de células diferenciadas que trabajan en forma de red, y con una lucha continua para mantener su sistema aeróbico celular en óptimas condiciones y considerando la correlación existente entre lo físico y lo emocional, lo emocional y lo físico, la observación y el trabajo con las técnicas de la respiración consciente en los procesos terapéuticos pasa a ser un instrumento de gran valor para abordar la evolución de los pacientes. El ayudar a hacer consciente al paciente de que su respiración es un intercambio constante con el medio en el que se desenvuelve, que es el hilo que le ata a la vida, que sucede en el presente, que saber escucharla le proporciona pistas sobre su estado físico, mental y emocional, es una herramienta que nos ayudará como terapeutas.

"¿No está el hombre a merced del aire que respira?"
Goethe.

Bibliografía

Allaux, J. P. (1983). *Enseñemos a respirar a nuestros hijos*. Bilbao: Ediciones Mensajero.

Del Campo Yecora, M.; Tejero Maeso, J. A. (2005). La intencionalidad del psicólogo. *Revista del Colegio Oficial de Psicólogos de Bizkaia*, N. 9, junio de 2005.

Hiltrud, L. (1993). *Aprende a respirar*. Los Libros de Integral.

Ramacharaka, Y. (1975). *La ciencia Hindu-Yogi de la respiración*. México: Editores Mexicanos Unidos, S.A.

Gandhi, Mahatma. (1974). *Guía de la salud*. Ediciones Bellsolá.

Wataru, Ohashi. (1995). *Cómo leer el cuerpo. Manual de diagnosis oriental*. Barcelona: Ediciones Urano.