Lección 3

EL CUERPO HUMANO HABLA A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN

Hay dos reflejos básicos de supervivencia: el reflejo de retracción de huida, y el reflejo de acción. Son dos reflejos que tienen su origen en el seno de nuestra biología. El primero refleja la postura fetal dentro del útero y el otro se expresa en la expansión del nacimiento. De estos dos patrones nacen diferentes combinaciones, no es tan sencillo entender las posturas adoptadas por cada individuo, pero nos vale como base para entender las estructuras básicas del ser humano. Con estos dos patrones nos sentimos protegidos porque tenemos en nuestro primer cerebro o en parte de él grabado desde ese primer instante de vida la sensación de seguridad donde nos resguardamos, pero no nos damos cuenta, como esta dos posiciones que vamos adoptando con el tiempo o que traemos grabadas o copiamos de nuestros predecesores nos hacen adoptar malas posturas y a ellas les acompaña una mala forma de respirar.

Reflejo de Retracción

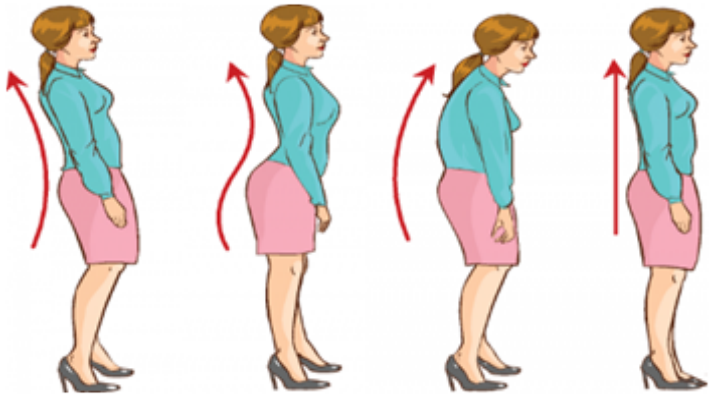
Este es un reflejo muy primitivo que parte de la zona del rombo encéfalo e implica a todo el cuerpo, desde la cabeza a los pies: en la frente, cabeza caída, joroba de ciervo, hombros caídos, pecho hundido, el tronco inclinado hacia delante, respiración muy pobre, tensión en los músculos del periné que se contraen debido al aumento de la presión de la cavidad abdominal, tensión en las rodillas. La musculatura que mantiene este estado son las abdominales, los flexores más potentes del cuerpo.

Las personas con este reflejo responden al peligro, a la amenaza o simplemente a la tensión con la protección y retracción. Los sucesos se suelen vivir como angustiantes y amenazantes. Esto predispone a varias patologías por ejemplo respiración corta y superficial, o tensión y congestión en los órganos de la pelvis menor.

Reflejo de Acción

En este reflejo ocurre todo lo contrario, los músculos que dominan son los extensores de la parte baja de la espalda. La contracción de la musculatura lumbar produce de forma sinérgica tensión en los músculos del cuello, hombros, nalgas y muslos. La caja torácica se sitúa en inspiración y las piernas rotadas hacia afuera. Las personas responden con la acción, es el “tener que hacer” “prisa interior” exigencia ante la responsabilidad. Una de las primeras consecuencias son los dolores de espalda, sobre todo lumbar.

Obsevando el dibujo estas son las posturas que adoptamos de forma general, esto no son matemáticas y puede haber muchas combinaciones. Pero partiendo de éstas, nos hacemos una idea y nos dan muchas pistas.



A estos dos reflejos primarios se unen, sin darnos cuenta, las posturas que vamos adquiriendo por malos hábitos en nuestra forma de trabajar, de dormir, de descansar e incluso, las emociones se van grabando en nuestra postura.

Además somos asimétricos, el lado derecho y el lado izquierdo de nuestro cuerpo no están compensados por igual, siempre tenemos un lado más cargado que otro, si te tumbas en el suelo sentirás cómo un lado se relaja más que otro o notarás que siempre tenemos una zona más dolorida que otra, sencillamente es porque la utilizamos más, por ejemplo, si soy diestro la zona derecha la tendré mas tensa y si soy zurdo la izquierda, o cargamos la parte del cuerpo para la que siempre dormimos, también dicen que si somos muy mentales nuestro lado derecho es el más utilizado y si somos más intuitivos es el izquierdo. Esto también lo puedo relajar a través de la respiración.

Ejercicio práctico: Túmbate en el suelo y relaja tu cuerpo, los brazos relajados a los lados y deja que caderas piernas y pies caigan relajados, ahora siente el lado derecho y el lado izquierdo, ¿qué lado notas menos apoyado o relajado en el suelo?; si por ejemplo es el derecho el que sientes más tenso coge el aire por las dos fosas nasales y suéltalo por la fosa nasal derecha, haz unas cuantas respiraciones sintiendo como se relaja con cada exhalación todo el lado derecho del cuerpo, si por el contrario es el izquierdo haz lo mismo pero exhalando por la izquierda.

Para equilibrar nuestros dos lados, como en los ejercicios de pranayama en el yoga, adopta una buena postura sentado (como veremos en el video) y coloca los dedos de la mano derecha como te muestro.

Cogemos aire por la izquierda soltamos por la derecha, cogemos el aire por la derecha soltamos por la izquierda, esto sería una vuelta, podemos hacer de tres a cinco vueltas con un ritmo cómodo, es decir, sin tener la sensación de que nos falta el aire, y presionando suave las fosas nasales para que no se taponen. Al principio puede parecer un poco complicado, pero si haces respiraciones cómodas comprobarás que no tiene ninguna dificultad, al contrario, sentirás una agradable sensación de concentración y equilibrio y estos ejercicios a través de la respiración te llevaran cada vez más la consciencia y tu lateralidad.

Teniendo en cuenta el cuerpo, observamos que la respiración es lo que más revela las estructuras profundas de la persona, ya que la dinámica respiratoria está en el centro de la postura y es un espejo de la relación entre la mente y el cuerpo. Todo el organismo se adapta para preservar la respiración, la vida.

Esto que quiere decir, **MUY IMPORTANTE**

NO TODOS RESPIRAMOS IGUAL Y CADA UNO VA ADQUIRIENDO UNA POSTURA CORPORAL QUE LE HACE ÚNICO, INDIVIDUAL, VIVIMOS LA VIDA DE FORMA DIFERENTENTE CON EXPERIENCIAS DISTINTAS.

Tenemos que aprender a corregir la postura para liberar la respiración. En todas las posturas el diafragma siempre participa. Al principio no es fácil observar la respiración de una persona ya que está condicionada por su estado mental, su actividad, por la homeostasis del organismo y por otros factores.

Para que haya un equilibrio en la respiración tenemos que conseguir:

- Que la inspiración se realice en la zona torácica y la exhalación en la zona abdominal, muchas personas lo hacen al contrario y a eso lo denominamos respiración paradójica.

- La zona abdominal tiene que ser una faja, es decir los músculos que se activan tienen que mantenerla con firmeza no solo por delante sino también en la zona lumbar.

- Nuestra respiración no tiene que ser forzada.

Lo complicado es que cada uno de nosotros respiramos de forma diferente, por lo tanto, para corregir nuestra respiración tendremos que corregir primero nuestra postura.

(En el video veremos cada uno de los patrones, como respiramos y como corregirlo)

CUESTIONARIO:

1 - Cuando te relajas, ¿qué postura adoptas y cómo es tu respiración, estas más cómodo cogiendo o soltando el aire?
2 - Cuando estas activo ¿cómo es tu postura y tu respiración?
3 - ¿Cómo te encuentras más cómodo, inhalando o exhalando ?
4 - Relaciona tu forma de ser y tu respiración según lo explicado en la lección