

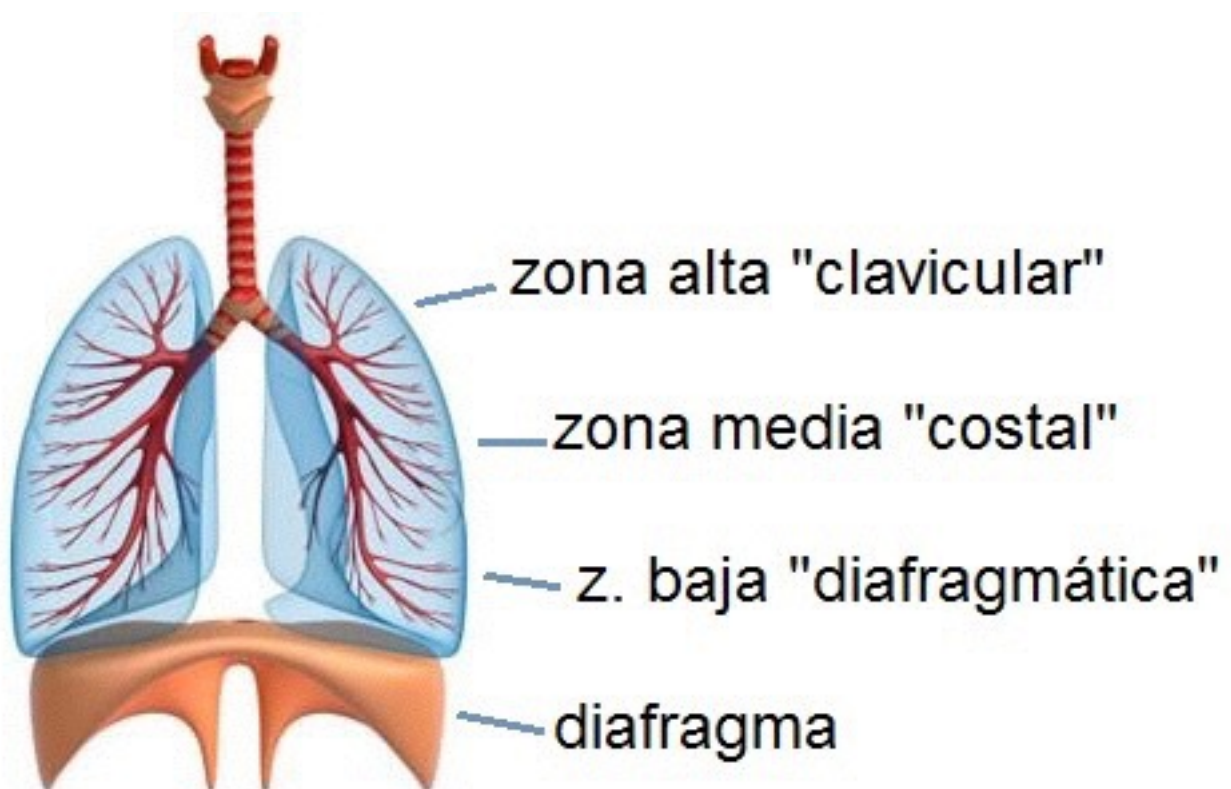
LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Qué es la respiración diafragmática o abdominal.

Cuando de todos los músculos involucrados en el acto de respirar, el que trabaja mayormente es el diafragma respiratorio, se habla de *respiración diafragmática* o *respiración abdominal*. Es decir, cuando respiramos, sea como sea, trabajan varias zonas musculares, pero en la respiración diafragmática el “trabajo” o movimiento muscular se centra en la zona baja de los pulmones, en la zona diafragmática. El diafragma, al moverse, mueve el abdomen, y por eso también se habla de respiración abdominal (no porque el abdomen trabaje en la respiración).

Es importante recalcar que siempre trabajan en mayor o menor medida todos los músculos, no sólo el diafragma sino también los de la zona media o costal y los de la zona superior o clavicular, sea respiración diafragmática o no. Así el cuerpo se asegura de que haya respiración, aunque esta sea superficial.

La respiración diafragmática lleva gran cantidad de aire a la zona baja de los pulmones, que es la que tiene más capacidad (observa la ilustración), por ello garantiza una mejor ventilación, captación de oxígeno y limpieza de los pulmones con la exhalación.



Otro aspecto interesante de la respiración diafragmática es que el movimiento del diafragma activa el sistema nervioso parasimpático, encargado de la “respuesta de relajación” del organismo. Además, el diafragma responde a un movimiento respiratorio

involuntario pero también podemos intervenir en su movimiento. Por ello en prácticamente todas las técnicas de relajación se utiliza la respiración diafragmática, aunque muchas veces se habla de “respiración profunda”.

Ventajas de la respiración diafragmática.

- lleva gran cantidad de oxígeno a los pulmones
- ventila y limpia los pulmones
- activa la respuesta de relajación del organismo
- estimula al corazón y la circulación
- masajea los órganos
- ayuda al tránsito intestinal
- La respiración diafragmática se puede dirigir y mejorar.

Cómo practicar correctamente la respiración diafragmática.

Es muy importante no forzar. Es verdad que para trabajar la respiración diafragmática vamos a dirigir el movimiento del diafragma, pero hagámoslo amablemente. No se trata de llenar los pulmones como un globo (esto produce estrés), ni “aguantar la respiración”, no se trata de competir con nosotros mismos. La respiración adecuada produce placer. En cuanto a no forzar, te sugiero que leas este artículo.

- 1 Cuando estamos aprendiendo a realizar la respiración diafragmática es útil acostarse boca arriba cómodamente, y más adelante practicarla sentados, de pie, caminando... con la práctica la podrás incorporar a tu vida cotidiana. Para empezar, oosa tus manos en el abdomen.
- 2 Antes de empezar expulsa a fondo el aire de tus pulmones varias veces, puedes hacer algunos suspiros o exhalar por la boca. El objetivo es vaciar bien los pulmones de aire residual, lo cual automáticamente provocará la necesidad de inspirar más profundamente.
- 3 Una vez provocado este impulso de respiración profunda, inicia la respiración diafragmática dirigiendo el aire al inspirar “hacia tu abdomen” como si quisieras empujar hacia arriba tus manos que están sobre él.
- 4 Retén unos instantes el aire en tus pulmones, brevemente, sin que haya presión.
- 5 Cuando sientas la necesidad de expulsar el aire, hazlo relajando tu vientre (este se “desinflará” y las manos bajarán con él).
- 6 Quédate un instante con los pulmones vacíos, sintiendo cómo te vas relajando, y en cuanto sientas nuevamente el impulso de inspirar, hazlo profunda y lentamente volviendo a llenar tus pulmones mientras tu abdomen sube.

Practica la respiración diafragmática durante el tiempo que quieras. Puedes usarla para relajarte antes de dormir o para comenzar el día oxigenándote plenamente.

Y recuerda no forzar, sino no alcanzarás la relajación profunda que da la correcta respiración diafragmática