

Laurie Ellis Young

con George T. Ellis PsyD

# Respirar es vivir

COGE AIRE

Y SUELTA

TODO LO DEMÁS

CÓMO VIVIR BIEN, AMAR BIEN

Y SENTIRSE BIEN



OBERON

II

Sentando  
las bases



## TU NARIZ LO SABE

### *Fundamentos de la ciencia respiratoria*

*«Una persona solo deberá respirar por su boca,  
cuando le sea posible comer a través de su nariz».*

— YOGUI RAMACHARAKA

EN CIENCIA HINDÚ YOGI DE LA RESPIRACIÓN

Al igual que la nariz no está diseñada para ingerir comida, la boca no puede filtrar y calentar el aire que respiramos. En la ciencia respiratoria del yoga, la respiración por la nariz es un elemento fundamental. Cuando respiramos por la nariz, el aire se calienta al tiempo que los pelos y la mucosa de este órgano atrapan multitud de minúsculas partículas (alérgenos, gérmenes, polución, polvo) que dejan el aire en condiciones adecuadas para llegar a los delicados alveolos de nuestros pulmones.

El sistema de calefacción de nuestro aparato respiratorio es increíble. El aire de nuestros pulmones está a una temperatura de 36,8 °C, por lo que nuestra garganta y nariz se calientan al exhalar. Al estar garganta y nariz calientes, el aire inhalado también comienza a templarse nada más entrar a la nariz y sigue haciéndolo a medida que transita hacia los pulmones. Si respiramos por la boca directamente, nos saltamos esta fase de aclimatación inicial del aire, lo que puede suponer un fuerte contraste para los pulmones, especialmente en climas fríos.



El yogui Ramacharaka explica además que respirar por la boca es una de las principales causas de resfriados, bronquitis y otros problemas respiratorios, además de facilitar la contracción de diversas enfermedades. Nuestras narices –sean grandes o pequeñas, ganchudas o aplastadas– no son simples adornos faciales.

¿No te has dado cuenta de que la Madre Naturaleza ha dotado a las gentes de diferentes zonas del planeta de «cirugías de estética nasal» diversas y a la carta? Las poblaciones de zonas frías tienen narices más largas para permitirles calentar durante más tiempo el gélido aire que respiran. Los habitantes de desiertos cálidos también tienen narices largas para poder filtrar mejor la arena del aire que respiran. Las gentes de zonas templadas en cualquier continente del planeta suelen tener narices más cortas.

Independientemente de donde vivamos o del tamaño de nuestra nariz, resulta imperativo desde el punto de vista de la salud utilizar este órgano como vía principal para respirar. Este hábito se instala en nosotros desde que somos bebés, puesto que al mamar ya necesitamos respirar por la nariz.

A continuación, citaremos una lista adicional de razones por las que conviene respirar por la nariz:

- potencia nuestra capacidad de disfrutar del sentido del olfato, ayudándonos a conectar emocionalmente y también en situaciones de supervivencia;
- cataliza las moléculas bacterianas, purifica el aire y fortalece el sistema inmunitario;
- ayuda a prevenir la inflamación de los órganos respiratorios, evitando los resfriados, las bronquitis y la neumonía;
- mantiene limpias las vías nasales, lo que contribuye igualmente a la prevención de enfermedades;
- la interacción con los nervios olfativos mantiene estimulado al cerebro;

- regula los patrones de sueño y reduce la propensión al ronquido;
- reduce las probabilidades de sufrir infecciones en los senos nasales y ayuda a equilibrar el pH de la sangre;
- reduce la frecuencia cardiaca (a través de los receptores parasimpáticos de la nariz);
- aumenta el equilibrio y la coherencia de las ondas cerebrales;
- ayuda a meditar;
- reduce la ansiedad y potencia el sistema nervioso central;
- nos alerta de olores sospechosos o «raros»;
- nos permite disfrutar de la fragancia de las flores.

**TRUCOS PARA PROFUNDIZAR: Al tiempo que respiramos el aire que entra y sale por nuestra nariz, seamos conscientes de las sensaciones que ello nos produce.**

El osteópata Dr. Robert C. Fulford escribía en su libro *Touch of Life* (El tacto de la vida): «Recuerda siempre intentar respirar a través de los orificios nasales y no por la boca. El aire debe entrar en contacto con los nervios olfativos para estimular tu cerebro y situarlo en su ritmo vital natural. Si no respiras por la nariz, de alguna forma es como si solo estuvieras vivo a medias».

Mis excursiones por el Himalaya y los Andes me permitieron aplicar varias de estas lecciones sobre la respiración. Comencé a comprender que utilizar mis orificios nasales para respirar en lugar de mi boca hacía que mi respiración fuera más profunda y regular. Parece mentira, pero conseguía recorrer mucha más distancia cuando adaptaba mis movimientos y ritmo de forma que siguiera pudiendo respirar por mi nariz. A veces me sentía como en la fábula de «La liebre y la tortuga», con la liebre respirando por la boca y la tortuga respirando por la nariz.

Me di cuenta de que los *sherpas* respiraban siempre por la nariz. Para ellos, la presencia y respirar lo significan todo. A pesar de las pesadas cargas que acarreaban, a veces incluso descalzos, conseguían maniobrar siempre con agilidad y con movimientos seguros. Algunos excursionistas les pasaban andando con rapidez y jadeando con la boca abierta. Los *sherpas* mantenían su ritmo y al poco tiempo solían acabar adelantando a esos «velocistas» cuando estos no tenían más remedio que parar a descansar.

Una vez descritas todas las enormes ventajas de la respiración por la nariz, analicemos los casos en los que conviene respirar por la boca. En la vida diaria, respirar por la nariz es un elemento fundamental, pero la respiración por la boca puede proporcionar resultados muy interesantes en determinadas situaciones. Recordemos que nuestro cerebro influye sobre nuestra respiración y viceversa. Cuando inhalamos por la boca, determinadas áreas del sistema límbico se activan, conectándonos a ciertas emociones a las que no recurrimos cotidianamente.

Sin embargo, respirar por la boca puede ser útil frente a ciertos problemas de salud. Terapias como la respiración holotrópica, el *rebirthing* o terapia de renacimiento, y la respiración transformacional consiguen canalizar la sanación emocional del individuo a través de la respiración por la boca. En circunstancias puntuales, y con la ayuda de expertos en respiración, estas técnicas pueden ayudar a desencadenar procesos de liberación de energía y eliminación de traumas, generando salud y bienestar.

Cuando esprintamos al correr, podemos necesitar inhalar y exhalar por la boca. Ocurre lo mismo cuando una mujer da a luz. Y también cuando se cantan bellísimas notas largas. Los profesores de música suelen decir que la respiración normal es normalmente plana y se limita a utilizar la parte superior de los pulmones. Al cantar se usa el diafragma y los pulmones al completo con respiraciones profundas. Otra situación en la que se activa el diafragma al tiempo que una placentera respiración por la boca es la del orgasmo.



## CLAVE RESPIRATORIA

Inhalar y exhalar por la nariz es uno de los pilares sobre los que construiremos una respiración óptima.

## BLIPP

Cerremos los ojos y centremos nuestra atención en sentir como el aire entra y sale por los orificios nasales. Realicemos esta práctica varias veces al día.