

Liberar el diafragma

Del libre movimiento del diafragma, un músculo grande y potente, depende en parte la calidad de nuestra respiración. Revisar qué factores lo están limitando ayuda a **respirar** con más conciencia.

Se suele definir el diafragma como un músculo que separa, como si fuera un techo, la cavidad torácica, es decir la cavidad aérea, de la abdominal, la líquida. El nombre diafragma se traduce del griego como «separación». Pero el diafragma se podría considerar también una membrana de unión. El corazón se asienta sobre el diafragma y recibe un masaje con cada respiración. Al inhalar, el diafragma se contrae y baja, haciendo descender al corazón; al exhalar, se relaja y sube, empujándolo ligeramente desde abajo. Este contacto constante se produce también con los pulmones y los órganos de la cavidad abdominal. De hecho, el diafragma no tiene una forma propia, sino que se adapta a las formas y a las presiones que recibe de los órganos; por eso, cuando se come demasiado, la respiración se siente menos

libre y ligera, porque el estómago se hincha y aprieta el diafragma desde abajo.

LAS FUERZAS QUE AFECTAN AL GESTO RESPIRATORIO

Para ejercer su función, el diafragma necesita cierta libertad de movimiento. Su posición central y relativamente flexible hace que cada cambio orgánico o postural pueda influir en su estado y, en consecuencia, puesto que es el protagonista de la respiración, en esta y en la calidad de vida. Su funcionalidad óptima depende de varios factores:

Estado psicoemocional: la actitud vital afecta a la postura corporal, que influye directamente en el volumen respiratorio.

Higiene postural: la forma en que se usa el cuerpo al estar de pie, sentarse o hacer cualquier otra actividad diaria afecta al equilibrio muscular y a la posición de las

RESPIRAR POR LA NARIZ O POR LA BOCA

Al respirar por la nariz regularmente, respiramos aire de mejor calidad.

- Los pelos y enzimas de la mucosidad nasal son filtros: atrapan el polvo y eliminan bacterias.
- El nervio olfatorio que se ubica en la cima de la nariz avisa si hay algún

otro producto potencialmente peligroso.

- La mucosa también humidifica y calienta el aire.
- La boca no se seca.

Pero a veces es imprescindible respirar por la boca, cuando por ejemplo se hace una actividad física intensa, al cantar o tocar

un instrumento de viento, pues hay que satisfacer rápidamente la demanda de oxígeno: como los conductos de la boca son más amplios y el trayecto desde la boca a los pulmones es más corto, respirar por la boca puntualmente resulta natural.

FOTOS: PEPA OROH / ESTILISMO: LAURA MESTRE / MAQUILLAJE: ALANA GAVET / PROFESORA DE YOGA: OR HALELUIVA / AGRACIAMENTOS: WWW.CROSHOUSE.COM



1. OBSERVAR LA RESPIRACIÓN

Los ejercicios respiratorios pueden tener diferentes objetivos: crear conciencia respiratoria, sincronizar la respiración con el movimiento, estirar los músculos respiratorios y posturales, cambiar patrones respiratorios o hábitos actitudinales, prepararse ante una situación estresante o doloroso, relajarse, ampliar la capacidad pulmonar o realizar *pranayama*, una práctica de yoga especializada en la respiración cuyo objetivo es también energético y preparatorio de la meditación.

CONCIENCIA RESPIRATORIA

Antes de realizar ejercicios respiratorios propiamente dichos es útil observar y estudiar tus patrones respiratorios. Puedes sentarte en el suelo en la postura del loto o bien en una silla, con las manos juntas sobre el regazo o apoyando una en el pecho y otra en el abdomen.

¿Cómo respiro? ¿Los abdominales se mueven con el ritmo respiratorio? ¿Hay una pequeña pausa después de cada exhalación? ¿Sientes que la respiración se produce sin ningún esfuerzo? ¿Se trata de una respiración relajada y regular?

2. ABRIR Y CERRAR LA CAJA TORÁCICA

Este primer ejercicio se realiza de pie y teniendo presente el objetivo de sincronizar el movimiento con la respiración.

2a. Con una inhalación profunda, extiende la columna y abre las palmas de las manos hacia el cielo para aumentar el grado de estiramiento en los pectorales. Extiende también una pierna, manteniendo el pie en el aire, para ampliar la extensión de la columna. Pero atención: no hay que estirar la columna demasiado ni dejar caer la cabeza hacia atrás, sino mantener un alineamiento integrado de la cabeza con el resto de la columna.

2b. Con la exhalación, abrázate para estirar la musculatura intercostal posterior y flexiona la columna y las rodillas.

3. ESTIRAR EL CUELLO

3a. Musculatura respiratoria accesoria.

La respiración torácica, vinculada al estrés, está asociada al uso excesivo de la musculatura respiratoria accesoria cervical: los escalenos y el esternocleidomastoideo. Estos músculos tienden a acortarse por hábitos inadecuados, tanto respiratorios como posturales. Siéntate cómodamente con la columna erguida, lleva el hombro y el brazo izquierdos hacia atrás y apoya el dorso de la mano sobre el sacro. Inclina la cabeza a la derecha dirigiendo la nariz hacia la axila. Tracciona el hombro izquierdo hacia abajo y exhala profundamente.

Para intensificar el estiramiento, coloca la palma derecha justo bajo la clavícula y tracciona la piel suavemente hacia abajo. Este gesto estirará aún más el tejido miofascial.

Repite el ejercicio hacia el otro lado.

3b. La cara anterior del cuello. Los músculos hioideos suelen acortarse también por hábitos posturales y respiratorios inadecuados. Enrolla una toalla y colócala alrededor de la nuca. Con la columna erguida, extiende las cervicales. Cierra bien la boca (pero sin apretar los dientes) y haz exhalaciones profundas. Al exhalar profundamente, las dos primeras costillas bajan incrementando el estiramiento de los músculos escalenos.

Para intensificar el estiramiento, sujeta la toalla solo con una mano y, con la palma de la otra sobre la parte alta del esternón, tracciona la piel suavemente hacia abajo. Este gesto estirará aún más el tejido miofascial.

No permanezcas más tiempo en las posturas de lo que te resulte cómodo y jamás las realices si aparece algún síntoma molesto.



2a



2b



3a



3b

articulaciones en relación al eje de la gravedad y, por tanto, a la capacidad respiratoria. Muchos de nosotros pasamos horas frente al ordenador con la columna semiflexionada y los hombros hacia delante. Este aprisionamiento de la caja torácica no permite al diafragma bajar libremente con la inhalación y, para compensar la limitada entrada de oxígeno, incrementamos las respiraciones por minuto, lo que a menudo lleva a un tipo de respiración hiperventilada, moderada pero crónica.

Elasticidad miofascial: es la que afecta a los músculos inspiradores y espiradores, y a sus fascias, los tejidos que los envuelven y conectan con otras estructuras. La libertad del diafragma depende de muchos grupos musculares, algunos potentes y principales y otros más pequeños. Algunos forman parte de cadenas musculares que a menudo se sobreutilizan por una mala higiene postural.

Las vías aéreas: nariz, tráquea y laringe deben permitir que el aire pase por ellas. Alergias, una gripe o el asma afectan a la mucosidad y, por lo tanto, a su apertura.

Aparte de estos factores, existen otros no siempre considerados relevantes pero que son igual de importantes. Hábitos tóxicos, como fumar obviamente, o incluso la contaminación ambiental, afectan a la mucosidad de las vías aéreas. El insomnio reduce el nivel de energía en el cuerpo y puede llegar a perjudicar a la higiene postural. Esto a su vez desemboca en la instauración de unos patrones reflejos respiratorios en el sistema nervioso que dificultan cualquier cambio.

La ropa ajustada puede limitar la respiración, pero también los tacones altos. Estos desalinean el cuerpo frente al eje de la gravedad, lo que causa una contracción constante de toda la cadena muscular posterior y desalinea un músculo esencial del cuerpo: el psoas-iliaco. El diafragma se entrelaza con las fibras musculares del psoas-iliaco y, por tanto, puede perder su equilibrio posicional.

Por último, las emociones que nos contraen –rabia, tristeza, insatisfacción o celos–, que se suelen cronificar cuando uno no se cuida psicoemocionalmente, también afectan a la calidad respiratoria. Si se cronifican, se convierten en actitudes físicamente limitantes y dolorosas.

El acto respiratorio es, pues, una actividad compleja. Si la respiración de-

pende de tantos factores, ¿cuál es nuestro papel a la hora de realizar una respiración adecuada? O mejor reflexionado: ¿existe una respiración adecuada?

LA RESPIRACIÓN LIBRE

Como profesora de yoga terapéutico, a menudo me llegan alumnos que me comentan en un tono íntimo: «respiro muy mal»; una observación sincera y valiente. A mi petición de que me describan cómo lo hacen, me devuelven una respuesta común: «respiro solo hacia el pecho, respiro poco, rápido y superficialmente». Sin tener ninguna afectación respiratoria patológica, muchas personas tienen la sensación de que no respiran de una manera «adecuada».

Pero ¿qué es una respiración adecuada? Se produce cuando la respiración en la vida cotidiana concuerda con las exigencias que se imponen al organismo, desde dar un paseo en el parque hasta subir escaleras con la compra o hacer actividades aeróbicas como el baile y la natación. Es decir, que la respiración sea coherente con lo que el organismo requiere para funcionar de forma óptima en cada momento del día.

Es cierto que la respiración libre tiene algunas características. Es multidireccional (toda la caja torácica y abdominal oscila anterior y posteriormente), cumple la ley del mínimo esfuerzo y es regular y rítmica. Pero no hay una sola manera adecuada de respirar. Todo depende, como hemos visto, de muchos factores. Ver la respiración como un fenómeno que emerge, dado por diferentes condiciones, puede servir para apreciar la respiración como un proceso, como un indicio del estado general del organismo. Si sientes que respiras superficialmente, la solución no está en respirar más hondo. Lo interesante sería ir al origen: buscar las respuestas en tu estado psicoemocional y en tu alineamiento corporal. Porque cuando estiras regularmente los músculos respiratorios y posturales, y cultivas una conciencia corporal, respiratoria y psicoemocional, es cuando la respiración se libera de los factores que la limitan. ■

OR HALELUIYA (profesora de yoga y acupuntora)



4



5

4. ESTIRAR AMBOS COSTADOS

Colócate junto a una pared o un árbol. Separa del cuerpo el brazo más cercano hasta que el codo quede a la altura del hombro, inhala y, alargando los lados del torso, apoya sobre la pared o el árbol el antebrazo de ese brazo y la palma de la otra mano. Para aumentar el estiramiento, respira profundamente hacia el lado del tórax estirado, sigue con una apnea de 3 segundos (cierra la garganta, la glotis, para retener el aire y relaja cervicales y hombros) y termina con una exhalación aún más profunda que la inhalación. Repite el ejercicio hacia el otro lado.



6a

5. ESTIRAR EL PSOAS

El psoas-iliaco, un músculo clave para las caderas y las lumbares, comparte tendón con el diafragma. Para estirarlo junto al diafragma, siéntate de lado sobre una silla, como en la fotografía. Mantén la rodilla de delante con una flexión de 90°, la pierna de atrás lo más extendida posible, y los brazos, por detrás de la espalda, agarrados al respaldo de la silla (para intensificar el estiramiento de la caja torácica). Exhala profundamente para permitir que el diafragma suba, tire de su tendón hacia arriba y estire del psoas aún más.



6b

6. COORDINAR DIAFRAGMA Y PELVIS

El suelo pélvico, en ocasiones llamado «diafragma pélvico», se contrae y sube con cada exhalación. Túmbate boca arriba en la postura de mariposa o con las plantas apoyadas en el suelo, y colócate una manta enrollada o un cojín bajo la columna. Así se extiende la columna, lo que abre la caja torácica y estira la musculatura intercostal. Otra opción es colocar el cojín bajo la pelvis, para elevarla y aligerarla del peso de los órganos.

6a. Extiende los brazos hacia atrás y con una exhalación profunda introduce los abdominales hacia dentro.

6b. Vuelve a prestar atención a tu respiración; nota si su volumen, amplitud y profundidad han cambiado.

7. REÍRSE

Reírse es un gran ejercicio diafragmático y abdominal. En la risa o carcajada se produce una exhalación fuerte y repetida provocada por unas contracciones intensas de los abdominales y el diafragma. Además, se segregan endorfinas. ¡Todo un analgésico natural!



7