

La respiración (Hū xī 呼吸)

En Qi Gong la respiración debe ser fluida, tranquila, regular y profunda. En la mayoría de los estilos de Qi Gong se deben armonizar los gestos con la respiración, en los movimientos de apertura se inspira y en los de cierre se espira. La regulación de la respiración tiene como objetivo, entre otros, aumentar la liberación del cuerpo para un cambio interno más profundo.

Antes de empezar

Antes de proceder a practicar técnicas más avanzadas de control respiratorio deberían tenerse en cuenta algunos principios:

- Casi siempre, la inspiración se efectúa por la nariz, sólo en algunas técnicas más avanzadas la respiración se efectúa por la boca.
- Antes de iniciar la práctica diaria comprobar que no es preciso vaciar la vejiga o el intestino. Si es preciso hay que efectuar una limpieza nasal previa para aliviar la congestión nasal leve.
- El tiempo de inspiración y espiración duran aproximadamente lo mismo, salvo excepciones en las que la duración de una de las fases se empleará con fines concretos.
- No debe forzarse la respiración aunque la inspiración debe tomar tanto aire como sea posible y al exhalar expulsarlo totalmente.
- Es necesario mantener la mente muy atenta, siguiendo con atención todo el proceso respiratorio.

Respiraciones básicas

Respiración abdominal o inferior.

Cuando se inspira se llena de aire la parte baja de los pulmones, desplazando el diafragma hacia abajo y provocando que el vientre salga hacia fuera. Se nota porque el abdomen se hincha.

Tanto al inspirar como al espirar se debe vivir conscientemente la entrada y salida del aire y los movimientos que se suceden en el diafragma. Se puede colocar una mano sobre el vientre, aproximadamente en el ombligo y poder así seguir el movimiento abdominal. Si se hace el movimiento contrario es que la respiración abdominal es muy débil o inexistente.

Respiración torácica

Nuestra atención debe centrarse en la región del tórax y muy específicamente en las costillas. En la inspiración se llena la región media dilatando el tórax. Los pulmones se hinchan y el pecho se levanta.

Se observará al practicarla que existe una mayor resistencia a la entrada del aire, en claro contraste con lo que ocurría durante la respiración abdominal, que posibilita la penetración de un mayor volumen de aire con un esfuerzo menor. A pesar de ello, entrará una cantidad apreciable de aire durante la respiración torácica.

Respiración Clavicular

Finalmente, la respiración clavicular se efectúa llenando la parte superior de los pulmones. Nuestra atención debe centrarse ahora en la parte más alta de los pulmones y muy específicamente en las clavículas. En esta respiración intentaremos levantar las clavículas al mismo tiempo que se inspira y se introduce el aire lentamente, *pero sin levantar los hombros por ello*.

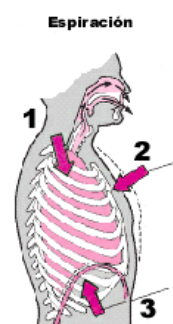
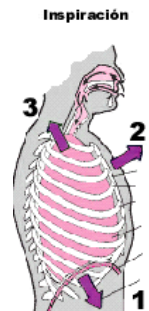
Esta respiración es muy superficial y se nota colocando la palma de la mano en la parte superior del pecho, justo debajo de la garganta, para poder sentir el ligero movimiento clavicular al respirar. De esta forma tomaremos conciencia de que penetra poco aire, a pesar de que el esfuerzo es mucho mayor que durante la respiración torácica.

Respiración completa

La respiración completa es la unificación de las respiraciones abdominal, costal y clavicular, integrando las tres. Cada uno de estos tres tipos insiste en el llenado de aire en una zona distinta de los pulmones por lo que la respiración completa, combinando los tres tipos, consigue llenar completamente los pulmones de aire; y, recíprocamente, vaciarlos de forma total.

En primer lugar hay que vaciar bien los pulmones con una profunda espiración.

Inspirar lenta y profundamente, dejando entrar el aire en la zona baja de los pulmones a medida que desciende el diafragma y el abdomen se expande. El vientre no debe hincharse como un balón... debe ser una inspiración relajada pero con control de la cintura abdominal; cuando la parte baja de los pulmones esté llena de aire, dilataremos las costillas, sin forzarlas, permitiendo entrar aún más aire en los pulmones. Hay que notar, como se separan las costillas; cuando las costillas estén separadas al máximo, levantaremos las clavículas, sin elevar los hombros, para hacer entrar aún un poco de aire y terminar así de llenar los pulmones. Durante toda la inspiración el aire debe entrar progresivamente, sin sacudidas, de manera continuada.



La **espiración** se efectúa en sentido inverso, siempre lentamente, sin brusquedad ni esfuerzo, vaciando 1) primero la parte superior de los pulmones, 2) luego el pecho que se desinfla y, por fin, 3) el vientre que desciende hasta que sale el último resto de aire. Algunas escuelas recomiendan efectuar la espiración en sentido inverso, pero lo más importante es efectuar los tres pasos encadenados.

Beneficios de una respiración natural, profunda y relajada

Debemos aclarar que estos beneficios que enumeramos a continuación son perceptibles con el trabajo continuo.

- ✓ Favorece la secreción de hormonas en todo el sistema endocrino al estimular el nervio neumogástrico y proporcionar un masaje directo a las glándulas del abdomen y del sacro.
- ✓ La estimulación del nervio neumogástrico favorece la digestión, el metabolismo y la eliminación.
- ✓ Irriga y masajea el cerebro, agudiza considerablemente la percepción, el pensamiento y la memoria.
- ✓ Calma las emociones y permite someterlas a un control consciente.
- ✓ Proporciona un sueño reparador e ininterrumpido y reduce el tiempo necesario de descanso.
- ✓ Fortalece, estira y tonifica el diafragma, mejorando el control respiratorio y el masaje sobre los órganos abdominales.
- ✓ La respiración se vuelve más lenta y las pausas respiratorias se vuelven más profundas.
- ✓ Aumenta el número de glóbulos rojos y se reduce la frecuencia del pulso en del 10 al 15%.