

RESPIRACIÓN

Nuestra sangre se nutre del alimento que ingerimos y del oxígeno y energía que respiramos. Si estos son de calidad, nuestras células recibirán su alimento en óptimas condiciones, lo que nos permitirá una buena salud y longevidad, eliminando las enfermedades y desequilibrios al máximo



Es indispensable aprender a respirar correctamente o bien recordar como debe respirarse para lograr una oxigenación adecuada de nuestra sangre, uno de los malos hábitos que hemos adquirido es el "no" saber respirar adecuadamente. Esto nos provoca deficiencias respiratorias que generan constantes gripes e irritaciones de garganta e inflamaciones de las anginas y lo que es peor, una des-energetización general de nuestro cuerpo.

Vamos entonces a describir a continuación la manera correcta de respirar, que es la misma que utilizábamos cuando éramos bebés. Lo hacemos por instinto natural y después nuestros padres nos corrigen y nos imponen una manera errónea de respirar porque la sociedad así lo exige. Que gran ignorancia y bueno, también falta de conocimiento.

Aquí cabe la aclaración de comentar la diferencia que existe entre la respiración oriental y la respiración occidental, ya que la oriental consiste en el trabajo muscular del abdomen, ellos utilizan una respiración diafragmática mucho más completa, permiten con ello una mayor oxigenación de la sangre, de esa manera la inspiración que llega por debajo del diafragma es yin (femenina) y la expiración es yang (masculina), esto permite retener el aliento entre una y otra en perfecto equilibrio y así se dejan pasar las energías del ki de los órganos abdominales (hígado, bazo y riñones) a los torácicos (corazón y pulmones) y en cambio el occidental solo utiliza la respiración torácica.

En China a esta respiración que hemos descrito se le conoce como la respiración embrionaria. A continuación entonces vamos a dar un sistema de respiración muy apegado a la respiración oriental, ya que es mucho más completa y beneficiosa para todos nosotros.

La técnica básica de respiración:

Se inhala por la nariz profundamente hasta que sintamos que el aire presiona el abdomen hacia afuera, es decir, recordemos que nuestros pulmones cuentan con tres lóbulos cada uno, si nosotros al respirar solo inhalamos superficialmente como es usual, llenaremos la parte superior del lóbulo de nuestros pulmones dejando sin oxígeno las otras dos partes y eso nos da una deficiente oxigenación y todos los problemas colaterales que esto conlleva, debemos inhalar casi hasta el estómago, donde se produce la sensación de expansión del abdomen, después seguir inhalando hasta sentir que el pecho también se expande, y finalmente se siente presión a la altura de las clavículas llenando así los tres lóbulos pulmonares en una sola inhalación, al lograrlo de esta manera vamos a exhalar inmediatamente después por la boca, vaciando primero el lóbulo superior de los pulmones, luego el medio y finalmente el mas bajo y así entonces estaremos haciendo una respiración completa y muy sana.

Repito, inhalar por la nariz hasta la zona del estómago, después el tórax y clavículas, y finalmente exhalar por la boca para vaciar los tres lóbulos pulmonares y arrojar fuera las sustancias de deshecho que se producen después de la inhalación.

La lógica de esta técnica se basa en el principio anatómico de que contamos con filamentos finos en la nariz, que al inhalar actúan como filtros que impiden el paso de partículas de polvo que nos puedan dañar. Si utilizamos la nariz para exhalar, los mismos filamentos nos impiden sacar totalmente el gas carbónico de deshecho de los pulmones, en cambio, si exhalamos por la boca sale libremente y nos limpiamos mejor.

Nuestra sangre se nutre del alimento que ingerimos y del oxígeno y energía que respiramos, si estos son de calidad nuestras células recibirán su alimento en óptimas condiciones, lo que nos permitirá una buena salud y longevidad, eliminando las enfermedades y desequilibrios al máximo, el ejercicio respiratorio adecuadamente dirigido, puede aprovecharse para corregir problemas existentes en la energía de nuestro cuerpo, es por ello que las técnicas especiales de respiración han permanecido ocultas durante mucho tiempo pues si no se utilizan en forma adecuada pueden causar serios trastornos al organismo, por lo tanto, deben usarse con cuidado y dirección.

También podemos señalar, o más bien recomendar, que para tener un oxígeno más puro, podemos auxiliarnos de un aparato que ya esta a la venta en el mercado desde hace mucho tiempo conocido como "purificador de aire", su función es purificar el aire en donde nosotros nos encontremos, lógicamente estamos hablando de lugares cerrados. Los purificadores en sí mismo hacen una buena función, pero hay que conseguir uno que tenga integrada la "ionización".

La ionización del aire es importantísima, los purificadores lo obtienen a través de un sistema electrónico que esta produciendo iones negativos (estos se producen en la caída natural del agua: ya sea en el mar cuando las olas rompen, en fuentes, en cataratas, en los bosques donde existe una gran cantidad de elementos vegetales se produce naturalmente la ionización

negativa), que en este caso son extraordinariamente benéficos para nuestro cuerpo, lo opuesto es la existencia de iones positivos que se dan en los ambientes contaminados y en la polución. Aquí la definición de positivo y negativo como todos la conocemos, opera al revés, la ionización negativa es la buena y la ionización positiva es la mala para el organismo.

Este tipo de aparatos se puede conseguir a precios económicos, y vale la pena adquirirlos. Para aquéllos que tienen un trabajo en oficina y permanecen en ella ocho horas o más del día, es indispensable tener un aparato de estos, porque nos estamos oxigenando adecuadamente durante ese tiempo lo que nos permite estar más despiertos, con una mentalidad más clara, haciéndonos más eficaces en nuestro trabajo. Los que tienen que trabajar al aire libre no pueden utilizar este tipo de aparatos cuando menos durante su trabajo diario, convendrá entonces que en la noche lo tengan en su recámara funcionando durante las horas de sueño.