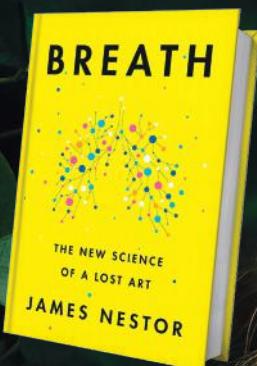


RESPIRA BIEN PARA VIVIR MEJOR

Aprende a respirar correctamente y mejora tu calidad de vida



Contenido inspirado en el libro
“Breath” (Respira) de **James Nestor**



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Pocas cosas son tan naturales para nosotros como la respiración. Lo hacemos desde que nacemos, por lo que no dimensionamos la enorme importancia que tiene para nuestra salud

La buena respiración tiene beneficios que apenas están siendo develados

La correcta respiración, incluso, puede jugar un papel fundamental en nuestro aspecto físico. Si respiras bien, podrás fomentar el desarrollo de tu rostro, permitiendo que tu quijada crezca y tus dientes tengan más espacio para ajustarse

Todo esto se traduce en un rostro más armónico y saludable, y solo requiere respirar correctamente. Así de importante es la respiración

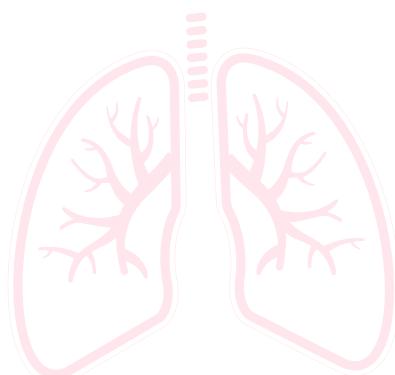
Otros papeles importantes de la respiración incluyen la capacidad de regular nuestra temperatura interna, reducir las infecciones, y mejorar nuestra

concentración. Estas son sólo algunas características que apenas está descubriendo la ciencia

Hasta ahora las posibilidades que ofrece la respiración han estado ocultas para la medicina occidental. Pero para el mundo oriental es algo que han integrado profundamente a su cultura. Desde hace milenios los sabios han incluido ejercicios de respiración con el objetivo de sanar dolencias

James Nestor es un escritor e investigador científico cuyo trabajo sobre el tema captó la atención del mundo académico. En su libro “Breath” (Respira) revela que todas las culturas ancestrales que han prevalecido comprendieron el papel clave que juega la respiración en la vida y desarrollaron técnicas para aprovecharla al máximo

La respiración correcta y más saludable es a través de la nariz, establece el autor. A continuación se plantean los conceptos más útiles del libro



LA BUENA RESPIRACIÓN

La buena respiración es a través de la nariz. Y hacerlo de forma profunda es mejor que hacerlo de forma rápida y superficial. Presenta estas ventajas:



Se limpia el aire

Los vellos nasales se encargan de atrapar las partículas contaminantes que hay en el aire que respiramos



Se calienta el aire

En la nariz hay vasos sanguíneos que calientan el aire frío del exterior, haciéndolo más agradable para el cuerpo



Libera hormonas

Respirar por la nariz libera hormonas que regulan la presión sanguínea y reducen el estrés del corazón



Regula la temperatura

Al exhalar estamos expulsando aire caliente, permitiendo un ciclo que regula la temperatura interna

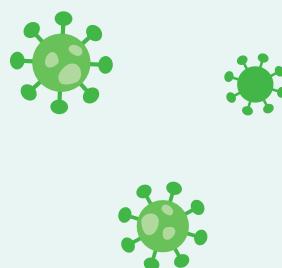
EL PAPEL DE LA EVOLUCIÓN

Los humanos somos una especie asombrosa, muy inteligente y capaz de adaptarse a cualquier entorno. Sin embargo, esta inteligencia nos costó la posibilidad de respirar fácilmente. Mientras nuestros cerebros crecían, las rutas respiratorias disminuyeron

Una dieta dura, que obliga a masticar mucho, promueve el desarrollo de una cara más robusta y grande, la cual permite la respiración y el correcto desarrollo de la dentadura. Sin embargo, a partir

del siglo XVIII la dieta se volvió más blanda. Desde ese momento los casos de problemas dentales y respiratorios incrementaron

La dieta blanda evita que desarrollemos apropiadamente los músculos de la mandíbula, así como también reduce el espacio disponible en la boca, por lo que las muelas del juicio o cordales a veces no pueden nacer correctamente y deben ser extraídas



NO RESPIRES POR LA BOCA

En ocasiones es necesario respirar por la boca, pero cuando lo convertimos en un hábito, corremos el riesgo de afectar nuestra salud y apariencia de esta forma:

Aumento de infecciones

La boca no tiene ningún filtro para el aire, por lo que permite el paso de contaminantes. Esto puede resultar en infecciones o enfermedades



Deterioro del sueño

Debido la ruta irregular que toma el aire, el cuerpo tiene que hacer más esfuerzo, traduciéndose en ronquidos o apnea

Deformación facial

Durante la infancia afecta el desarrollo del rostro; la alarga y la aplana. Esto implica que la barbilla se retrae y los dientes se tuercen

Problemas dentales

El aire entrante seca la boca, por lo que hay menos saliva para combatir las bacterias, ambiente para caries, mal aliento y placa dental



¿POR QUÉ RESPIRAMOS MAL?

Cuando ingresa aire a nuestros pulmones y se llenan de aire, nuestro diafragma debe bajar. Y al liberar el aire, debe subir. Este proceso ocurre a diario, varias veces por minuto. Al no ejercitarse el diafragma correctamente, su rendimiento se deteriora

Una respiración corta o apresurada apenas estimula al diafragma, lo que lleva a su deterioro, pues sus células musculares mueren por desuso. Es posible volver a fortalecerlo, pero es un proceso largo y que requiere mucho compromiso

FRASES DE JAMES NESTOR

El mayor indicador de esperanza de vida no es la genética, dieta, o la cantidad de ejercicio que se haga a diario. Es la capacidad pulmonar

Hemos sido condicionados a respirar demasiado, así como nos condicionaron a comer mucho. Con esfuerzo y entrenamiento, respirar menos se puede volver un hábito

Respirar es mucho más que solo dejar entrar aire a nuestros cuerpos. Es la más íntima conexión con nuestro entorno

Debido a la industrialización, en solo unas pocas generaciones, los humanos modernos nos volvimos una de las especies que peor respira



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

El diafragma es un aparato muscular que debe ser ejercitado para que mantenga su eficiencia. Práctica este ejercicio de respiración coordinada para ejercitarte, inhalando y expulsando el aire exclusivamente a través de la nariz:

1

Siéntate con la espalda recta y asegúrate de que la quijada esté perpendicular respecto al cuerpo

2

Inhala gentilmente por la nariz. Cuando llegues a tu límite, libera el aire mientras cuentas en voz alta del 1 al 10

3

Inhala de forma natural y conforme liberas el aire cuenta hasta que solo muevas los labios y tus pulmones estén vacíos

4

Toma otra bocanada profunda y suave de aire. Repite todo el proceso un mínimo de 10 veces

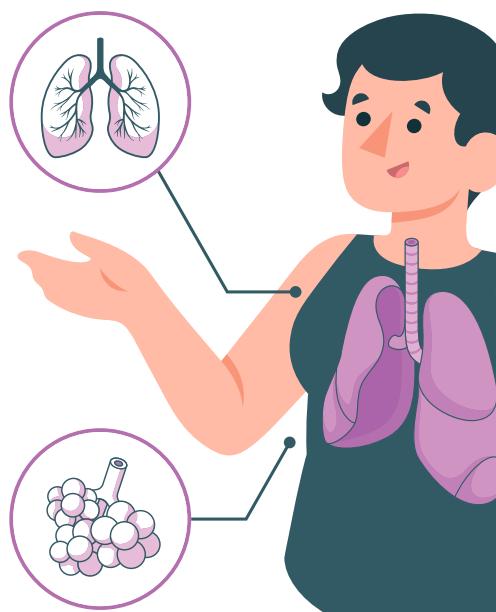
CASO: LOS PACIENTES DE EAST ORANGE

En el hospital de Veteranos East Orange en Nueva Jersey se hizo un experimento con un grupo de pacientes con enfisemas, un padecimiento pulmonar crónico. Apenas podían respirar y era casi imposible hablar

Entonces, el hospital contrató a Carl Stough, un especialista en respiración. El detectó que no se trataba de un problema de respiración, sino de exhalación

Stough les dio las respectivas indicaciones a los pacientes. Fue así como optaron por respiraciones largas y profundas en vez de las típicas cortas y superficiales. En poco tiempo descubrieron que podían respirar mejor

La experiencia demostró la importancia que tiene ejercitarse el diafragma. Fue tanto el impacto que uno de los pacientes logró abandonar el hospital y pudo hablar con normalidad pese al daño pulmonar



CONSEJOS PARA RESPIRAR MEJOR

Ten en cuenta estos consejos para mejorar tu respiración en tu vida diaria:

Respira por la nariz en todo momento, más aún cuando tienes gripe o hace frío

1

Respira profundamente con regularidad para lograr oxigenar mejor tu cuerpo

2

Realiza ejercicios aeróbicos, son un excelente aliado para la salud de tus pulmones

3

Incorpora una dieta más dura para una correcta salud bucal y respiratoria

4

Evita cualquier gas que no sea aire normal, son nocivos para tus pulmones

5

Evita respirar muy rápido, reduce la presión y el nivel de oxígeno en la sangre

6

En general, respira siempre por la nariz y de forma lenta, consciente y profunda

7

EXCESOS DE LA RESPIRACIÓN

Si practicamos la respiración profunda en exceso y durante largos períodos de tiempo, los niveles de dióxido de carbono en la sangre disminuirán, lo cual puede reducir la cantidad que llega al cerebro. Esto genera que nuestro cerebro tenga que enfrentarse a sangre enrarecida, y en menor cantidad, por lo que baja su rendimiento

Un cerebro con poco oxígeno produce somnolencia, visiones, confusión, entre otros efectos. Por eso es importante regular la respiración y evitar alterarla durante largos períodos de tiempo. Pese a lo riesgoso que esto suena, el efecto desaparece pocos minutos después de haber restablecido la respiración normal

CÓMO CUIDAR TU CARA RESPIRANDO MEJOR

La respiración bucal prolongada puede afectar el desarrollo de la estructura facial. Sigue estos consejos para cuidar tu apariencia facial:

Cierra tus labios y haz que tus dientes se junten ligeramente, esto obliga una respiración correcta mientras mantengas esa postura

1

Recuerda descansar tu lengua tocando el paladar. Cualquier otra posición interferirá negativamente con la forma de la mordida

2

Cambia a una alimentación más dura que te obligue a masticar más; este ejercicio es propicio para tener una buena dentadura

3

Evita respirar por la boca, ya que además de afectar negativamente la forma de tu boca, también te expone a más enfermedades

4



IMPACTO DE LA BUENA RESPIRACIÓN

Swami Rama fue un célebre gurú de la India que ganó popularidad por su sabiduría y control corporal. Sus logros demuestran que entrenar hasta conocer y controlar cada parte de nuestro cuerpo es posible y tiene un gran impacto en nuestra vida

Conoce lo que pudo lograr al controlar su respiración. Si bien estas son prácticas extremas, demuestran el poder que tiene la buena respiración:



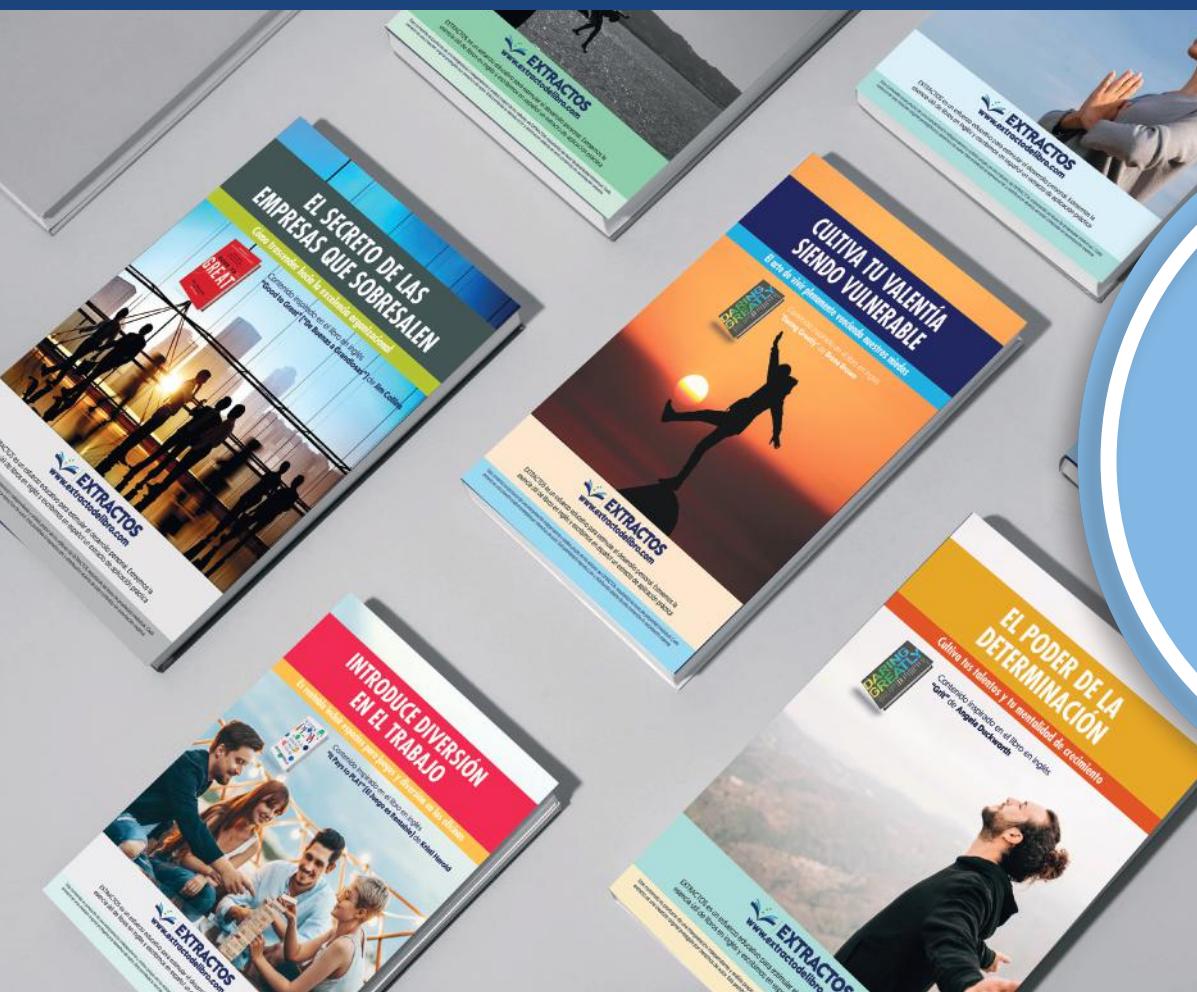
Reducir sus latidos de 74 por minuto hasta 52, una reducción cercana al 33%, simplemente cambiando su forma de respirar

Aumentar sus latidos hasta 300 por minuto durante 30 segundos, algo que sería fatal para cualquier otra persona sin entrenamiento

Aumentar la temperatura de sus extremidades, logrando crear una diferencia de 11 grados entre su pulgar y su meñique

Aumentar su temperatura corporal hasta el punto de poder estar cómodo en entornos de extremo frío, incluso deritiendo la nieve

APRENDE MÁS LEYENDO MENOS



Un extracto es la forma más conveniente de aprender. Son resúmenes ilustrados de excelentes libros en 5 categorías: familia, salud, trabajo, mente y superación

Con una suscripción empresarial coloca a disposición de sus colaboradores una biblioteca privada de extractos

Haz click aquí

para solicitar
el extracto
de un libro
en particular que te interese

www.extractodelibros.com