

LA IMPORTANCIA DE RESPIRAR BIEN.

La respiración es un acto involuntario y automático, tomamos aire y se obtiene oxígeno para el funcionamiento de todo nuestro organismo, y se expulsa aire cargado de dióxido de carbono. Si tomamos como media unas 20 respiraciones por minuto a lo largo del día hemos realizado 28.000 respiraciones... sin prestarle ninguna atención.

Conviene hacer de la respiración un acto voluntario, pues nos permite tomar conciencia de nosotros mismos y nos permite centrarnos en el momento presente. Aporta una mejor oxigenación de todo nuestro organismo, como también aporta tranquilidad, relajación, concentración, autocontrol y un largo etcétera de beneficios para la persona.

Prestar atención a la respiración de vez en cuando, para ver como estamos respirando nos ayudará a entrenar la respiración conscientemente.

Recordar que la respiración consta de cuatro partes:

- Inspiración.
- Pausa.
- Espiración
- Pausa.

Y tan importantes son la inspiración y la espiración como las pausas.

Debemos prestar atención a como se realiza la toma de aire, inspiración. Puede que inspiremos por la nariz o puede que lo hagamos por la boca. Cuando hacemos deporte o estamos fatigados es normal respirar por la boca pero lo más adecuado para el día a día es inspirar por la nariz.

Podemos prestar atención a que parte de nuestro cuerpo se mueve cuando respiramos, la parte alta de los pulmones, las costillas, el vientre...

También podemos observar por donde sale el aire, si por la nariz o por la boca.

La respiración es fundamental para el habla, pues mecánicamente y a grandes rasgos, el habla no es más que el aire sonorizado y modificado en función de los puntos de articulación de la boca, los labios y la lengua.

Otro aspecto de la respiración es el olfato, conviene desarrollar este sentido, pues biológicamente nos ha guiado y nos guía, acercándonos a los aromas y a lo que nos atrae y alejándonos de lo tóxico, maloliente, y metafóricamente "de lo que nos huele mal".

Lo que os proponemos es prestar atención y jugar con la respiración y las diferentes formas de respirar y de oler que podemos realizar a lo largo de los días. Conviene ejercitarlo con la familia, pues a todos beneficia y es una manera de crear complicidad y aprender de lo cotidiano.

Algunos ejercicios para realizar en el día a día:

- Para poder respirar por la nariz es muy importante la higiene nasal. Hacer uso del pañuelo de papel tantas veces al día como sea necesario para poder usar las vías nasales.

- Mantener la boca cerrada por algunos segundos y respirar por la nariz. Conviene que sean ratitos muy cortos pero frecuentes a lo largo del día. Aprovechando que a Pau le gusta el masaje, se le puede hacer masaje por la cabeza, la cara y las mandíbulas para ayudarle a mantener la boca cerrada durante unos minutos para que respire por la nariz.

- Podemos aprovechar alguna cucharada de la comida o el postre para degustar y respirar con la nariz mientras tiene la boca cerrada.

- Pedirle que sujete entre los labios un lápiz, un cromó, una pegatina.

- Oler, aprovechando momentos del día. Al vestirse y al desvestirse, cómo huele la ropa. Al meterse en la cama, ¿Cómo huelen las sábanas? Al entrar en casa ¿cómo huele en casa?, al comer, ¿cómo huele la comida, la fruta? en la calle, ¿cómo huele en el parque o alguna flor o al pasar por un bar, o el humo de los coches? En la ducha, el olor del jabón, del pelo recién lavado...

- Cuando se acuesta, hacerle sentir el movimiento de la barriga con la respiración.

La intención de estos ejercicios es que vaya interiorizando el proceso de la respiración y conozca el olfato como canal de información.



Isabel Ribero
Maestra de AyL
Ceip San Juan de Ribera