



## RESPIRACIÓN YÓGUICA.

### A que se le llama respiración yóguica?

Pues recibe este nombre el proceso respiratorio que utiliza todos los órganos y músculos involucrados en el proceso de respiración, permitiendo así que el volumen de aire que inspiramos y exhalamos sea el mayor posible.

### BREVE INTRODUCCIÓN DEL PROCESO ANATÓMICO DE LA RESPIRACIÓN.

Cada vez que respiras se producen dos movimientos que ya conoces: **inspiración** y **expiración**; es decir, entra y sale el aire. En esta etapa se intercambia más de medio litro de aire.





## Inspiración

Al inspirar y espirar realizamos ligeros movimientos que hacen que los pulmones se expandan y el aire entre en ellos mediante el tracto respiratorio.

El diafragma -que también interviene en este proceso- hace que el tórax aumente su tamaño, y es ahí cuando los pulmones se inflan realmente.

En este momento, las costillas se levantan y se separan entre sí. Esto es la inspiración.



## Espiración

Por el contrario, en la espiración, el diafragma sube, presionando los pulmones y haciéndoles expulsar el aire por las vías respiratorias. Aquí, las costillas descienden y quedan menos separadas entre sí y el volumen del tórax disminuye.





## **VOLÚMENES DE AIRE QUE PODERMOS RESPIRAR**

Estos pueden ser medidos con un espirómetro.

**1.- Volumen respiratorio** normal (Tidal). Es la cantidad de aire que normalmente respiramos sobre 500ml.

**2.-Capacidad Vital.** Es la mayor cantidad de aire que podemos inspirar y expirar (en una persona joven es de aproximadamente **4.800ml.**

**3.-Volumen de reserva espiratoria.** Es la cantidad de aire que uno puede inspirar forzosamente después de haber hecho una espiración normal. (Tidal). **El volumen es entre 1000 y 1200 ml.**

**4.- Volumen de reserva inspiratoria.** Es la cantidad de aire que uno puede espirar forzosamente después de haber hecho una inspiración normal. **Entre 1000 y 1200 ml.**

**5.- Volumen residual.** Es el aire que queda en los pulmones después de haber espirado forzosamente. **Aproximadamente 1200 ml.**

**6.- Aire muerto.** No todo el aire que entra en los pulmones llega a los alvéolos. La última parte de éste queda en los pasajes respiratorios. A estos pasajes se les llama pasajes muertos y el aire que queda en ellos aire muerto. La cantidad de éste es de 150 ml.

La suma del volumen de la capacidad vital que es de 4500 o 5000 ml y el volumen residual que es de 1200 ml conforman lo que es **la capacidad pulmonar total que es aproximadamente entre 5700 y 6200 ml**

Después de esta breve introducción ahora explicaré el proceso de la respiración yóguica o completa que es la que nos permite producir una respiración amplia con el mayor volumen respiratorio posible en función de la capacidad pulmonar que tengamos (que por supuesto no es la misma para todos).

### **La respiración yóguica recorre 3 zonas del cuerpo**

1. Abdominal que es donde se inicia.
2. Intercostal, que es hacia donde continúa.
3. Torácica o Clavicular que es donde debe finalizar el proceso de la inspiración.





Al principio y si no estás acostumbrado a una respiración consciente es probable que cuando llegues a la zona intercostal, ya no tengas más capacidad pulmonar, con lo que es normal que tu inspiración no puede llegar hasta la zona del tórax, por lo que es importante que la hagas de manera cómoda, con la práctica serás capaz de regular tu capacidad y de aumentarla.

**El ritmo debe ser lento y suave**, y recuerda que debes iniciar la respiración en la zona abdominal pero **sin dejar que el abdomen se hinche como un globo**, sino que la inspiración produzca una suave elevación, y debes continuar expandiendo la inspiración hacia la zona intercostal, notando como las costillas se abren desplazándose hacia los laterales, para continuar subiendo con el movimiento hasta la zona del tórax.

Puedes si quieres controlar el ritmo de tu respiración contando mientras respiras desde 1 hasta 3.

Para familiarizarte con el movimiento de la respiración apoya suavemente una mano sobre el abdomen, y la otra lateralmente, sobre las costillas, aproximadamente debajo del pecho pero hacia atrás.

Notarás como tus manos son movidas por tu cuerpo, y ello te ayudará a localizar cada zona que está participando en ese momento.

Una vez hayas finalizado la inspiración, la espiración también debes hacerla de modo consciente iniciando por el abdomen, después la zona intercostal y finalmente la zona torácica. El tiempo de la espiración al principio intenta que sea el mismo que el de la inspiración.

A medida que tu práctica avance podrás ir practicando con una espiración más prolongada que la inspiración, pero todo a su debido tiempo.

