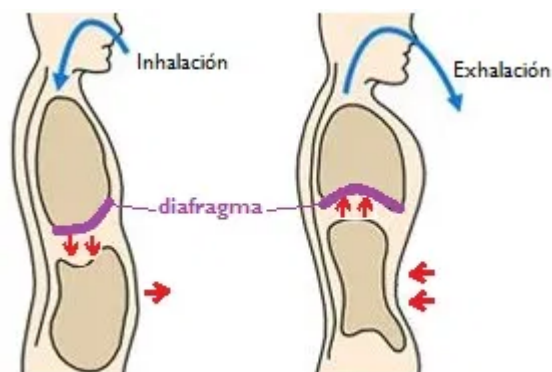


Qué es la respiración abdominal

La respiración abdominal o diafragmática es una técnica respiratoria consistente en aprovechar el espacio vacío que deja el abdomen al expandirse hacia adelante para ensanchar los pulmones, dado que el diafragma tiende a ir hacia abajo en dicha expansión. Hay quien lo identifica como "respirar con el estómago", dado que es fundamental el movimiento expansivo del estómago.

Se basa en el movimiento del diafragma (ese gran músculo que separa la cavidad torácica del vientre), que al bajar hacia el vientre succiona aire a los pulmones y al subir hacia éstos expulsa el aire. Recibe también el nombre de respiración abdominal pues el diafragma al bajar empuja los órganos del abdomen dando la impresión de que éste te hincha. Observa el siguiente dibujo:



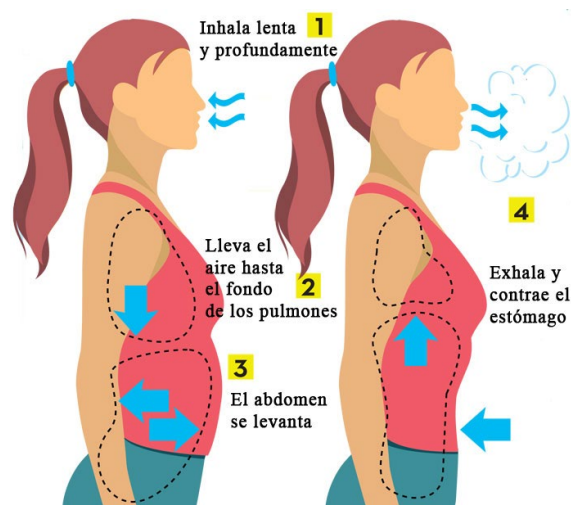
La respiración abdominal está contrapuesta a la respiración torácica, en la que expandimos la caja torácica hacia arriba y adelante para ensanchar los pulmones y aspirar el aire; por contra en la respiración diafragmática los pulmones se expanden hacia abajo. Mientras que la respiración torácica permite tener una mayor frecuencia respiratoria, la abdominal permite un número de inspiraciones por minuto menor.

Esta es la razón por la que utilizamos la respiración torácica cuando jadeamos al hacer ejercicio, pues estamos quemando gran cantidad de energía y tenemos mucha demanda de

oxígeno. En cambio, la respiración abdominal es un tipo de respiración consciente, que solo puede utilizarse con concentración.

Cómo se practica la respiración abdominal

- Para aprender es útil acostarse boca arriba cómodamente, y más adelante practicar la respiración abdominal sentados, de pie, caminando... según practiques la podrás incorporar a tu vida cotidiana y a tus entrenamientos.
- Inspira llevando el aire “hacia tu abdomen” como si quisieras empujar hacia arriba las manos posadas en él. Mientras más extiendas el diafragma y más profundo respires, más se “hinchará” tu vientre.
- Retén unos instantes el aire en tus pulmones.
- Cuando sientas la necesidad de expulsar el aire, hazlo relajando tu vientre (este se “desinflará” y las manos bajarán con él). Y al final de la exhalación empuja voluntariamente el diafragma hacia los pulmones para expulsar todo el aire.
- Quédate un instante con los pulmones vacíos, sintiendo cómo te vas relajando, y en cuanto sientas nuevamente el impulso de inspirar, hazlo profunda y lentamente volviendo a llenar tus pulmones mientras tu abdomen sube.



¿Por qué la respiración diafragmática?

1. Corregimos la acidificación de la sangre

Al ser un proceso consciente, esta respiración **nos permite pausar la frecuencia respiratoria** evitando la taquipnea o hiperventilación subclínica propia de los estados de ansiedad o estrés. De este modo evitamos que la sangre se acidifique por exceso de oxígeno en relación con el CO₂, lo que comporta mareos, nerviosismo y diversos síndromes neurológicos. La respiración abdominal nos devuelve los niveles normales de CO₂ en sangre y nos ayuda a eliminar la ansiedad.

2. Pautamos el ritmo respiratorio

La respiración abdominal nos ayuda a **respirar con más lentitud** y por tanto a relajarnos y tomar consciencia de lo que hacemos al concentrarnos en ello, dejando de lado todo tipo de preocupaciones y ciclos obsesivos que nos generen estrés, en concordancia con las teorías del mindfulness (conciencia plena).

3. Aprovechamos mejor la capacidad pulmonar

Al tirar el diafragma hacia abajo, los pulmones se expanden en profundidad alcanzando su volumen óptimo, con lo cual **entra más oxígeno en el cuerpo**, sin detrimento del CO₂, lo que permite aportarlo a las células sin necesidad de aumentar ni la frecuencia cardíaca ni la respiratoria. Esto redundará a la larga en una mejor salud cardiovascular.

Problemas con la respiración

Existe un importante hándicap del entrenamiento en relajación: en algunas ocasiones origina o exacerba la sensación de ansiedad o provoca ataques de pánico. Este efecto paradójico fue denominado «ansiedad inducida por relajación» [RÍA] o «pánico inducido por relajación» [RIP]. Además, este fenómeno puede aparecer con todas las técnicas de relajación. En nuestra experiencia aparece con más frecuencia cuando usamos la respiración diafragmática. Centrarse en la respiración, que ha sido un síntoma de ansiedad, se vivencia como una señal predictiva, y, por tanto, se la teme. Distintos autores han señalado hasta cinco mecanismos descriptivos para el surgimiento de la RÍA: miedo a las sensaciones y cogniciones que aparecen durante la relajación, miedo a perder el control, miedo a los síntomas de ansiedad a los que se atiende durante la relajación, aumento de la conciencia de la insatisfacción con uno mismo y experimentación de activación cognitiva negativa no relacionada con la relajación. A estas explicaciones aportamos una más. Miedo (existencial) a tener el control voluntario sobre un mecanismo de vida o muerte, la respiración.

Por ello todo entrenamiento en relajación debería ayudar a desarrollar una mayor receptividad, entendida ésta como la habilidad de tolerar, de aceptar experiencias inciertas, poco familiares o paradójicas.