UNIVERSITAT DE BARCELONA

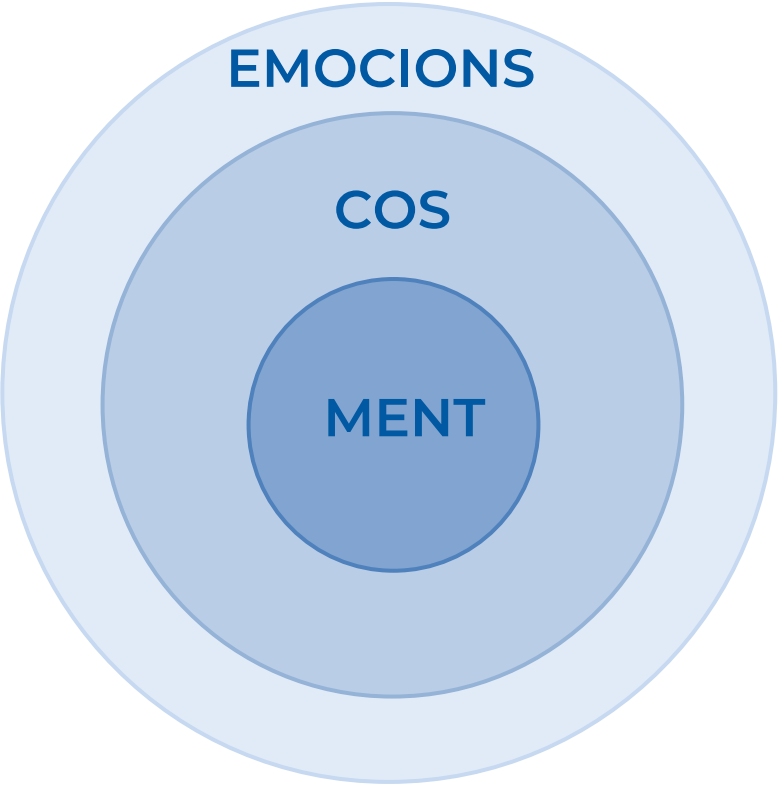
Estona saludable II

3 SALUT I BENESTAR

La respiració

La **respiració** repercuteix considerablement en el funcionament físic i psicològic de les persones. És el nexe d'unió entre el **cos** i la **ment**.

> «La respiración, como escribiera el psicólogo Ernst Kretschmer hace ya unos 50 años, es algo más que un mero intercambio de gases. Las civilizaciones antiguas ya conocían que la respiración adecuada se traduce en un equilibrio físico y mental, favorece el riego sanguíneo de las células cerebrales y amplía nuestra capacidad de conocimiento.»



Hiltrud Lodes (2015). *Aprende a respirar*. RBA Integral, p. 14.

L’atenció

UNIVERSITAT DE BARCELONA

> «La respiració ens pot servir com un bon primer objecte on fixar la nostra atenció, perquè ens porti al moment present —l’última alenada és passat, la següent no ha arribat—, només importa aquesta respiració.»
>
> «El mateix Buddha va ensenyar que la respiració conté en ella mateixa tot el que necessitem per cultivar amb plenitud tots els aspectes de la nostra humanitat, especialment la nostra capacitat per a la saviesa i per a la compassió.»

Jon Kabat-Zinn (2013). *Mindfulness per a principiants*. Kairós, p. 23-24.

La respiració

Zones que s'activen en respirar		
Zona clavicular	Zona intercostal	Zona diafragmàtica

Fases respiratòries			
Inspiració	Apnea inspiratòria	Expiració	Apnea expiratòria

Fórmula respiratòria			
Inspiració x	Apnea inspiratòria x/4	Expiració 2x	Apnea expiratòria x/2
4"	1"	8"	2"
Exemple de **cicle respiratori** de 15"			

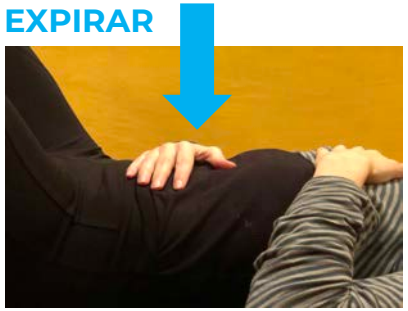
Nota. En el quadre hi ha recollides totes les zones d'una respiració correcta. La fórmula respiratòria és a tall orientatiu. El cicle respiratori oscil·la entre dotze i vint-i-tres respiracions per minut, però pot arribar a ser d'entre quatre i vuit respiracions per minut en estat de relaxació.

La respiració iòguica completa

Es combina la respiració diafragmàtica o abdominal, la respiració intercostal i la respiració clavicular. L'aire inspirat passa primer a la zona baixa dels pulmons (respiració diafragmàtica), després a la zona mitjana dels pulmons (respiració intercostal) i, finalment, a la zona alta dels pulmons (respiració clavicular). En l'expiració, l'aire passa per l'abdomen, la caixa toràcica i la zona clavicular.

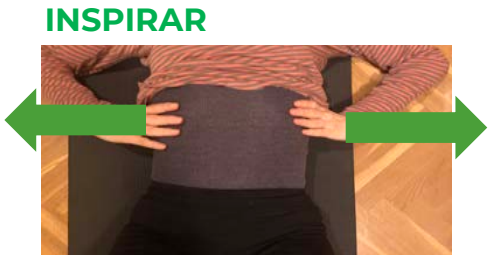
La respiració diafragmàtica o abdominal

Descens del diafragma



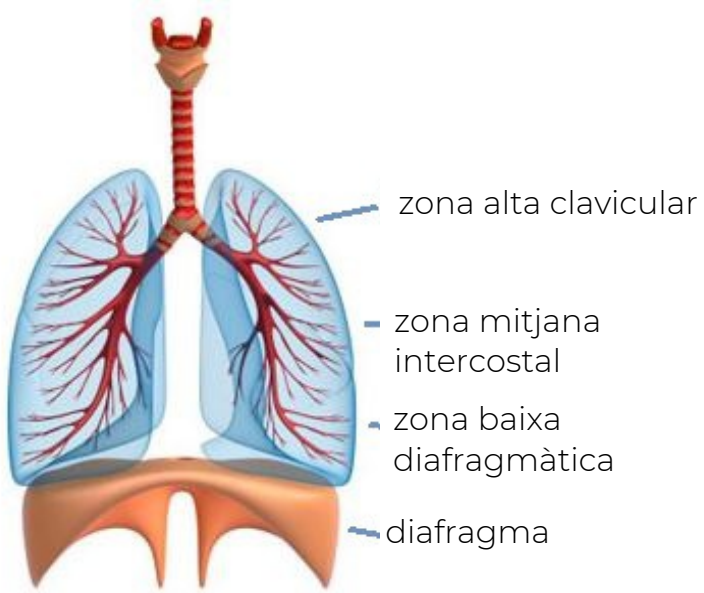
La respiració intercostal

Separació de les costelles



La respiració clavicular

Aixecament de la part alta del tòrax



tecnicasderespiracion.com/respiracion-diafragmatica/

La respiració iòguica completa

- Cal **dissociar les fases diferents** (diapositives 7-12) de la respiració abans de practicar la respiració completa.
- El primer que s'ha d'exercitar és la **respiració diafragmàtica**.
- S'han de **buidar els pulmons a fons**.
- Convé fer descendir lentament el diafragma, separar les costelles sense forçar i acabar d'omplir els pulmons aixecant les clavícules.
- L'aprenentatge s'ha de fer preferentment estirats, amb l'**esquena a terra**.
- L'aire ha d'entrar **progressivament**.
- La inspiració ha de ser **lenta i còmoda**.
- És essencial **inspirar i expirar pel nas**.
- La respiració ha de ser **silenciosa**.
- Un error habitual és deixar d'inhalar quan ha descendit el diafragma i pensar que això fa que l'aire pugi a la part alta.
- Podria experimentar-se una sensació de **vertigen o mareig**. La solució és senzilla: aixecar les cames en vertical, cosa que restableix la tensió i fa desaparèixer la sensació de vertigen.
- Cal tenir molt present que mai **no s'ha de forçar la respiració**. És millor pecar per defecte que per excés.

La respiració diafragmàtica

Beneficis: millora la **capacitat respiratòria**, ja que és l'única que arriba a la part inferior dels pulmons i ens ajuda a funcionar més **relaxadament**.

La manera més senzilla d'aconseguir-la és estirar-nos sobre una estoreta (per evitar un arqueig lumbar és preferible doblegar les cames o posar un coixí sota els genolls) i posar **una mà sobre l'abdomen i l'altra sobre el pit**, així som més conscients de com s'infla i es desinfla la panxa.

Respirem de manera **suau, dolça**, **sense forçar**. En inhalar, **la panxa s'infla** i, en exhalar, **la panxa es desinfla**.

Si la practiquem habitualment, descobrirem que es converteix, a poc a poc i de manera gradual, en un **hàbit** i el nostre món emocional s'anirà **calmant**.

Nota. No passa res si els primers dies no surt. De mica en mica i amb consciència, anirà sortint.

INSPIRAR

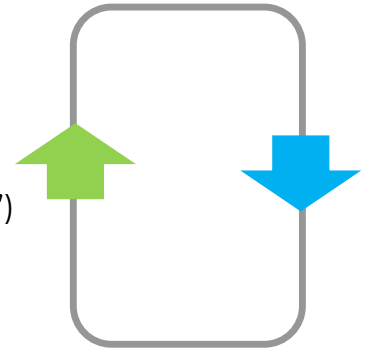
EXPIRAR

La respiració diafragmàtica

Per familiaritzar-nos amb la respiració diafragmàtica, podem fer l'exercici següent, amb la pauta de la respiració conscient.

RETENCIÓ AMB ELS PULMONS PLENS
En x segons (per exemple, 1")

INSPIRAR
En x segons
(per exemple, 4")

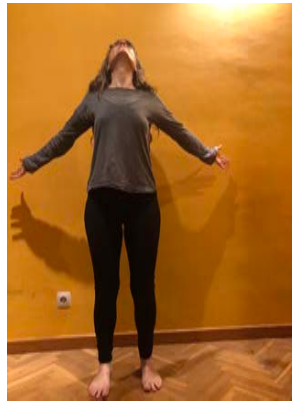


EXPIRAR
En x segons
(per exemple, 4")

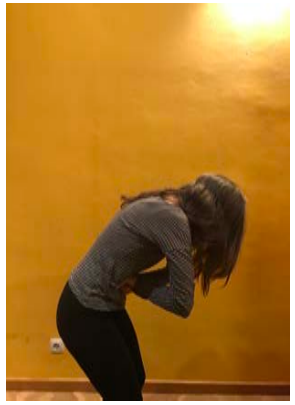
RETENCIÓ AMB ELS PULMONS BUITS
En x segons (per exemple, 1")

Posició de partida

Inspirar

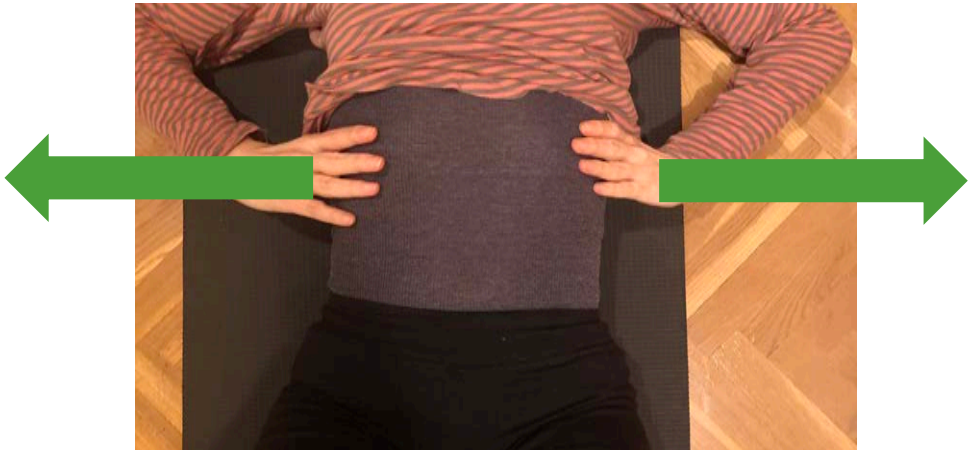


Expirar



La respiració intercostal

INSPIRAR



EXPIRAR

Aquesta respiració es dona amb molta freqüència a la nostra societat. El moviment es produeix a les parets toràciques i els músculs predominants són els intercostals. D'aquesta manera, s'omplen la part mitjana i alta dels pulmons, i la part baixa dels pulmons no hi participa.

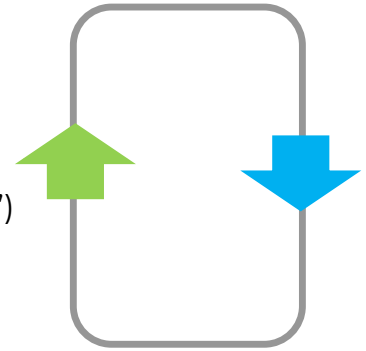
La posició del cos no és tan important com en el cas de la respiració la diafragmàtica i, per tant, es pot fer en posició asseguda. Es col·loquen les mans com en la fotografia per ser conscients de com es produeix la separació de les costelles en agafar l'aire. L'acció de treure l'aire es pot acompanyar de les mans i fer una petita força cap endins per ajudar a l'expulsió.

La respiració intercostal

Per familiaritzar-nos amb la respiració intercostal, podem fer l'exercici següent, amb la pauta de la respiració conscient.

RETENCIÓ AMB ELS PULMONS PLENS
En x segons (per exemple, 1")

INSPIRAR
En x segons
(per exemple, 4")



EXPIRAR
En x segons
(per exemple, 4")

RETENCIÓ AMB ELS PULMONS BUITS
En x segons (per exemple, 1")

Posició de partida

Inspirar

Expirar

La respiració clavicular

Aquesta respiració es fa quan necessitem la màxima quantitat d'aire, com ara quan fem un exercici que requereix molta energia o quan sospirem. Hi ha una elevació de les clavícules —per això rep aquest nom— i s'omple la part alta dels pulmons.

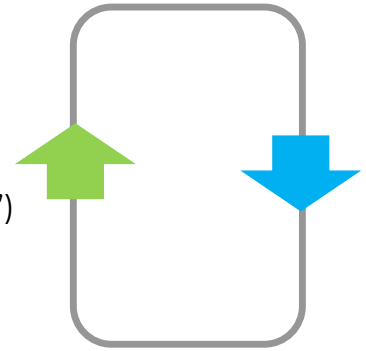
La posició del cos no és tan important com en la diafragmàtica i, per tant, podem fer-la asseguts.

La respiració clavicular

Per familiaritzar-nos amb la respiració clavicular, podem fer l'exercici següent, amb la pauta de la respiració conscient.

RETENCIÓ AMB ELS PULMONS PLENS
En x segons (per exemple, 1")

INSPIRAR
En x segons
(per exemple, 4")



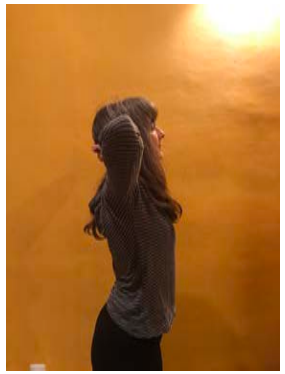
EXPIRAR
En x segons
(per exemple, 4")

RETENCIÓ AMB ELS PULMONS BUITS
En x segons (per exemple, 1")

Inspirar

Expirar

Inspirar



Expirar

La respiració iòguica completa

L'aire inspirat primer passa a la zona baixa dels pulmons (respiració diafragmàtica, 1), després a la zona mitjana dels pulmons (respiració intercostal, 2) i, finalment, a la zona alta dels pulmons (respiració clavicular, 3). En l'expiració, l'aire passa per l'abdomen, la caixa toràcica i la zona clavicular. Per a la pràctica d'aquesta respiració, cal tenir present els punts descrits en la diapositiva 5.

Temps: 5-10'

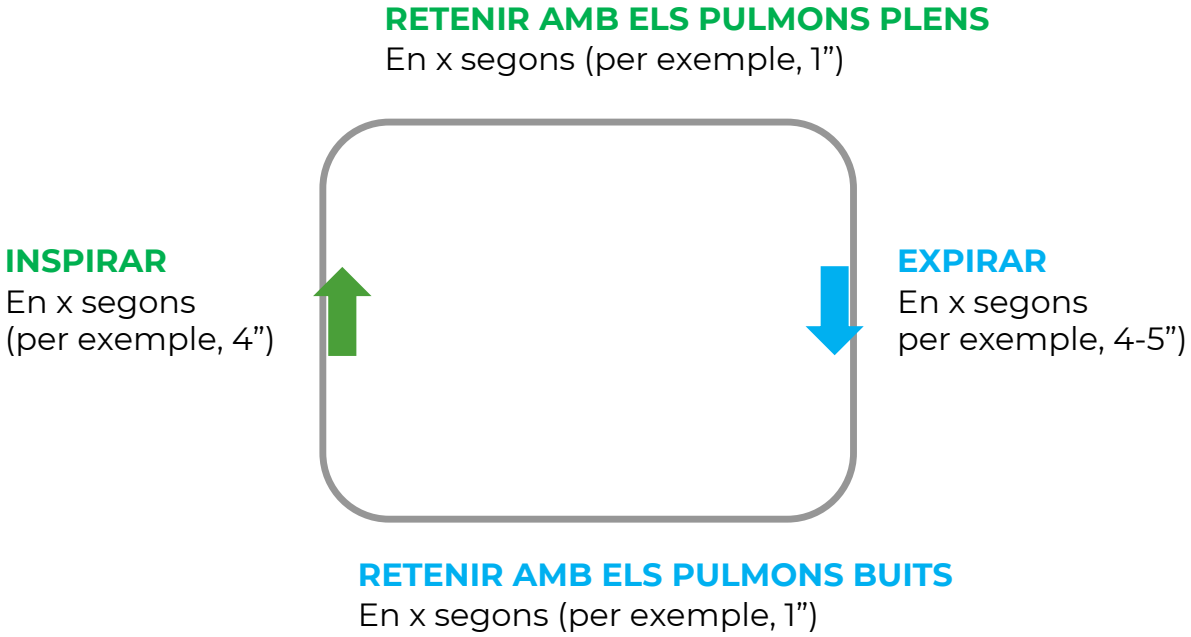
Beneficis: millora la **capacitat respiratòria**, ja que és l'única que activa les tres zones dels pulmons (part baixa, part mitjana i part alta) i ens ajuda a funcionar més **relaxadament**.

La respiració conscient

Per obrir espais respiratoris i anar ampliant de mica en mica la nostra capacitat pulmonar podem fer els exercicis següents, amb la pauta de la respiració conscient.

Temps: 5-10'

Beneficis: millora la **capacitat respiratòria** i ens ajuda a funcionar més **relaxadament**.



Respirem de manera **suau, dolça**, **sense forçar**, a la vegada que fem els exercicis proposats.

Inhalem en 1, 2, 3 i 4 segons; **retenim** 1 segon amb els pulmons plens; **exhalem** en 1, 2, 3 i 4 segons, i **retenim** 1 segon amb els pulmons buits.

Si la practiquem habitualment descobrirem que es converteix, a poc a poc i de manera gradual, en un **hàbit** i el nostre món emocional s'anirà **calmant**.

Nota. Els temps són a tall d'exemple. Cadascú els ha d'adaptar a la seva capacitat respiratòria.

Obrint espais respiratoris

UNIVERSITAT DE BARCELONA

Vista frontal

Vista lateral

Obrint espais respiratoris

Vista frontal

Vista lateral

Bibliografia

Jon Kabat-Zinn (2013). *Mindfulness per a principiants*. Kairós.

Hiltrud Lodes (2015). *Aprende a respirar*. RBA Integral.

Luis López González (2012). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*. Wolters Kluwer.

Andrré van Lysebeth (2009). *Aprendo Yoga*. Urano.

Swami Rama (2007). *Yoga y respiración*. Cuerpo Mente.

Lara Ros (2013). *Respiración diafragmática: cómo practicarla*. http://tecnicasderespiracion.com/respiracion-diafragmatica/.

TERMCAT (2019). *Terminologia del ioga*. https://www.termcat.cat/ca/diccionaris-en-linia/278.

UNIVERSITAT DE BARCELONA

www.ub.edu