

ONLINE

SE7SE7 La teva revista

Le asesoraremos sobre la mejor manera de publicitarse



Inicio

Agenda

Guía de empresas

Contáctanos

Dónde encontramos

Noticias Motorclub Deportes Tecno7 Asociaciones Cultura Cocina Mascotas Consejos Cine Política Educación Entrevistas Cartas del Lector Clasificados

Noticias

Una Respiración Saludable

19/09/2013



Lo primero que hacemos por nosotros mismos tras nacer es respirar. Ese intercambio continuo de oxígeno y dióxido de carbono nos conecta con el mundo exterior. La manera de respirar con la que nacemos, llamada diafragmática o abdominal, la perdemos a medida que vamos creciendo y empezamos a sentir ansiedad, estrés, miedo,...

En su lugar aparece una respiración más rápida y superficial, llamada torácica, y que va más acorde con dichas emociones. Al hacer este cambio, pasamos a utilizar una pequeña parte de nuestra capacidad pulmonar y como resultado nuestra sangre y órganos no están tan oxigenados como podrían. De esa forma, los procesos físicos, mentales y emocionales se verán igualmente afectados, ya que todo está relacionado.

La Medicina Tradicional China, y más concretamente el Qigong, reconoce esta influencia recíproca entre respiración y salud, y mediante sencillos ejercicios en los que se coordina el cuerpo, la mente y la respiración, es capaz de recordarle a

nuestro sistema respiratorio su original manera de funcionar. Cuando se respira de forma consciente, y por tanto de manera profunda y completa, se puede conseguir un estado de gran relajación, consiguiendo que se eliminen las tensiones musculares y volviendo la mente más clara.

Sencillo ejercicio para experimentar la respiración diafragmática.

Para poder experimentar de forma sencilla la respiración diafragmática, tumbese boca arriba y coloque las manos sobre el vientre. Una vez adoptada esta postura lo único que tiene que hacer es respirar por la nariz de manera lenta, natural y sin querer forzarla. Observará que cuando inspira su abdomen se expande y que al expirar se contrae.

Trate de tomar conciencia de este movimiento abdominal. Aunque este ejercicio es muy sencillo, puede ser que se necesite un tiempo de práctica para conseguir realizarlo de manera correcta. Lo más importante, y cuando ya se domina la técnica estirado boca arriba y con la ayuda de las manos, es llegar a poder realizar la respiración abdominal en nuestra vida cotidiana.

Iván Trujillo Cuevas

Presidente de Alquimia Interna

www.alquimiaiintern.comE-mail: alquimiaiintern.qigong@gmail.com

Revista se7se7

Comparte la noticia

Tweet

Me gusta

59

Enviar

[comments powered by Disqus](#)[Ver otras noticias](#)

Me gusta

A 521 personas les gusta esto.
Regístrate para ver qué les gusta a tus

[Teléfonos de interés Rubí](#)[Farmacias de Guardia Rubí](#)[Fotogalería](#)

CARPINTERIA ALUMNIO
PERSIANAS, CRISTALES
MOSQUITERAS, ETC...
Y REPARACIONES.
EMAIL
palazon1@hotmail.com
TELEFONO
693 933 593

