

Importancia de la respiración en el manejo de las emociones

Durante milenios, las prácticas de respiración inspiradas en tradiciones espirituales antiguas como el yoga y el Tai Chi se han utilizado para equilibrar emociones, enfocar la mente y alcanzar un estado de ecuanimidad o felicidad. Estos estados hoy en día podrían ser entendidos como una profunda capacidad de autorregulación, continua, dinámica y adaptativa, fundamentalmente de estados internos (emoción, cognición) y que es mediada principalmente por el sistema nervioso.

En este contexto, la respiración juega un papel clave en múltiples niveles. En primer lugar, la inspiración permite a nuestro organismo, entre otras cosas, obtener oxígeno, molécula fundamental para la producción de energía en todas las células de nuestro cuerpo. Es por esto que regiones corporales que presentan mayor actividad metabólica consumen más oxígeno, como por ejemplo nuestro cerebro. Por otra parte, la espiración permite la eliminación de dióxido de carbono proveniente de nuestros órganos participando en el proceso de eliminación de desechos metabólicos.

Con estas afirmaciones ya sería suficiente para comprender la importancia de nuestra respiración, sin embargo, la ciencia ha descubierto que hay mucho más. Particularmente, que el ritmo de la respiración puede modular muchos proce-

sos fisiológicos, tales como presión arterial, frecuencia cardíaca, respuestas emocionales, memoria, dolor e incluso puede ayudar a la regulación de trastornos como la ansiedad, el estrés, entre otros.

Si bien en el fenómeno de la respiración participan múltiples áreas, podemos ir intuendo la relación existente entre la respiración y el control de múltiples funciones emocionales y cognitivas.

Un elemento particular puede ser el fenómeno de la percepción del dolor. La investigación ha demostrado que las técnicas de respiración rítmica pueden tener un impacto directo en la percepción y tolerancia al dolor. Los mecanismos propuestos subyacentes a este efecto involucran la interconexión entre patrones respiratorios, la función cardiovascular y las vías de procesamiento del dolor central. Específicamente, la respiración lenta y pausada ha sido asociada con una mayor variabilidad de la frecuencia cardíaca y una sensibilidad aumentada del reflejo barorreceptor, lo que puede llevar a una activación parasimpática mayor y una reducción en la percepción del dolor. Además, la naturaleza rítmica de la respiración coherente puede llevar a una regulación más eficiente del flujo sanguíneo y la entrega de oxígeno, lo que puede influir en la respuesta fisiológica del cuerpo al dolor.

Este tipo de prácticas ha sido ampliamente utilizado desde hace milenios por sistemas como el yoga o el Tai-chi y contemporáneamente por métodos como WIM HOF entre otros. Particularmente en el yoga, el uso de “pranayamas” o control de la energía vital, es justamente hecho mediante patrones respiratorios rítmicos que incluyen retenciones y exhalaciones prolongadas, que mejoran el intercambio gaseoso y que modulan regiones límbicas y prefrontales que estimulan un estado de serenidad y un aumento de la conciencia sobre sí mismo y el entorno. Este tipo de prácticas permiten la potenciación de la regulación y conductas más empáticas, favoreciendo el bienestar de los seres humanos. En general, la utilización de prácticas cuerpo-mente como el yoga, son estrategias sencillas, no invasivas, de bajo costo de autorregulación que favorecen el bienestar, ya no como ausencia de enfermedad, sino como el desarrollo armónico de las personas tanto material, como mental, social y espiritualmente, donde la respiración es el elemento vinculante entre mi cuerpo y mi mente, pero también entre los seres humanos en una “humanidad compartida”.

Ricardo Ramírez Barrantes, Dr. en Neurociencias, académico de Tecnología Médica, UNAB Sede Viña del Mar.