

Sesión 2

Entra en contacto con tu cuerpo y respira

La respiración es un proceso orgánico regulado por el sistema nervioso autónomo pero sobre el que es posible intervenir voluntariamente. Aunque habitualmente no nos demos cuenta, el ritmo respiratorio, del mismo modo que el cardíaco, se ve modificado constantemente por nuestros cambios emocionales. Según Phillipe Campignon, el diafragma – músculo principal de la respiración– es el primer órgano afectado por las emociones. La melancolía, el miedo, la angustia o la rabia lo contraen, solo la alegría lo libera (Campignon 1996). A veces reducimos la respiración para no sentir una emoción, o para sentirla menos. En periodos de estrés emocional, la respiración tiende a acelerarse y al mismo tiempo, a contenerse, a reducirse. Esto conlleva que los músculos inspiradores se vayan retrayendo, lo que interfiere negativamente en la aportación de oxígeno al organismo.

Elsa Gindler, educadora física alemana y pionera destacada del trabajo consciente, ya a principios del siglo XX, observa como aguantar el propio aliento durante la exhalación (por causas emocionales o malos hábitos) es una de las interferencias más habituales sobre la respiración. A su juicio, su contrapartida más frecuente tiene lugar durante la inhalación, manifestándose como una especie de aspiración repentina de aire. (Johnson 1995: 10) Según ella, las interferencias que hay que superar, por tanto, para recuperar una respiración sana, plena y libre, tienen que ver con la precipitación del gesto inspirador y la dificultad para soltar los músculos inspiradores durante la expiración.

Tan cierto es, sin embargo, que los cambios emocionales alteran la respiración como que los cambios en la respiración pueden conllevar la generación de nuevos estados emocionales. La intervención consciente sobre el gesto respiratorio –o sea del acto respiratorio entendido como movimiento– puede ayudar a actores, músicos y bailarines a regular sus tensiones y, al mismo tiempo, emociones, convirtiéndose en una herramienta muy eficaz para desbloquear el movimiento, coger impulso, detener o acelerar el tiempo, aumentar o reducir la tensión –física o emocional–, hacer cambios de registro, frasear, y regular los procesos de abandono y regreso al centro de uno mismo.

El trabajo sobre la respiración es necesario, sin embargo, que sea muy cuidadoso. Se deben evitar, por ejemplo, los ejercicios que la constriñen, que la codifiquen o le resten espontaneidad. Forzar reiteradamente la respiración es siempre negativo. Como dice Carola H. Speads, «la mayoría

de los sistemas de educación física emplean ejercicios para conseguir sus objetivos. Estos implican la realización de secuencias fijas y predeterminadas de actividades. Se espera que su repetición dé lugar a una mejora. Se supone que cuanto más veces se repitan los ejercicios, mejores serán los resultados. Pero este enfoque tan mecanicista carece de valor en lo que se refiere a la respiración. Los cambios en la cualidad de la respiración tienen que conseguirse de un modo completamente distinto, a través de la experimentación» (Speads 1977: 33).

Gerda Alexander es de la misma opinión: «La normalización de la respiración no se realiza con ejercicios respiratorios directos, sino indirectamente, relajando las tensiones que impiden la plenitud de la respiración inconsciente adecuada» (Alexander 1989: 28)

Por su parte, Françoise Mézières dice: «Es tan absurdo enseñar a respirar como enseñar a circular la sangre por las venas» (Campignon 1996: 88)

Así pues, la respiración propiamente dicha, en la medida en que es un proceso orgánico autónomo, no se debe enseñar a partir de un modelo único preestablecido. Cualquier intento en este sentido la podría bloquear o, simplemente no serviría de nada. El trabajo sobre la respiración debe ser, más bien, por la vía negativa. Es decir, actuando sobre lo que interfiere o bloquea su óptimo desarrollo. Según F. Matthias Alexander «es incorrecto y perjudicial hablar de "enseñar a una persona a respirar" o de "impartir lecciones sobre respiración o ejercicios respiratorios". Tal estímulo produce de inmediato en la persona sometida al control inconsciente proyecciones de todas las órdenes de guía incorrectamente establecidas asociadas a los procesos respiratorios imperfectos o inadecuados; en otras palabras, este incentivo pone en marcha todos nuestros malos hábitos al respirar» (Alexander 1995b: 106). Es decir que cuanto más nos esforzamos en «respirar bien» más nos confundimos y más interferimos en el proceso de lograr una respiración libre, abierta, sana y natural.

Para mejorar la respiración no sirve de mucho, por lo tanto, perseguir una forma correcta de respirar, empeñarse en buscar un determinado modelo que sirva para cualquier situación. No existe. La respiración que necesitamos para dormir no es la misma que la que necesitamos para correr. De lo que se trata una vez más es de aprender a observarse, de darse cuenta de qué hacemos y cómo lo hacemos, de tomar conciencia de nuestros hábitos respiratorios, de poder identificar todo aquello que perturba e interfiere la respiración, y de ser capaces, en primer lugar, de dejarlo de hacer. «Veo finalmente que si no respiro, respiro» (Alexander 1995b: 65).

En la misma línea de pensamiento, Yochanan Rywerant, experto en técnica Feldenkrais, dice: «Uno no aprende a respirar; uno sólo puede aprender cómo interferir menos en esta pauta bien establecida, de modo que le resulte más fácil adaptarse a las varias circunstancias del ambiente y a las necesidades biológicas de la propia existencia» (Rywerant 1994: 109-110). Por su parte, el psicoterapeuta y maestro zen Karlfried Dürckheim, conocido por su libro sobre el centro corporal *Hara, centro vital del hombre*, propone ejercitar un tipo de respiración que consista simplemente en «dejarla venir». «La respiración "justa" no es fruto de la voluntad, sino que va y viene por sí misma sin que el Yo, consciente o inconscientemente, haga nada». Las intervenciones del Yo son, por tanto, perjudiciales. El trabajo consiste más bien en evitarlas. «Lo primero que hay que aprender es a: dejar que el fenómeno de la respiración se haga por sí mismo. Esto es mucho más difícil de lo que se tiene tendencia a creer. Es difícil hacer que desaparezca la tensión involuntaria provocada por un Yo siempre inquieto, que se manifiesta por el control y bloqueo inconscientes de la respiración» (Dürckheim 1986: 164-165). De la misma opinión es Charles VW Brooks, que añade: «en el zazen, como en la práctica de la conciencia sensorial, es posible que, después de un tiempo, se sienta que ya no se es consciente *de* la respiración, sino que se es consciente *en* la respiración. Uno se identifica con la respiración y ya no es más un observador de ella. Entonces, cualquier cosa que se perciba como una inhibición de la respiración, se convierte en una inhibición de uno mismo» (Brooks 1966: 283).

Finalmente, hay que incluir al director de teatro Declan Donnellan en la lista de las personas que previenen contra cualquier intento de forzar la respiración (en este caso de los actores). Dice: «Respirar es indispensable para vivir, pero al actor no le ayuda mucho decidir cuándo debe respirar; es incluso más peligroso que nos digan cuándo respirar. Respiramos naturalmente: de otro modo estaríamos muertos. Respiramos naturalmente, de acuerdo con el pensamiento. Es sencillo. Lo que ya no es tan sencillo es *sel* por qué interferimos con el proceso. ¿Por qué a veces nos forzamos a respirar? Si deseas saber cuándo respirar, la respuesta es simple: "Cuando quieras"» (Donnellan 2004: 137).

Experimentar más que ejercitar, desbloquear más que codificar, aprender a dejar de hacer más que pretender hacer distinto, deben ser, por tanto, los medios por los que podremos avanzar hacia una respiración sin trabas, libre, sensible, abierta y fluida; una respiración en la que más que respirar tengamos la sensación de ser respirados.

Nos serán, por tanto, de gran utilidad para liberar la respiración y mejorar el autoconocimiento y la gestión de nuestro gesto respiratorio:

- 1.-La toma de conciencia de los hábitos respiratorios.
- 2.-La aclaración y visualización de la anatomía que interviene en el gesto respiratorio.
- 3.-La práctica regular de ejercicios flexibilizantes y de reconocimiento de la musculatura que participa en la respiración.
- 4.-La experimentación de la respiración como sensación de movimiento que se extiende por todo el cuerpo.
- 5.-La práctica del movimiento inconsciente (ver sesión 8).

(*Moure i commoure*: pp. 117-121)

Alexander, Gerda (1989), *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, Paidós.

Alexander, F. Matthias (1995B), *La técnica Alexander. Los mejores textos de F. Matthias Alexander*, Recopilación de Edward Maisel, Paidós.

Brooks, Charles V. W. (1966), *Conciencia Sensorial*, Los libros de la liebre de marzo.

Campignon, Philippe (1996), *Respir-Acciones*, Lencina-Verdú Editores Independientes.

Donnellan, Declan (2004), *El actor i la diana*, Fundamentos.

Dürckheim, Karlfried (1986), *Hara. Centro vital del hombre*, Ediciones Mensajero.

Johnson, Don Hanlon (1995), *Bone, Breath & Gesture. Practices of Embodiment*, North Atlantic Books.

Rywerant, Yochanan (1994), *El método Feldenkrais. El aprendizaje de la técnica*, Paidós.

Speads, Carola H. (1977), *ABC de la respiración*, Edaf.