

# Educación en la práctica respiratoria

Curso/taller

Como la respiración es mucho más que un acto mecánico...

Lucía Cambra

## ÍNDICE

<b>Módulo I</b>	
El aparato respiratorio	3
Posturología	6
Posturología y respiración	8
Estrés y ansiedad	9
Ejercicios de respiración	10

<b>Módulo II</b>	
Respiraciones y emociones	12
Posturología y emociones	13
Órganos y funciones	14
Control de las emociones	16
La escala emocional	20

<b>Módulo III</b>	
La alimentación	21
Alimentos y emociones	24

## EL APARATO RESPIRATORIO

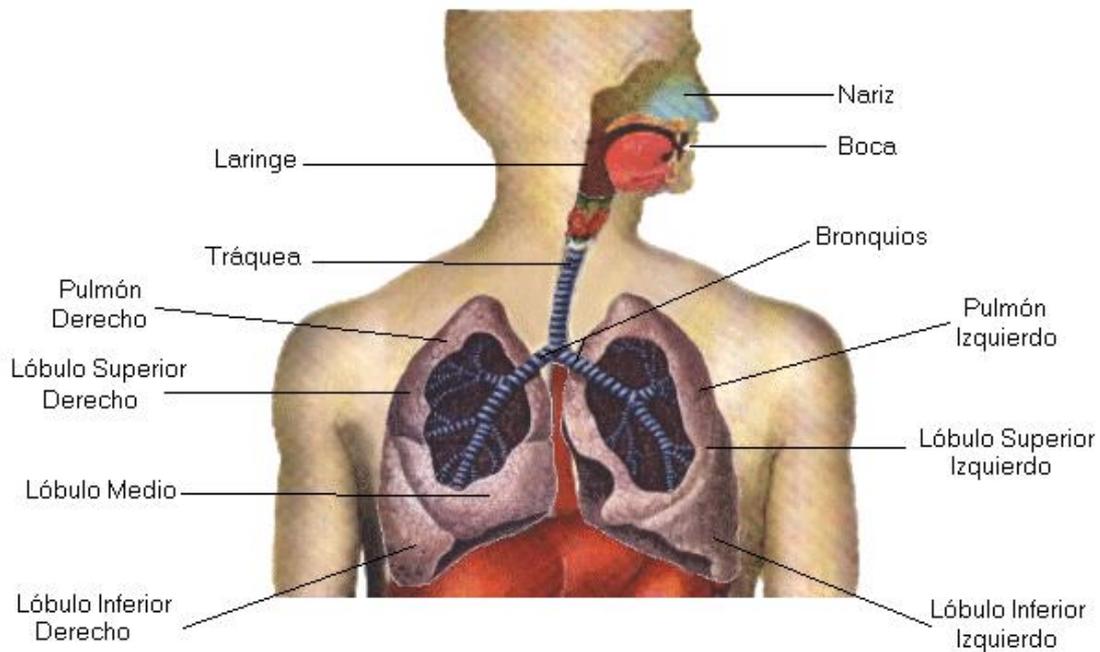
La respiración es un proceso mediante el cual los seres vivos realizan un intercambio con el medio ambiente, obteniendo oxígeno (O<sub>2</sub>) y liberando dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>).

La respiración consta de dos movimientos:  
Inspiración, capta el oxígeno.  
Espiración, se elimina el dióxido de carbono.



La función del aparato respiratorio, así como el circulatorio es hacer llegar el O<sub>2</sub> a través de la sangre a todas las células del organismo para poder vivir.

**El Sistema Respiratorio se compone de:**



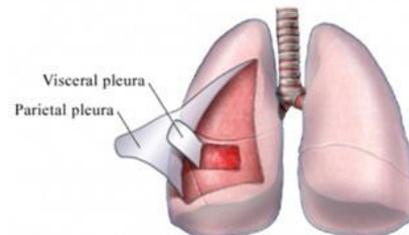
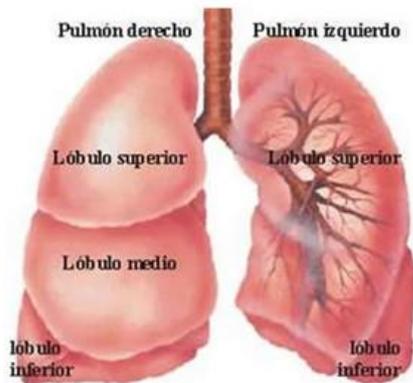
- **Nariz.** es por donde entra el aire.
- **Faringe.** conducto de paso que pertenece tanto al aparato respiratorio como el aparato circulatorio.
- **Laringe.** situada al final de la faringe separa el esófago de la tráquea.
- **Tráquea.** Sirve para dar el paso de aire hacia los bronquios.
- **Bronquios.** se divide en derecho e izquierdo y entran cada uno en cada pulmón.
- **Pulmones.** órganos que se encuentran dentro de la caja torácica, uno a cada lado. El pulmón derecho tiene tres lóbulos y el izquierdo tiene sólo dos, en ellos se realiza el intercambio de aire en la sangre.

## Mecánica de la respiración.



Los pulmones son órganos de aspecto esponjoso constituido por los bronquios, bronquiolos, alvéolos pulmonares y una extensa red de capilares sanguíneos. Dentro de los alvéolos pulmonares ocurre el intercambio gaseoso.

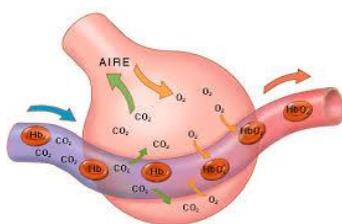
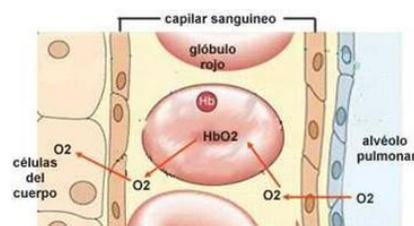
El pulmón derecho está formado por tres lóbulos y el izquierdo solo por dos. Los pulmones están rodeados por unas membranas; la pleura. La pleura los sujeta a la caja torácica. Es una membrana doble con líquido en medio que permite el fácil deslizamiento.



El Intercambio gaseoso ocurre dentro de los pulmones, en los alvéolos pulmonares, entre el aire y la sangre.

El paso de gases ocurre por difusión; del lugar donde está más concentrado al que está menos concentrado.

El oxígeno está más concentrado en el aire del interior del alveolo. Por ello, pasa a la sangre atravesando la pared del alveolo y del capilar.

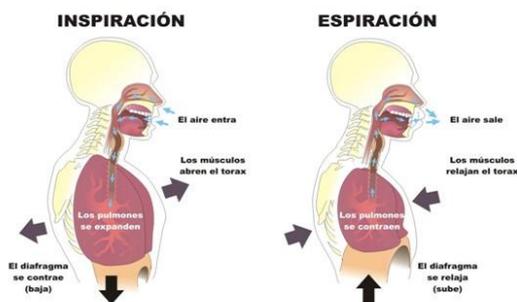
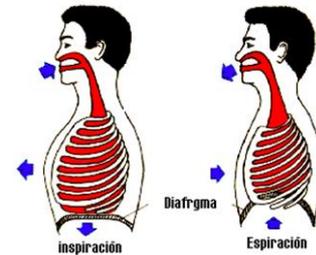


El dióxido de carbono hace el camino contrario: como está más concentrado en la sangre, pasa al interior del alveolo atravesando la pared del capilar y del alveolo. Allí se mezcla con el aire que contiene y es expulsado en la espiración.

La ventilación pulmonar es el proceso por el que se renueva el aire del interior de los alvéolos pulmonares, conocido popularmente como respiración. Consta de dos movimientos o etapas: Inspiración o entrada del aire. Espiración o salida del aire.

En la inspiración el aire penetra en los pulmones gracias a la contracción de:

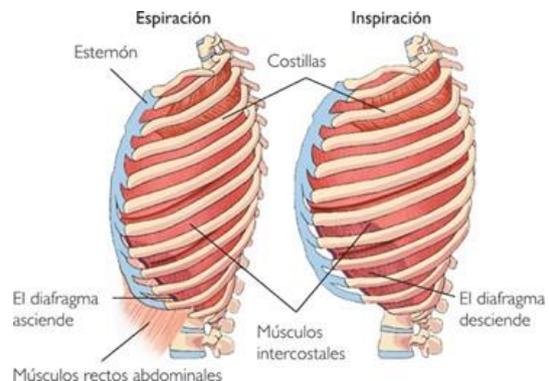
- Músculos de la caja torácica: cuando se contraen, las costillas se elevan hacia el exterior.
- Diafragma; músculo plano que separa el tórax del abdomen. Cuando se contrae baja y se aplana.



Como resultado, el tórax se ensancha, tira de las pleuras, los pulmones se expanden y el aire entra.

En la espiración el aire sale de los pulmones gracias a la relajación del diafragma, que se curva y desciende, y de los músculos intercostales.

Como resultado, el volumen de la caja torácica disminuye y los pulmones se encojen.



El promedio de los latidos del corazón es 70 veces por minuto. El número de inspiraciones por minuto se denomina frecuencia respiratoria y en reposo es aproximadamente 16 inspiraciones. Después del ejercicio físico, aumenta, multiplicándose hasta por 10. En condiciones normales se renueva 8 litros de aire cada minuto. En hiperventilación hasta 100 litros.

La demanda de oxígeno en el cuerpo es variable, por ejemplo, en condiciones de ejercicio físico aumenta. Nuestro organismo regula el ritmo de ventilación pulmonar y lo adapta a las necesidades de oxígeno en cada momento, acelerándolo o disminuyéndolo. Por ejemplo; durante el descanso nocturno la frecuencia respiratoria baja. Después de correr aumenta.

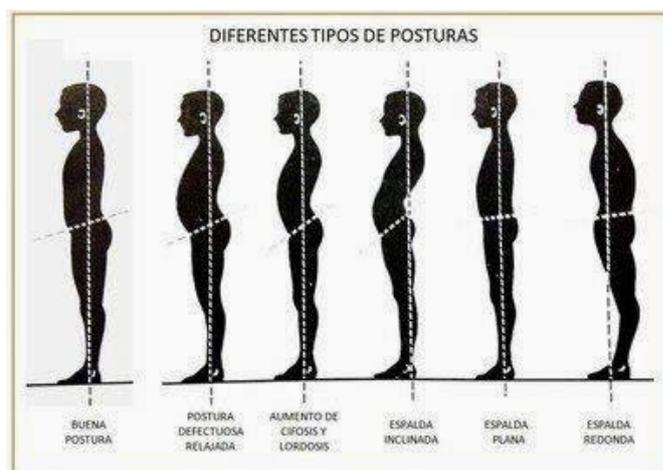
## Ejercicio:

- medirnos el pulso y las inhalaciones.
- sentir el movimiento tridimensional de la respiración.

## POSTUROLOGIA

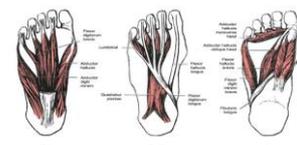
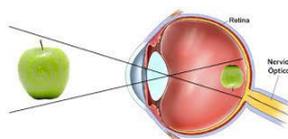
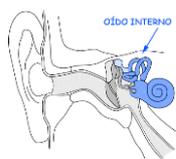
La posturología es la ciencia que estudia cómo está colocada una persona en relación a su espacio tiempo y en interacción con la ley de la gravedad.

La postura es la adaptación que el cuerpo realiza de los sistemas de captación de información del exterior.



## El sistema tónico postural fino

El hombre se mantiene de pie automáticamente gracias a un sistema de control fino que capta la menor variación de posición del cuerpo con referencia a su entorno. Este sistema usa exocaptadores (nos informa y sitúa en relación con nuestro entorno: ojos, oídos, pies), constituyendo lo que podemos denominar trípode básico:

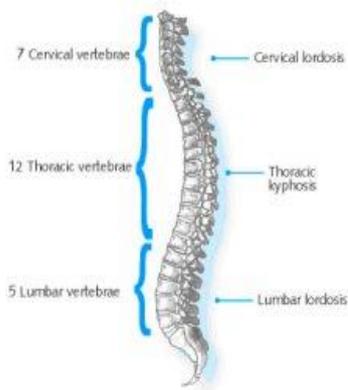


Y dicha información la coordina unificándola a los endocaptadores (facilitan la información necesaria sobre cual es la posición y tensión de cada una de las partes: mandíbula, músculos del ojo, músculos de la columna vertebral, músculos de los miembros

inferiores, articulaciones y piel) con esto elaboramos así nuestra referencia corporal en el entorno, respondiendo a la gravedad. La integración de la información se recoge en los centros superiores neurológicos (cerebelo), y dicha integración no es voluntaria.



Todos ellos integran el equilibrio ortoestático.



Podemos afirmar que las compensaciones de la columna son tributarias de la oculomotricidad.

Las dos lordosis básicas de la columna ajustarán sus curvaturas para mantener la horizontalidad de la mirada y permitir así el equilibrio de la persona en su entorno.

Hay muchas personas que tienen sintomatologías diversas interrelacionadas con el sistema postural fino como:

- Dolores músculoesqueléticos; especialmente cuando son crónicos, lumbalgias, escapulotorácicos, cervicalgias, artrosis, trastornos mandibulares, coxartrosis, podálgias, dolores matutinos, cansancios, esguinces y tendinitis repetitivas, ciáticas repetitivas.
- Disfunciones neurovestibulovasculares; migrañas, vértigos, acúfenos, insomnio, inestabilidad, mareos, cefaleas, jaquecas.
- Disfunciones radiculares; cialgias, neuralgias cervicobraquiales, neuralgia del trigémino.
- Simpaticonias y vagotonías; estrés, ansiedad, cansancio, astenias.
- Trastornos neurocomportamentales; depresión, ansiedad, déficit de atención.
- Trastornos neurológicos; Parkinson, accidentes vasculares.
- Trastornos neurovegetativos: alteraciones digestivas, taquicardias, hipertensión, trastornos respiratorios.
- Infantil; trastornos de comportamiento, hiperactividad, insomnio, ansiedad infantil, dislexia, dolores de crecimiento, alteraciones de apoyo plantar, escoliosis, ciertos trastornos visuales.

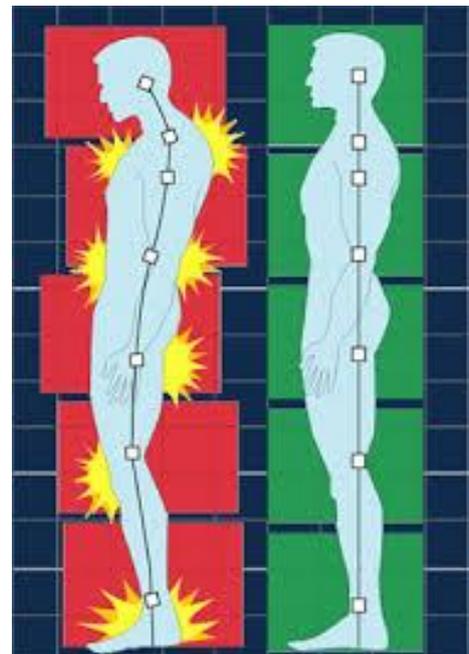
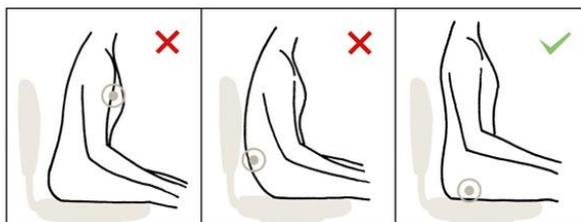
## Pruebas posturológicas:

- Cerrar los ojos y observar si hay cambios.
- Ojos cerrados y cabeza neutra, patear in situ 50 pasos, y no girar más de 30º sobre si mismo.
- Inclinar hacia delante rodando la cabeza, pies paralelos, piernas estiradas. Colocar los pulgares a cada lado de la columna. Hacer una pequeña presión y observar si los pulgares se mueven en simetría.
- Asimetría ocular.
- Hombros en línea.
- Rodar cabeza.
- Caderas en línea.
- Manos delante caderas.
- Manos delante pecho.
- Pies paralelos.
- Andar en círculos.

Ejercicio: test postural

## POSTUROLOGÍA Y RESPIRACIÓN:

La posturología se traduce en una actitud ante la vida y ante los conflictos.



## ESTRÉS Y ANSIEDAD

### ¿Qué es el estrés?

El estrés es un proceso físico, químico o emocional productor de una tensión que puede desencadenar en enfermedad física. En el proceso del estrés se presentan tres etapas bien diferenciadas:

- La de alarma; el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o fuga. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión.
- La de resistencia, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma anterior, sin embargo, si la intensidad del estrés continua, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños. Y si continua la resistencia se inicia la tercera etapa.
- La del agotamiento; se agotan las reservas de energía del organismo y puede acarrear situaciones muy extremas, incluso la propia muerte.

Acontecimientos negativos como puede ser la muerte de un ser querido, un divorcio, cambios en los hábitos del sueño, ser despedido, etc.

Sin embargo, circunstancias positivas como un nuevo trabajo, la llegada de un bebe también pueden alterar la capacidad de una persona para resistir la enfermedad.

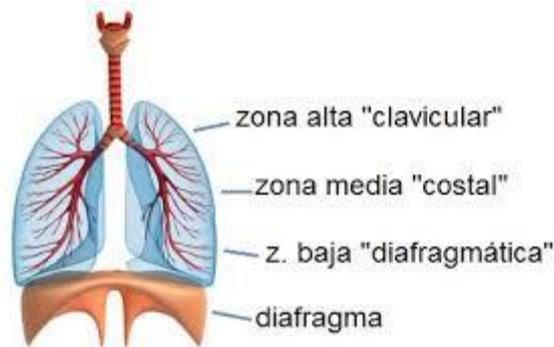
### ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es el temor anticipado a un peligro futuro. El rasgo central es el intenso malestar mental, el sentimiento de no ser capaz de controlar sucesos futuros y los síntomas físicos son tensión muscular, sudor en las palmas de las manos, molestias estomacales, respiración entrecortada, sensación de desmayo inminente y taquicardia, entre otras.

La ansiedad, como el estrés, es una respuesta del organismo ante situaciones límites, El término ansiedad puede referirse a un síntoma, a un rasgo de personalidad o a un trastorno.

La ansiedad es un mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos. En realidad, un cierto grado de ansiedad proporciona un componente adecuado de precaución en situaciones especialmente peligrosas. Una ansiedad moderada puede ayudarnos a mantenernos concentrados y afrontar los retos que tenemos por delante.

## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



- Armonización del pulso cardiaco con la respiración. 4,4

Colocar los dedos en la zona interna de la muñeca y tomarse el pulso. Adaptar la inhalación y la exhalación al ritmo del pulso.

- Respiración completa.

**1º** . Inhalar completamente por la fosa nasal izquierda, manteniendo la derecha cerrada. Esto debe efectuarse 4 tiempos para principiantes e ir aumentando progresivamente.

**2º**. Cerrar la fosa izquierda con los dedos anular y meñique de forma que ambas fosas estén cerradas. Retener la respiración 16 tiempos (cuatro veces el tiempo de la inhalación).

**3º**. Manteniendo la fosa nasal izquierda cerrada, liberar la fosa derecha y exhalar completamente en 8 tiempos (el doble de tiempo de la inhalación).

**4º**. Con la fosa izquierda cerrada, inhalar por la derecha en 4 tiempos.

**5º**. Cerrar ambas fosas y retener la respiración 16 tiempos.

**6º**. Manteniendo la fosa nasal derecha cerrada, soltar los dedos de la fosa izquierda y exhalar completamente en 8 tiempos para completar una vuelta.

Lo conveniente son un mínimo de seis vueltas.

- Respiración completa con retención. 4,4,4,4

**1º** . Inhalar completamente por la fosa nasal izquierda contando 4, manteniendo la derecha cerrada.

**2º**. Cerrar la fosa izquierda con los dedos anular y meñique de forma que ambas fosas estén cerradas. Retener la respiración 4 tiempos.

# Módulo I

**3º.** Manteniendo la fosa nasal izquierda cerrada, liberar la fosa derecha y exhalar completamente en 4 tiempos.

**4º.** Con la fosa izquierda cerrada, inhalar por la derecha en 4 tiempos.

**5º.** Cerrar ambas fosas y retener la respiración 4 tiempos.

**6º.** Manteniendo la fosa nasal derecha cerrada, soltar los dedos de la fosa izquierda y exhalar completamente en 4 tiempos para completar una vuelta.

- Respiración completa con retención. 7,7,7,7

**1º .** Inhalar completamente por la fosa nasal izquierda contando 7, manteniendo la derecha cerrada.

**2º.** Cerrar la fosa izquierda con los dedos anular y meñique de forma que ambas fosas estén cerradas. Retener la respiración 7 tiempos.

**3º.** Manteniendo la fosa nasal izquierda cerrada, liberar la fosa derecha y exhalar completamente en 7 tiempos.

**4º.** Con la fosa izquierda cerrada, inhalar por la derecha en 7 tiempos.

**5º.** Cerrar ambas fosas y retener la respiración 7 tiempos.

**6º.** Manteniendo la fosa nasal derecha cerrada, soltar los dedos de la fosa izquierda y exhalar completamente en 4 tiempos para completar una vuelta.

- León:

Toma una inhalación profunda y al exhalar abre bien tu boca y deja salir el aire con un sonido audible. Saca y estira la lengua en la medida de lo posible. Repítelo tres veces, y luego relájate.

- Respiración alterna:

Respirar alternativamente por cada fosa nasal, tapándote con el dedo la narina contraria.

## RESPIRACION Y EMOCIONES

La respiración es la única función del organismo que puede ser modificada voluntariamente; cuando estamos cansados física e intelectualmente nos ayuda siempre en un segundo esfuerzo, pero también juega un papel importante en la regulación de nuestras emociones, es un aporte extra de energía que podemos utilizar en situaciones que experimentamos como difíciles.

La respiración debe tener su propio ritmo de manera natural. El cuerpo tiene su propia sabiduría sin ninguna intervención de la mente, pero en momentos de desarmonía este control sobre ella nos debe servir para modificarla paulatinamente y llegar así con su ayuda al equilibrio.

La respiración profunda es la gran aliada en las situaciones críticas de un individuo, ayuda en la eliminación de la tensión muscular y aporta mayor oxígeno a la sangre y a todos los órganos. En el plano mental nos aporta claridad, atención y nos libera de pensamientos obsesivos... En el plano emocional nos aporta calma y tranquilidad, y es aquí en donde la respiración y las emociones se retroalimentan la una a la otra, de tal manera que el manejo de la respiración de una manera consciente nos lleva a un control de las emociones.

Todas las vivencias emocionales están conectadas a patrones específicos de respiración, tensiones musculares y actitudes.

Cada emoción tiene un tipo de patrón respiratorio diferente:

- El miedo, la ansiedad, depresión, frustración, etc. tienen un patrón respiratorio corto, entrecortado, respiramos poco y con la parte alta de los pulmones. Sin embargo, el miedo inhibe y bloquea la respiración. La ansiedad la acelera. La tristeza la ralentiza y el estrés la entrecorta.
- La alegría, satisfacción, amor, ternura, tienen una respiración amplia, con más aporte de oxígeno, que se traduce en más energía para nuestro organismo. La alegría, muchas veces se expresa en risa; el aire se toma brevemente por boca y la nariz, se exhala entrecortadamente a sacudidas por la boca hasta que no queda más aire y se vuelve a inhalar abruptamente. Es una respiración baja, en donde la pausa casi no existe. Si comparamos la operatoria respiratoria de la risa y la del llanto podemos observar que son iguales en forma y opuestas en modos de operar. En el llanto, la inspiración es entrecortada y a sacudidas, en tanto la exhalación es larga y directa, en general acompañada de sonido hasta que no quede más aire y se vuelva a inhalar entrecortadamente. Es una respiración alta. Respecto a la inclinación de la cabeza podemos notar que cuando reímos ésta se inclina hacia atrás y cuando lloramos hacia delante y abajo.
- Ira: Respiraciones largas y forzadas.
- Calma: Respiraciones lentas y sostenidas.

- Felicidad: Inhalaciones largas y exhalaciones largas.

La respiración profunda y completa reparte la energía por todo nuestro cuerpo. Cuando la respiración se queda fijada en una parte (zona torácica por ejemplo), provoca desequilibrios en la distribución de dicha energía, así pues sobrecargamos las zonas donde se concentra, y las zonas donde no llega suficientemente el aire se debilitan, afectando esto tanto al organismo como a las emociones.

### POSTUROLOGIA Y EMOCIONES

La respiración es la herramienta conocida más eficaz para la purificación y revitalización del cuerpo y algo tan fundamental como la respiración refleja el modo de sentirse con respecto a uno mismo y el modo de relacionarnos con el mundo, así como de la misma manera, la postura que adoptamos es el espejo en donde se refleja nuestra actitud y disposición ante la vida.

La forma en que mantenemos la postura se relaciona con la salud en general, una mala postura consume energía adicional y este esfuerzo provoca un cansancio excesivo y aumenta la probabilidad de desequilibrio emocional.

La respiración se va adaptando a cada cambio de nuestro cuerpo, cada actividad y cada estado de ánimo. Por ello la respiración es un puente entre lo físico, mental y emocional; lo que yo pienso, marca como me siento emocionalmente y cómo estoy corporalmente, y viceversa.

La respiración es nuestra única forma de influir de forma consciente en nuestro inconsciente corporal y emocional.

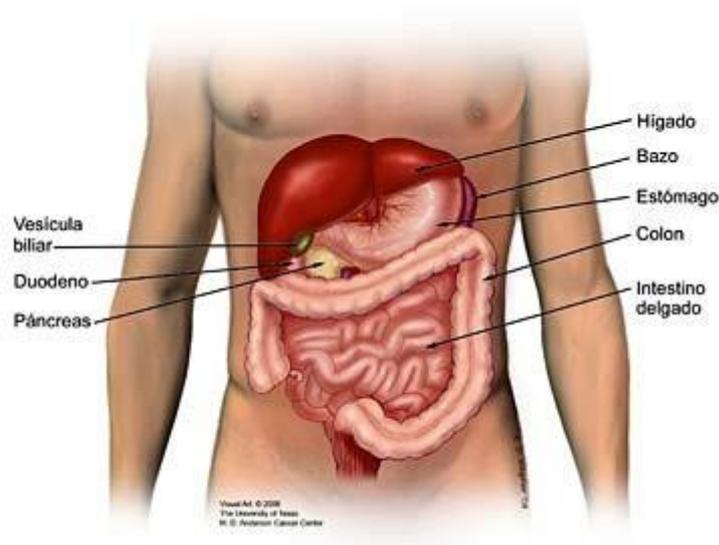
Por ejemplo: una mala postura es causa directa de problemas en la parte baja de la espalda (dolores lumbares) así como dolor de hombro y cuello. Además, afecta al sistema digestivo dificultando el proceso de digestión y suele ser causa de crisis de cefaleas (dolores de cabeza), fundamentalmente de tipo tensional. Aunque no lo apreciamos, a nivel interno se produce un gran desequilibrio en nuestros órganos, afectados por la presión de los huesos y por la presión entre ellos mismos. De esta forma alteramos sus funciones vitales y en consecuencia sus funciones emocionales.

#### La postura habla de nosotros:

- Caminar erguido: Confianza y seguridad en uno mismo.
- Los hombros caídos: depresión, incapacidad para hacer frente a la vida.
- Unir los tobillos: protección, aprensión.
- Sentarse con las manos detrás de la cabeza: Seguridad en si mismo, superioridad.
- Manos en jarra: buena disposición para hacer algo.
- La cabeza descansando sobre las manos o mirando al suelo: aburrimiento.
- Sentarse con las piernas abiertas: independencia.

- Caminar aprisa: personalidad dinámica, inquieta, ansiosa por cumplir metas.
- Caminar con pasos vacilantes (no manteniendo una relación recta al caminar): personalidad burlona, errática, insegura, tímida y cansada por los embates recibidos por la vida.
- Echarse hacia tras en una silla: confianza en uno mismo.
- Brazos y/o piernas cruzadas: postura defensiva.
- Pisadas repetitivas: nerviosismo, impaciencia, intranquilidad.

## ORGANOS: FUNCIONES Y EMOCIONES



- Corazón.

**Función fisiológica:** Bombear la sangre a todo nuestro organismo.

**Función emocional:** La emoción positiva del corazón es la alegría y el amor, la tranquilidad, la paz, la confianza en sí mismo y la valentía. En desarmonía es crueldad e impaciencia, superficialidad.

Representa el centro del amor y la seguridad.

- Pulmones.

**Función fisiológica:** Órganos responsables del intercambio gaseoso.

**Función emocional:** La emoción positiva es la felicidad, la positividad, lo práctico. En desarmonía es la melancolía, la tristeza y la aflicción. Las personas depresivas en exceso sufren de problemas en los pulmones.

Representan la capacidad de tomar y comprender la vida.

- **Hígado y vesícula biliar.**

**Función fisiológica:** Elimina las toxinas del cuerpo tanto las que provienen del mismo organismo como las que provienen del exterior.

**Función emocional:** La emoción positiva es la paciencia, la flexibilidad, el orden, lo creativo, la lucidez. En desarmonía es la ira, la irritabilidad, la cólera, la violencia, la furia, el resentir. Es la sede de la crítica, rabia y acciones primitivas.

Representa la necesidad de coordinar todo en tu vida.

- **Bazo.**

**Función fisiológica:** forma parte del sistema inmune aumentando nuestras defensas.

**Función emocional:** La emoción positiva es el altruismo y el relax. En desarmonía es preocupación y ansiedad, el cinismo y la dependencia. Guarda los fracasos, los deseos de muerte y la apatía.

Representa la fuerza interior y tu capacidad de hacerle frente a la vida con alegría.

- **Páncreas.**

**Función fisiológica:** Regula los niveles de glucosa en la sangre.

**Función emocional:** La emoción positiva es la comprensión. En desarmonía es la preocupación y la obsesión, la desconfianza y la amargura.

Representa la alegría que hay en cada uno.

- **Estomago.**

**Función fisiológica:** Digerir los alimentos

**Función emocional:** La emoción positiva es la compasión. En desarmonía es la autocompasión, los celos.

Representa la asimilación de la realidad que nos rodea y las emociones.

- **Intestino delgado.**

**Función fisiológica:** Absorción de las sustancias nutritivas de los alimentos.

**Función emocional:** La emoción positiva es la adaptabilidad, la valentía, la diversión, el coraje. En desarmonía es la hiperactividad, el ruido, la histeria. En el guardamos la vergüenza, por lo tanto, cuando la sufrimos en exceso nuestro intestino delgado deja de funcionar.

Representa la incapacidad de retener lo que es bueno para uno mismo.

- **Intestino grueso.**

**Función fisiológica:** Concentra y almacena los desechos sólidos para ser excretados.

**Función emocional:** La emoción positiva es la energía, vitalidad, satisfacción, estabilidad y fortaleza interior, unión con la tierra y sus criaturas. En desarmonía es el desinterés y la autodesconfianza, la crítica, posesión y búsqueda de seguridad material, búsqueda de

estímulos sensoriales (comida, bebidas alcohólicas, sexo). Nos priva de la fuerza física y anímica.

Representa Incapacidad de dejar ir y soltar todas las cosas que no nos sirven.

- **Riñones.**

**Función fisiológica:** Filtran de toxinas los líquidos que bebemos y la sangre.

**Función emocional:** La emoción positiva es la confianza y la seguridad. En desarmonía es el miedo. En ellos se guardan los temores resultantes de traumas.

Representa la convivencia y las relaciones con el prójimo.

- **Órganos sexuales.**

**Función fisiológica:** Reproducir, crear.

**Función emocional:** La emoción positiva es la valentía, el coraje, el asombro y el entusiasmo. En desarmonía es la timidez y la indecisión.

Representa la reproducción y la atracción.

### CONTROL DE LAS EMOCIONES

Un cambio emocional es un cambio en la dinámica de la actividad neuronal, y al producirse ese cambio, cambia la dinámica interna y consecuentemente la externa.

La respiración consciente nos permite identificar el patrón fisiológico de cada estado emocional. Una vez identificamos las características respiratorias de cada estado emocional, este se debilita. Podemos inducir estados emocionales a través de la respiración provocada, estas, por ejemplo, son técnicas que utilizan los actores.

La ansiedad, así como los estados de ira incontrolados son los síntomas más comunes que hoy padece la sociedad. Sin embargo, la respiración profunda y la ansiedad son respuestas del cuerpo incompatibles, no pueden darse al mismo tiempo, pues los estados de ansiedad van acompañados de respiraciones entrecortadas y superficiales, efecto que no ocurre en un estado de paz.

Consejos prácticos para controlar las emociones:

#### **1: Hago**

- **Controla tu respiración.**

Las emociones son un conjunto de reacciones físicas. El enojo y la ansiedad incrementan la presión sanguínea, lo cual puede causar problemas cardiacos. Como resultado del incremento en la presión sanguínea nuestra respiración se agita. El enojo y la ansiedad solamente pueden "producirse" si se combina con nuestro ritmo

respiratorio, sin uno de estos dos factores esto no será posible. Por lo tanto, si te sucede:

- Exhala lentamente y luego deja de respirar por cinco segundos.
- Inhala lentamente, llevando la respiración al diafragma. Deja salir el aire hasta que tus pulmones estén completamente vacíos.
- Luego trata de respirar más despacio (cuenta hasta 7). Mientras estés realizando este ejercicio, imagina que estás respirando en un estado de relajación el cual te está llenando de pies a cabeza.
- Sigue respirando de esta forma. Cuando exhales piensa en que todo ya ha pasado.

- **Adquiere una postura correcta.**

- Demuestra confianza. Las personas felices caminan con los hombros rectos y la cabeza al frente.
- Siéntate de forma correcta, la columna mantenla erguida.
- Piensa en hacer ejercicio. Las endorfinas harán que el mal humor desaparezca.
- Sal a caminar. Salir a caminar tiene un significado simbólico de caminar por la vida hacia delante.
- Haz algo diferente, si te sientes incomodo levántate y busca nuevos estímulos, Es una manera de forzar a tu cerebro a distraerse; llama a un amigo, escucha música, aprende a ser tu propia fuente de distracción.

- **Medita.**

La meditación ayuda a silenciar el mundo exterior y a calmar los sentidos. La meditación le da claridad a tu mente, te ayuda a concentrarte y a prestar atención a tu voz interior. Estudios científicos realizados a través de resonancias magnéticas cerebrales han demostrado que los expertos en la meditación son menos propensos a ser víctimas de las emociones.

- **Actitud positiva.**

Frases como “Hoy va a ser un gran día”, intentar sonreír en cada momento, proponerse pequeñas metas y conseguirlas, comer saludablemente son ejemplos que nos ayudan a crear un sentimiento de plenitud y de control que afianza nuestra seguridad en nosotros.

- **Habla en voz alta de lo que sientes y piensas.**

En ocasiones cuando hablamos en voz alta, nos damos cuenta que estamos exagerando aquello que en un principio creíamos tan angustiioso, todo pierde fuerza al exteriorizarlo. Puedes hablarlo con una persona o expresarte ante un espejo, o simplemente suéltalo, imaginándote tú el escenario que desees.

## 2: Pienso

- **Mira hacia adelante.**

En ocasiones, cuando las emociones se apoderan de nosotros perdemos la sensación de la realidad y nos dejamos consumir por el momento. Debido a esto, olvidamos que el futuro es el resultado ante una posibilidad de cambio actual y también olvidamos que sabemos que el futuro puede ser diferente si la decisión de cambio es certera ahora. Pregúntate a ti mismo, "¿Voy a estar enojado mañana? ¿En una semana? o ¿En un mes?" Esto te ayudará a darte cuenta que cuan efímeras en realidad son las emociones.

- **Cambia la historia.**

Todo depende de tu percepción, tú estás en la situación que tu personaje interpreta; todo lo que tienes que hacer es interpretarla de forma diferente y cambiar tu personaje. Cuéntate a ti mismo una historia diferente (recuerda que todo se encuentra dentro de tu cerebro), si estas quejándote, abandona el papel de víctima y coge el personaje de bromista, por ejemplo, riéte de ti y de lo que te sucede, y automáticamente generarás respuestas emocionales diferentes. La "realidad" puede cambiar. Cambia tus pensamientos y cambiara tu realidad y en consecuencia cambiarán tus emociones.

- **Coloca tus emociones dentro de una caja.**

Esta teoría sugiere que en el momento que estas triste, enojado, etc., hagas una caja imaginaria y visualices tus emociones dentro de ella y luego la cierras y te liberas. Una vez que las emociones estén dentro de la caja, hazla desaparecer.

- **Alimenta al otro lobo.**

Cuento Cherokee: una noche un anciano Cherokee le contó a su nieto sobre una batalla que se mantiene dentro de la gente. Dijo, "Hijo, la batalla es entre dos lobos en el interior de todos nosotros. Uno es el Mal, es la ira, la envidia, los celos, la presunción, el dolor, el odio, la avaricia, la arrogancia, la autocompasión, el resentimiento, la inferioridad, las mentiras, el orgullo, la lujuria, la superioridad y el ego. El otro es el Bien, es el gozo, la paz, el amor, la esperanza, la serenidad, la humildad, la bondad, la benevolencia, la empatía, la generosidad, la verdad, la compasión y la fe. "El nieto lo pensó un momento y luego le preguntó a su abuelo: ¿Qué lobo gana? El anciano Cherokee simplemente contestó, "El que tú alimentes."

## 3: Conozco

- **Tienes que saber que es posible.**

Tienes que tener claro que el control emocional existe.

- **Conócete a ti mismo.**

Descubre cuales son los patrones de conducta que siguen tus emociones, trata de encontrar aquello que te hace reaccionar. Veras como encontraras honestidad contigo mismo y respuestas a muchas de tus preguntas y reacciones inconscientes.

- **Acepta tus emociones.**

Es normal sentir emociones como la tristeza o el enfado, pero cuando tus emociones evitan que seas feliz tienes que reaccionar. Las resistencias a los estados emocionales destructivos aportan estrés a tu vida por lo que hay que empezar por la aceptación para poder llegar a un grado de resolución. Ocultar las emociones no significa tenerlas controladas, guardarlas en nuestro interior a la larga crean problemas como enfermedades.

Consume poco alcohol, cafeína o cualquier otro estimulante. Las emociones son más difíciles de controlar cuando tu cuerpo está bajo la influencia de este tipo de estimulantes.

### Respiraciones que nos ayudan:

- **La respiración abdominal:**

También llamada respiración baja, ya que al ser el diafragma el que trabaja, percibimos como el vientre se abomba y se relaja. Practicar esta respiración es beneficioso para nuestro organismo ya que ayuda a mejorar la circulación y a oxigenar órganos vitales como el corazón y el hígado. En lo emocional favorece la relajación, la concentración, elimina la tensión muscular y combate la fatiga, la ansiedad y la depresión.

Practicar la respiración abdominal de forma habitual favorece que la podamos ejercitar de forma natural en los momentos en que notamos que necesitamos tomar el control de nuestra emoción.

- **La respiración energética:**

Es la que podemos utilizar en los momentos en que sentimos que necesitamos más energía de la que tenemos. Consiste en acelerar el ritmo de inhalaciones y exhalaciones de forma energética y cerrada. Podemos combinar respiración con ejercicio, de forma que activamos nuestro organismo y nos llenamos de vitalidad.

- **Técnicas de respiración para controlar la ira:**

El control de la ira es necesario para no explotar como una olla a presión. Para ello se puede utilizar esta respiración que consiste en expulsar con fuerza el aire y vaciarnos (soltar presión). Dejaremos en vacío hasta que el cuerpo pida volver a inhalar lo que haremos de forma pasiva. Repetiremos esta respiración hasta sentir que nos vamos calmando.

- **Respiración revitalizadora y refrescante.**

Puedes hacer este ejercicio en cualquier posición. Realiza una inspiración lenta y profunda y mantén cómodamente el aire unos segundos. Forma un pequeño círculo con los labios y deja salir una parte del aire poco a poco, pero con cierta fuerza. Detente unos instantes y expulsa el resto del aire, de la misma manera.

### ESCALA EMOCIONAL

1. Alegría. Conocimiento. Poder personal. Libertad. Amor. Gratitude
2. Pasión.
3. Entusiasmo. Ilusión. Felicidad.
4. Expectativas positivas. Creencias.
5. Optimismo.
6. Esperanza.
7. Satisfacción.
8. Aburrimiento.
9. Pesimismo.
10. Frustración. Irritación. Impaciencia.
11. Agobio.
12. Decepción.
13. Dudas.
14. Inquietud.
15. Culpabilidad.
16. Desánimo.
17. Ira.
18. Venganza.
19. Odio. Rabia
20. Celos
21. Inseguridad. Remordimientos. Falta de autoestima
22. Temor. Desconsuelo. Depresión. Desesperación. Impotencia.

A menudo se utilizan las mismas palabras para describir cosas distintas, o distintas palabras para describir las mismas cosas. Estas palabras no se ajustan exactamente a cada persona que sienta una emoción.

## LA ALIMENTACIÓN

El ser vivo desde el momento del nacimiento se nutre de una doble fuente: el cielo y la tierra, que proporcionan, respectivamente, el aire que respiramos y los alimentos que consumimos.

Comer es necesario para el funcionamiento del cuerpo. La comida es el combustible de las células de nuestros órganos para poder renovarse y para hacer su trabajo. Con lo que comemos fabricamos la sangre, la linfa y todos los líquidos orgánicos que se encargan de nutrir las células y mantenerlas limpias para su buen funcionamiento y reproducción. Es lo que nos da energía para movernos, para pensar y para vivir.

La respiración y la nutrición son dos importantes procesos vitales, necesarios para transformar la energía que contienen los alimentos, lo que permite que pueda ser utilizada para realizar las funciones vitales:

- **La respiración** es un proceso metabólico fundamental para que las células obtengan la energía que necesitan a partir de los alimentos. El aparato respiratorio es el encargado de facilitar el intercambio de gases (oxígeno y dióxido de carbono) entre el medio externo y la sangre, y mediante estas se realiza su transporte a las células, lugar donde se produce la combustión o respiración celular, es decir, se libera la energía de los alimentos consumiendo oxígeno y desprendiendo dióxido de carbono. El aparato respiratorio alberga las vías respiratorias y los pulmones.
- **La nutrición** es la encargada de procesar los alimentos por el organismo y darnos la energía a través de los nutrientes de estos. En el momento que un alimento es ingerido es transportado por el aparato digestivo, los nutrientes pasan a la sangre y de la sangre a las células. La sangre también transporta oxígeno, y este va a los pulmones y finalmente a las células. Una vez allí, en el interior de las células se lleva a cabo el proceso de respiración celular, que consiste en una serie de transformaciones en las que participan los alimentos y el oxígeno, y a partir de esto se obtiene la energía necesaria para nuestras funciones vitales.

El aire y los alimentos si son procesados y utilizados adecuadamente, proporcionan energía a la sangre y por tanto al cuerpo. La energía es la base para cada uno de los procesos útiles para mantener el cuerpo (calor, transformación, reparación, construcción, circulación) y la encontramos en todas sus formas en la sangre, la forma material de reconocerla.

La Organización Mundial de la Salud considera que una dieta es saludable siempre y cuando sea:

- **Completa:** incluye productos de todos los grupos alimentarios. Al combinarlos, te aportarán los nutrientes necesarios: tanto macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) como micronutrientes (vitaminas y minerales).
- **Equilibrada:** tomar cantidades apropiadas de alimentos, pero sin excesos.
- **Suficiente:** intentar que cubra las necesidades del organismo para asegurar las funciones vitales y permita mantener el peso corporal adecuado.
- **Variada:** la mezcla de diferentes alimentos te proporcionará los aportes de vitaminas y minerales que tu organismo necesita.
- **Adecuada para cada individuo:** adapta tu dieta a tus necesidades (edad, sexo, actividad, historia clínica, constitución corporal, hábitos alimentarios, época del año...).

Para que todo esto sea un equilibrado aporte energético a nuestro cuerpo y puedan cubrirse satisfactoriamente las necesidades que requiere; para que la calidad y la salud sean óptimas y no lleguemos a la enfermedad o a desequilibrios, es aconsejable conocer algunos aspectos y conceptos del funcionamiento químico de nuestro cuerpo:

- Los alimentos son la unión de la energía del sol con la energía de la tierra. El motivo por el cual la energía que transmite el sol a los alimentos es conservada intacta aun siendo cocinados es por que dicha energía es electromagnética. Lo que muere al cocinar son las vitaminas de los alimentos, así como las enzimas que luego veremos.

Nuestra sangre es una parte física y otra parte eléctrica, por ello esta electricidad de los alimentos nutre también en gran medida nuestro cuerpo. Es aconsejable, pues, que el sol nos dé en cualquier zona del cuerpo (salvando la cabeza) durante unos minutos al día.



- En nuestro organismo hay una substancia que transporta nuestra fuerza vital. Igual que el fotón es la medida de la luz, la enzima es la medida de la vida. Las enzimas son las responsables de toda la actividad que tiene lugar en nuestro cuerpo; no podemos correr, respirar ni parpadear sin enzimas. No podemos digerir la comida, reparar nuestras células ni limpiar nuestro cuerpo sin la actividad enzimática. Dichas enzimas las genera el bazo.

Millones de células se descomponen cada día en nuestro cuerpo, estas células en ese proceso de descomposición se transforman en tóxicas y deben ser eliminadas por las enzimas, si no nuestro cuerpo enfermaría.

La energía es la moneda que usa nuestro cuerpo y el valor esencial para la salud natural. Cada día nuestro organismo debe fabricar en nuestras células una cantidad de energía igual al peso de nuestro cuerpo. Para ello nuestro organismo dispone de trece mil formas diferentes de enzimas. Pero la provisión de enzimas de nuestro organismo es limitada.

Al nacer heredamos cierta aptitud para fabricar enzimas, esto recibe el nombre de “capacidad enzimática” y es única para cada individuo. A medida que nos hacemos mayores va disminuyendo dicha capacidad. La conservación de las enzimas es una de las claves para alcanzar la salud. Si respetamos nuestras enzimas nos aseguraremos un buen estado físico, cuantas menos enzimas retiremos, mas tendremos.

Todos los alimentos que la naturaleza produce (en el campo, carnes y pescados) en su estado vivo contienen enzimas, estos alimentos crudos contienen las enzimas necesarias para predigerirse. Las frutas y verduras frescas son especialmente ricas en enzimas, al comerlas en su estado natural, tu propia reserva de enzimas se libera de su desgaste. Y ¿por qué es tan importante esto?, porque la digestión de los alimentos requiere más enzimas que cualquier otra actividad de tu cuerpo.

Las enzimas de los alimentos empiezan a marchitarse a partir de 48º, las enzimas se destruyen cuando se cocina o procesa un alimento (tanto hervidos, cocidos, asados como enlatados, congelados, pasteurizados, etc.) Si tu cuerpo esta abrumado por una dieta de alimentos cocinados o procesados y se esfuerza en proporcionarle las enzimas que requiere a tu digestión, tu cuerpo debe restringir la producción de enzimas destinadas a otros propósitos (cerebro, corazón, riñones...). Cuando esto se repite de forma rutinaria: la apropiación de enzimas de otros sistemas vitales al sistema digestivo, se produce una debilitación en el funcionamiento de dichos sistemas y órganos vitales, impidiendo un nivel de salud óptimo.

- En nuestra cultura buscamos el equilibrio entre el medio alcalino y el medio ácido. En las culturas orientales son conceptuadas como el ying y el yang. Este equilibrio es otro pilar importante para la base de la salud.

La homeostasis es un término griego que alude a la tendencia de nuestro cuerpo a mantener el equilibrio fisiológico compensando su química. También conocido como el PH de la sangre: medida centesimal que va de 0 a 14.

Enfermamos por el exceso de acidez en nuestro cuerpo, desde dolor de cabeza e indigestión, hasta erupciones o un resfriado común. Sus síntomas suelen ser en la mayoría de los casos, ojeras, mareos, manchas en la visión, sabor amargo en la boca, flojedad física, bloqueo mental, lengua grisácea, carácter arisco, cara rojiza, entre otras... Para que esto ocurra el PH de nuestra sangre supera la medida que oscila entre 7'3 y 7'4, es decir, cuando sobrepasamos estos valores nos estamos alcalinizando, y cuando los bajamos, nos estamos acidificando.

Cuando tenemos la sangre demasiado ácida, nuestro cuerpo se ve forzado a emplear sus reservas alcalinas (minerales como el calcio, el potasio, el sodio, el

hierro y el magnesio). Cuando la hemoglobina de nuestra sangre, rica en hierro, se consume para neutralizar ácidos, entonces aparece la fatiga. Cuando se agota el calcio, que es el mineral que te permite conservar la calma y dormir, estas irritable e inquieto. Utilizar las reservas alcalinas de los nervios nos afectará negativamente en nuestras capacidades intelectuales y nuestra claridad mental. Los minerales de los huesos afectaran al esqueleto, etc.

Cuando el PH llega a 7'8 se puede producir la muerte del cuerpo por alcalinidad, y cuando baja a 6'9 también sucede lo mismo.

Nuestro cuerpo por diseño es alcalino pero sus funciones son acidas, por ello es tan importante que nos conozcamos y nos ayudemos a conseguir una homeostasis correcta: Si la acidez es muy elevada la célula muere por falta de oxígeno.

Cinco causas básicas del desequilibrio ácido son:

1. Combinaciones incompatibles de alimentos, principalmente proteínas y féculas.
  2. Estreñimiento.
  3. Consumo excesivo de carne.
  4. Consumo excesivo de hidratos de carbono refinados como harina blanca y azúcar, entre otras.
  5. Consumo insuficiente de frutas y verduras.
- Nuestro cuerpo genera alcohol, este proceso es natural y necesario. Estas fermentaciones se producen al comer azúcares y/o carbohidratos que se transforman en azúcares. En una digestión normal el cuerpo produce muchas cantidades de alcohol y con tan solo un 0'003% de estos alcoholes ya no se producen enzimas.

Si mezclamos y añadimos con los alimentos azúcares estamos generando más alcohol de lo que el cuerpo puede procesar, por lo tanto; matamos las enzimas, nos intoxicamos y mueren las células por acidez.

Sintiéndonos ya responsables del conocimiento adquirido, reflexionemos del por qué la respiración juega un papel importante en el proceso de alimentación y nutrición: Realizar una respiración profunda diafragmática nos calma y nos relaja. La respiración profunda equilibra tu química, ya que eliminar el dióxido de carbono de nuestro cuerpo y **VUELVE ALCALINA TU SANGRE**. El dióxido de carbono es ácido, cuando respiras a fondo, tomas más oxígeno y te ves forzado a exhalar más cantidad de dióxido de carbono.

## ALIMENTOS Y EMOCIONES:

Abordar lo físico y cambiar la condición de la sangre con una alimentación sana e inteligente es lo más sencillo para influir en un buen funcionamiento de un cuerpo holístico.

Síntomas como pérdida de memoria, olfativa, hablar demasiado o nada, falta de disciplina, ansiedad, tristeza o miedos, preocupación, quejas, etc., son síntomas de un cuerpo con órganos vitales enfermos o desequilibrados energéticamente.

- El primer síntoma que nos avisa de nuestros errores alimenticios es la fatiga, tanto física como mental.
- El siguiente paso es el de los achaques y dolores físicos, sentimientos de tristeza, pérdida de confianza en uno mismo, olvidos, fijación en problemas insignificantes.
- Y por último se altera la calidad de la sangre, se debilitan los glóbulos rojos y blancos, aparece la acidez y la alteración de la tensión arterial, anemias, problemas de piel, etc. Estos síntomas vienen acompañados de nerviosismo, irritabilidad, miedo, depresión.
- Si la calidad de la sangre sigue debilitándose y la persona no corrige su estilo de vida y su forma de alimentarse, surgirá la ira, la impaciencia, la intolerancia, la frustración, pensamientos y creencias ilusorias y otros. Todos estos son síntomas que nos avisan que puede aparecer la enfermedad, cambios celulares, cambios que afecten a los órganos internos o glándulas.



Un exceso de alimentos con grasas, mucha sal, un gran aporte de proteína animal, alcohol y azúcar, entre otros, aportan a nuestro organismo una innumerable cantidad de toxinas que acaban en nuestra sangre y hacen que las funciones del hígado se produzcan de forma defectuosa y así perjudicamos directamente a nuestro estado de ánimo, el mal carácter es característico en una persona con muchas toxinas en el hígado, por lo que cambiando su alimentación corregimos el desequilibrio.

Por irónico que parezca, la insulina que segrega el páncreas para ocuparse del azúcar refinado, provoca la caída empicada del nivel de azúcar en la sangre. Esto afecta de forma drástica a nuestro cerebro, ya que necesita un equilibrio bioquímico perfecto para funcionar bien. Cuando el nivel de azúcar en sangre baja en exceso como suceden cuando se secretan grandes cantidades de insulina para controlar el azúcar refinado absorbido tan rápidamente, nuestro cerebro comienza a funcionar mal y empezamos a hacer cosas “raras”. Ejemplos de esto podrían ser: un niño lloriqueando patéticamente sin motivo aparente y que está bajo los efectos de los cereales de su desayuno o del refresco que ha bebido antes, motivo suficiente para perder el control. Violencia juvenil que tras experimentos han modificado de su dieta el consumo de azúcares y comida rápida y se ha producido un descenso en la expresión de dichas conductas violentas.

Los niveles de glucosa en sangre llevan a un incremento de microorganismos que se alimentan de esta glucosa; como por ejemplo los hongos, y la sangre se convierte en un medio ácido haciendo que la proliferación sea aún mayor, estos hongos expulsan toxinas también al torrente sanguíneo. En consecuencia, se crea un círculo vicioso que lleva al empeoramiento progresivo de nuestro cuerpo ya que nuestro cerebro nos sigue pidiendo glucosa y le damos los alimentos erróneos: dulces, bollería, pastas blancas, harinas refinadas, azúcar... Aquí es donde se expulsan muchos radicales libres y la salud merma, se viene abajo el sistema inmunológico y va aumentando la inflamación en el organismo. Todo esto provoca ansiedad e ira, estamos ante alimentos adictivos que nos encierran en un bucle de mal humor.

Por lo tanto, sabiendo que el aparato respiratorio se encarga de la respiración y que el proceso de la nutrición consiste en el intercambio de gases (oxígeno y dióxido de carbono) entre el medio ambiente y la sangre, entendemos la importancia de la respiración en relación a los alimentos ya que el oxígeno pasará de la sangre a las células, las cuales lo utilizarán mediante el proceso metabólico de la respiración celular y producirán dióxido de carbono que será expulsado al exterior. Nuestro organismo obtiene oxígeno del aire para oxidar los nutrientes obtenidos mediante el aparato digestivo y obtener energía.