

1) La Respiración y el nacimiento

1.1 Introducción

La respiración es la función fisiológica más fundamental, sin la cual no podríamos vivir. El ser humano inicia su vida extrauterina con su primera inspiración termina su vida con una última exhalación, el resto de la vida acontece día y noche sin interrupción.

Tiene una curiosa cualidad que la hace única: normalmente la ejercemos de manera inconsciente pero tenemos la posibilidad de respirar de forma voluntaria, ahí reside su poder como veremos más adelante. Además es la principal fuente de nutrición del organismo, sin la cual no podríamos vivir ni 5 minutos, y también de purificación expulsando CO₂ toxinas y evacuando tensiones y emociones limitadoras.

Puede afirmarse que según sea la calidad de nuestra respiración, así será la calidad de nuestra vida.

Normalmente en una respiración normal, la inspiración se realiza de forma activa (que no voluntaria) principalmente con el diafragma y la espiración de forma pasiva. Movemos medio litro de aire hacia dentro y hacia fuera. Sin embargo nuestra capacidad pulmonar es mucho más amplia, con una inspiración profunda podríamos inspirar hasta 7 veces más volumen de aire, y el volumen residual (el que queda en los pulmones) tras una espiración normal es de un litro y medio de aire que si alargáramos activamente la espiración podríamos renovar. LA respiración diafragmática o abdominal la tenemos prácticamente olvidada (cuando es precisamente la más natural si le damos espacio), excepto cuando suspiramos o bostezamos o cuando hacemos un ejercicio físico intenso (normalmente esas acciones ocurren de manera involuntaria cuando necesitamos un aporte extra de oxigenación).

Nuestra respiración, cuando éramos bebés y pequeños infantes era mucho más sana de forma espontánea, por instinto. Aprovechábamos la plena capacidad de los pulmones sin esfuerzo alguno.

Sin embargo cuando llegamos a la edad adulta muchos de nosotros hemos perdido la practica a causa de las tensiones, el estrés (la respiración es una de las primeras funciones fisiológicas que se modifica cuando aparece el estrés) , los malos hábitos emocionales y de pensamientos , posturales, alimenticios (mala nutrición).

Inconscientemente retenemos la respiración o constreñimos el cuerpo de tal modo que perturbamos el flujo del aire. Esta interrupción es un “acto de muerte”, porque priva al cuerpo del prana (energía) esencial para toda forma de vida

La manera en la respiramos repercute directamente en nuestro estar: La respiración como elemento que conecta nuestra centro físico (la respiración como tal es algo físico) con el centro emocional y el mental. Existe una interdependencia entre la respiración y nuestro estado psico-físico. La actividad cerebral y el ritmo respiratorio funcionan íntimamente unidos.

Cuando la mente está en lucha, aparecen emociones conflictivas o desagradables, la respiración lucha también, estando bloqueada, respirando agitadamente etc. Cuando la

respiración está calma la mente y las emociones se aquietan espontáneamente y la fisiología se equilibra.

Os invito a observar vuestra respiración en diferentes estados de ánimo: cuando estamos alegres la respiración es estable y profunda, cuando estamos deprimidos se hace espasmódica y superficial, cuando estamos enfadados se torna jadeante, cuando sentimos miedo o angustia se hace rápida, corta e irregular. Y viceversa, modificando la respiración de forma consciente ejercemos una influencia directa y transformadora sobre nuestro estado anímico, solo con el hecho de prestar atención a ella ya nos es mucho más fácil percibir nuestro estado interno.

“Tenemos una poderosa herramienta para alcanzar estados de más energía y calma interior, que nos ayuda a tomar conciencia en los momentos de malestar físico o psíco-emocional y a modificarlos”. De hecho es una herramienta fundamental en muchas tradiciones y escuelas: el yoga, el budismo, el camino sufí, las artes marciales, el rebirthing o renacimiento, la gestalt, la respiración holotrópica, la biorespiración y numerosas técnicas de relajación y meditación etc.

1.2 Algunas técnicas para el momento del parto:

No son necesarias, ya que no hay nada necesario durante el parto pero pueden ser facilitadoras.

- Durante el parto y la dilatación:

1 Realizar una respiración completa al inicio de la contracción para entrar en la ola en un estado de relajación y confianza. En la espiración nos soltamos en el cuerpo, especialmente atención a hombros, brazos y mandíbula. Esta primera respiración nos conecta con ella y nos ayuda a conducir nuestra atención a la respiración en primer plano y las sensaciones de la contracción, intensidad, dolor etc no desaparecen pero quedan en un segundo plano.

2 durante la contracción mantenemos la atención en la respiración procurando que se mantenga su fluidez, es decir, que no haya pausa en los cambios de inspiración a espiración y viceversa. Ayuda mantener la boca abierta ya que la tensión en la mandíbula refleja la tensión corporal y la distensión (boca abierta, mandíbula relajada) repercute en la distensión del cuerpo y la mente. Recordemos el triángulo Miedo – Tensión – Dolor. Podemos usar una técnica de vocalización en la espiración usando la aaaaaaaa, o las vocales concatenadas a,e,i,o,u. (en cada espiración usamos una, y tras 5 respiraciones volvemos a empezar).

3 Cuando comenzamos a percibir que la intensidad de la contracción esta disminuyendo (antes de que termine) realizamos una nueva respiración completa y profunda del mismo modo que hicimos al comenzarla y así entramos en la fase de descanso de forma relajada y tranquila.

- El expulsivo:

Los pujos:

Llega un momento en el proceso del parto que la dilatación de vuestro cuello ha finalizado y tras un periodo de transición que puede durar un tiempo muy variable la cabecita de vuestro hijo / a descienda aún más por vuestra pelvis y comienza a ejercer presión en vuestro periné, y de forma espontánea comenzáis a sentir ganas de empujar, no es algo que se decida

deliberadamente y, de hecho, no es recomendable empezar a empujar hasta que vuestro cuerpo de forma instintiva no lo pida.

No necesitáis “aprender a empujar” ya sabéis, pero sí podéis crear un estado que os ayude a vivirlo de forma fluida. Y volvemos a lo mismo cuerpo relajado y tranquilo, confianza y seguridad. Cuando os toque ayudar a vuestra criatura a salir, el o ella también estará colaborando desde dentro, acomodando la cabeza, impulsándose con sus piernas, de ahí lo importante de que os mantengáis en contacto con él/ella estéis los dos a una en un momento de gran intensidad, hablarle con cariño, darle ánimo y te lo estarás dando a ti.

Pujos en espiración vs pujos conteniendo el aire: El pujo más recomendado a priori es el de espiración, es decir, empujar mientras soltáis el aire, que es justo el que aparece de forma instintiva. El hecho de que sea así es, entre otras cosas, porque durante la espiración relajamos el periné de manera espontánea (es difícil mantenerlo contraído en espiración haced la prueba) y posibilitamos su distensión y flexibilidad. Si el periné estuviera contraído estaría ejerciendo presión en la dirección contraria de la contracción y a veces, cuando estamos tensos, o con miedo lo contraemos sin darnos cuenta. No se trata tanto de “empujar con fuerza” como de abrirse para dejar salir.

La respiración.

La respiración de descarga o jadeo:

Es la respiración que a veces es bueno practicar durante la salida de la cabecita del bebé. Se realiza para evitar empujar cuando las ganas son imperiosas con el fin de que la cabeza salga de forma lenta y suave y así evitar posibles lesiones en vagina y periné. Una sensación que vosotras experimentáis en ese momento es como un aro de fuego que os quema en la vagina (debido a la distensión de los tejidos). Podéis experimentar algo parecido cuando metéis los dedos índice y medio de ambas manos en las comisuras de la boca y estiráis hacia los lados dejando los labios en tensión unos segundos.

Es una respiración rápida (2-3 respiraciones por segundo) y superficial por la boca, como un jadeo. Y normalmente os indicará la comadrona cuando realizarla. Aunque si estáis solas la guía, puede ser esa sensación de aro de fuego, el deseo imperioso de empujar y si os tocáis en la vagina, a buen seguro podréis tocar la cabecita de vuestro bebé en las puertas.

De todos modos hay mujeres que tienen bastante conciencia de su zona vaginal pueden conducir de forma espontánea la salida de su bebé simplemente con una respiración y pujos suaves y lentos notando perfectamente como la cabecita se desliza hacia el exterior. Volvemos a lo mismo, no es algo que debáis aprender, vuestra naturaleza de mujer ya sabe.

1.3 Algunas propuestas :

- Dedicar un tiempo a diario a tomar conciencia en la respiración, a respirar conscientemente, y que al mismo tiempo nos sirva de autoobservación: tensiones corporales, estado corporal, emociones, y pensamientos. Doble atención, en primer plano la respiración y en segundo plano el resto. Será fácil que os distraigáis y os desconectéis de la respiración. Si os pilláis, la retomáis sin juicios, como un juego. Un buen momento para practicarla puede ser al levantarnos, ya que aún no estáis muy activos mentalmente y puede ser más fácil. También al acostaros para apaciguar vuestros pensamientos y agitación del día y entregaros al descanso relajado.

- **La respiración normal, abdominal o diafragmática, torácica, y completa.**

Respiración normal o espontánea:

Como primer paso es esencial comprender el mecanismo respiratorio y para ello lo más adecuado es adoptar una actitud de espectador, ser un observador pasivo del flujo respiratorio.

Una manera de comenzar a tomar conciencia de la respiración es colocarse en un lugar confortable, con la espalda recta y en una postura relajada (sentada o tumbada) y simplemente comenzar por prestar atención a la respiración, sin intentar hacer nada, tan solo ser conscientes del proceso. Observar como entra el aire y como sale, observar su profundidad, que partes del cuerpo se mueven, su duración... Ver el estado anímico que acompaña a dicha respiración y dejar pasar los pensamientos si vienen, en la medida de lo posible. Solo con esta observación ya se producen cambios, de hecho lo más probable es que la zona que de forma espontánea se moviliza sea la abdominal alta, justo donde está el centro respiratorio natural (cerca del ombligo), y en las embarazadas algo más arriba.

Esta práctica bastará para estabilizar el estado mental y la respiración recupere sus cauces naturales sin que apenas tengamos que intervenir. La respiración e tornará rítmica, suave y lenta, re estableciéndose un estado armonioso y equilibrado

Respiración diafragmática o Abdominal:

A continuación puedes potenciar el proceso realizar una respiración normal y cuando se agote el impulso natural de la inspiración, continuarlo profunda e intencionadamente, llevando el aire a la zona abdominal, expandiendo el diafragma hacia debajo “Siempre sin forzar”.

Al espirar hacerlo de un modo pasivo y cuando comience a agotarse el impulso natural, alargamos un poquito la espiración suavemente con los músculos abdominales hasta vaciar los pulmones. Después comienza de modo espontáneo una nueva inspiración. Continuamos unos minutos hasta sentir como aumenta tu sensación de bienestar, vitalidad y relajación.

Algunos efectos beneficiosos de la respiración abdominal: no desgasta energía , sino que la aumenta, ventila la base de los pulmones de aire viciado, masajea las vísceras abdominales y el útero y el bebé en su interior, distiende el plexo solar disolviendo los estados de tensión física, ansiedad y temor

Esta respiración es la que debiera ser nuestra respiración habitual

Respiración torácica:

Consiste en inspirar, hinchando y expandiendo la caja torácica, el movimiento de expansión y contracción de la caja torácica es realizado por los músculos intercostales. Vigila que Abdomen y diafragma permanecen pasivos.

Práctica: postura relajada sentada con espalda recta o tumbada y colocas las manos en sus respectivos costados con las puntas de los dedos hacia dentro, sintiendo las palmas en contacto con las costillas

Inspira abriendo la caja torácica, nota como las manos se abren lateralmente alejándose entre sí, el abdomen desciende durante la inspiración

Espira pasivamente sintiendo como el tórax se repliega y las manos se acercan.

Esta respiración, por sí sola no es muy adecuada hacerla, pero nos ayuda a tomar conciencia de esta parte de la capacidad pulmonar y si tiene sentido practicarla dentro de la respiración completa.

Respiración clavicular o alta:

Respirar con zona superior de los pulmones (el ápex pulmonar o zona más estrecha) El area pulmonar con menos volumen, ya que los pulmones son estrechos arriba y anchos en la base (respiración abdominal). Hacerla por si sola da una ventilación pulmonar muy insuficiente y generadora de tensión, es decir nefasta. Adquiere su sentido dentro del proceso de una respiración completa.

Cuando la respiración torácica llega a su máximo desarrollo, la respiración clavicular se produce naturalmente como culminación del proceso: se elevan las clavículas y las costillas superiores y el abdomen y diafragmas permanecen pasivos oreplegandose hacia dentro. No aconsejamos practicarla por si sola a las embarazadas.

Respiración completa:

El método más eficaz para ventilar completamente los pulmones. Asegura una máxima captación de oxígeno y energía y la eliminación del aire viciado, oxinas y CO_2 .

Es la suma e integración de las tres anteriores, es decir que es bueno que hayas podido experimentarlas y ahora integrarlas.

1 Comenzaremos observando donde nace y termina el impulso respiratorio de forma espontanea. Colocamos una mano en la parte alta del abdomen y otra en la zona costal para percibir con ellas las diferentes fases. Después hacemos una espiración profunda, algo más allá de la espiración espontánea

2 luego observa como brota espontáneamente la inspiración y facilítala hacia una respiración abdominal de forma suave y sin forzar. Una vez que el abdomen está expandido sigue de forma continua sin cortes ni tirones llenando el tórax. Cuando sientas que el tórax está lleno inspira un poco más, elevando las clavículas y el pecho y finalizando la inspiración completa.

3 Realiza la espiración en orden inverso de forma lenta y suave, sintiendo como el pecho desciende y va hacia dentro y el abdomen se desinfla. Observa la sensación de libertad que queda, de bienestar y paz. Y comienza una nueva inspiración.

Al final de la inspiración y al final de la espiración puedes hacer una breve pausa de uno o dos segundos

Es importante permanecer consciente de los músculos que trabajan: el diafragma y los intercostales en la inspiración y los abdominales de forma sutil en la espiración.

No perder de vista que la respiración ocurre por si sola, tan solo la acompañamos y le damos más profundidad y consciencia. La respiración completa puede llegar a ser muy natural y no requerir esfuerzo.

El proceso respiratorio es como una ola que cuando llega a su cénit se rompe y se reintegra en el océano. Se puede practicar al levantarse y al acostarse.

- **Respiración alternada por cada fosa nasal:**

Cada fosa está conectada con el hemisferio cerebral opuesto, y cada hemisferio está asociado a distintos tipos de actividad mental. El Hemisferio izquierdo regula las funciones analíticas o lineales como la lógica o el lenguaje, y el derecho regula las funciones espaciales y conceptuales como la intuición y la imaginación. Con este ejercicio se estimulan los dos hemisferios cerebrales promoviendo el funcionamiento más integrado del mismo.

Este ejercicio es excelente para **calmar la angustia y el temor**.

1 Siéntese con la espalda recta y los ojos cerrados. Con el dedo anular de la mano derecha tape la fosa nasal izquierda, inhalando por la fosa nasal derecha, expandiendo con suavidad primero el abdomen y después el tórax, destape la fosa nasal izquierda y tape la derecha con el pulgar de la misma mano exhalando por la fosa izquierda lentamente relajando pulmones y abdomen.

2 Invierta el procedimiento con la otra mano, inhalando por la fosa nasal izquierda y exalando por la derecha.

3 Practique nueve rondas completas (inhalar por la derecha, exhalar por la izquierda, inhalar por la izquierda y exhalar por la derecha es una ronda completa de respiración).

4 no retenga la respiración entre inspiración y espiración y no fuerce la respiración, deje que se suceda de forma suave y espontánea, dejando entrar y salir el aire. Deje que la respiración encuentre su propio ritmo natural y fácil.