GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La importancia de aprender a respirar bien

Actualidad Empresarial | 29/10/2024 | 00:00

El arte de la respiración ha sido considerado como un patrimonio por muchas culturas milenarias orientales en las que, desde sus orígenes, han tenido consciencia de la importancia de esta función vital, así como de sus repercusiones físicas, mentales, emocionales y espirituales. Sin embargo, es apenas en los años 60 cuando se comienzan a desarrollar las primeras técnicas respiratorias en occidente. Actualmente, el breathwork, o trabajo de respiración, propone una serie de prácticas que buscan aumentar la capacidad del organismo de transportar y utilizar oxígeno. En Madrid, la empresa Sentirme Mejor, pionera en el trabajo en respiración en habla hispana, ofrece cursos para aprender y disfrutar de las bondades de esta práctica.

Los beneficios de respirar correctamente

Sentirme Mejor es una empresa creada por Alex Hick, experto en gestión de estrés, con el propósito de facilitar herramientas para superar este mal del mundo moderno. Todo esto a través de la enseñanza de prácticas como la meditación, el coaching y la respiración, con un enfoque libre de cargas dogmáticas, espirituales o filosóficas.

En el caso del trabajo de respiración o breathwork, en la página web de la empresa se comparte información de valor acerca de los beneficios de esta práctica. Entre otras cosas, se señala que siguiendo diferentes patrones de respiración se pueden lograr múltiples beneficios. Por ejemplo liberar emociones, favorecer el equilibrio hormonal del organismo, liberar estrés, calmar la mente, o aumentar la energía. Incluso se puede trabajar la respiración deportiva, aumentando la capacidad de transporte de oxígeno y el rendimiento.

Por esta razón, las rutinas de ejercicios respiratorios han trascendido el ámbito de los entrenamientos deportivos y están siendo aplicadas en diversos ámbitos de la vida cotidiana. Por ejemplo, en el laboral y académico para ayudar a las personas a gestionar el estrés, mejorar sus relaciones interpersonales. También ayuda en su rendimiento al tener más claridad mental y energía para realizar diversas actividades.

Reaprender a respirar correctamente

Al tratarse de una función vital, el organismo humano realiza el proceso respiratorio en forma automática sin necesidad de que la persona tenga consciencia de ello. Al igual que otras funciones como la digestiva o la cardiovascular, la función respiratoria es realizada constantemente por el organismo, independientemente de que esté en fase de vigilia o de sueño. Sin embargo, eso no significa que se realice de forma correcta.

A lo largo de su vida, muchas personas desarrollan vicios en la forma de respirar, bien sea porque respiran en forma acelerada o muy superficial. Esto las lleva a sufrir de diversas alteraciones como el estrés, la ansiedad, y hasta diversos trastornos de salud asociados a una mala oxigenación del organismo.

Para ofrecer una solución a las afectaciones que causa la respiración inapropiada en el bienestar de las personas, la empresa Sentirme Mejor ha desarrollado un efectivo programa de breathwork. Este ayuda a mejorar el patrón de respiración espontáneo, a partir del principio de que el organismo sabe de manera natural cómo respirar bien, lo único que hay que hacer es recordárselo.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/252080-la-importancia-de-aprender-a-respirar-bien.htm