

## **Vivir libre, es respirar libremente**

François COMBEAU

**“ La verdadera libertad reside en el corazón del hombre cuya conciencia se ha despertado ”**

*¿Cómo se expresa esta libertad?*

*¿Hasta dónde podemos intervenir conscientemente en su desarrollo?*

*¿La respiración es una función voluntaria o involuntaria?*

*¿Qué quiere decir trabajar sobre la respiración?*

### **Id más allá de lo que respira, allí está el soplo - (Shri Aurobindo)**

El “*Respir*” es un dinamismo universal en el cual el hombre se inscribe y que se actualiza en nosotros bajo la forma de una respiración; la inspiración y la espiración son su expresión. Efectivamente se trata de un intercambio entre el mundo exterior y el mundo interior, una puerta que nos relaciona con el Todo. Este dinamismo no nos pertenece, se trata de un ciclo que se activa sin que nuestro mental intervenga, un ciclo alimentado por fuera de nuestro control, y sobre el cual no obstante podemos actuar por medio de músculos voluntarios reduciendo o aumentando los espacios y condicionando las formas.

Estamos ante una dualidad que en ocasiones resulta difícil asumir. Quiero decir con ello que todo el trabajo que hacemos sobre la respiración, lo que buscamos desarrollar, los controles que intentamos dominar, nunca deberían hacer de la respiración nuestra “propiedad”, la propiedad de nuestro ego, una creación de nuestro mental. Al perder su ritmo natural y su dinamismo espontáneo, la respiración pierde su función de vínculo, y rápidamente se vuelve una respuesta inadaptada a nuestras necesidades “aquí y ahora”.

### **La vida de un hombre no es más que respiración que se unifica - (Lao Tseu)**

La respiración profunda no se limita a la caja torácica o a los movimientos del diafragma, sino que compromete el cuerpo en su totalidad. La respiración sana presenta un carácter de unicidad y de equilibrio. Para que todo viva y respire plenamente es necesario que la caja torácica se libere de sus corazas, que la cara relaje las vías de paso (ventanas nasales, faringe, glotis...), que la columna vertebral encuentre su vida integrada, su flexibilidad y su soltura, y pueda así seguir el flujo de esa ola que desde el fondo del abdomen abraza todo el cuerpo y viene a desplegarse sobre esa playa que es nuestra cara.

La mayoría de las veces, la función respiratoria se realiza de manera no consciente, regulada por los centros nerviosos del bulbo raquídeo. Sin que lo sepamos, se adapta a todas las situaciones físicas (actividad, postura...), emotivas y de nuestros entorno.

Esta adaptación modifica:

- su ritmo (ralentizado durante el sueño y la vida vegetativa, acelerado durante la actividad física, regular o entrecortado, suspendido por un instante durante la deglución);
- su lugar (respiración llamada “torácica”, “costal lateral”, “clavicular”, “costal abdominal”, “dorsal”, “pélvica”, en función de la relación y la orientación de los movimientos que la definen);
- su amplitud, vinculada a las necesidades espiratorias del momento y de la función cuya realización acompaña.

Esto no es exhaustivo...

**Nuestra respiración adopta una forma que está vinculada a nuestro estado-historia-memoria, es el soplo formal, antes, está el “Respir” informal.**

Como actualización en nosotros del “Respir universal”, la respiración es en efecto un intercambio entre el mundo exterior y el mundo interior. Que nada venga pues a trabar esta dinámica.

Cuando es libre, se adapta a la realidad de estos dos mundos así como a nuestras necesidades, intenciones, actividades, nuestro estado emotivo y relacional. Sigue fielmente nuestra vida física y los matices de nuestra vida afectiva.

Así pues, la evolución de la dinámica respiratoria de un individuo no puede pasar por el aprendizaje de un condicionamiento, el aprisionamiento en una forma, sino que pasará más bien por:

- encontrar la libertad del soporte físico, ese lugar de actualización que son nuestro cuerpo y sus movimientos;
- recuperar la disponibilidad del sistema nervioso para que éste pueda recibir la información proveniente de los medios exterior e interior;
- y finalmente, dar una respuesta adaptada por la orden de las aberturas y desarrollos que permiten su expresión.

Para ello hace falta liberarla de los rígidos hábitos adquiridos inconscientemente a lo largo de nuestra historia, y de sus fijaciones emotivas, o hábitos aprendidos en tal o cual técnica (¡“... la buena manera de respirar”! ¿Para quién? ¿Para qué?...).

***Quien no conoce más que una manera de respirar muy pronto se convierte en un auténtico minusválido de la respiración***

Se trata tan sólo de enriquecer el sistema nervioso con todas estas experiencias a fin de permitirle la elección “aquí y ahora” fuera del ego, fuera del mental. Todo condicionamiento en su forma, su lugar o su ritmo entorpece la respiración, y precisamente por esto entorpece la actividad, el afecto y el pensamiento.

***Si quiere que la respiración genere el movimiento, comience por no inmovilizarla en una forma***

No hay malas respiraciones, sino sólo respuestas respiratorias inadaptadas a la función que acompañan o al estado que nos sorprende. Si bien la respiración clavicular (acompañada de una elevación de los hombros) resulta peligrosa para la salud vocal del orador o el cantante (debido a su influencia sobre la tensión laríngea), tiene su razón de ser en la respuesta respiratoria del asmático o del ahogado frente a la necesidad de sobrevivir. Por lo que se refiere a la serena y profunda respiración del abdomen, parece muy poco capaz de expresar la pasión o simplemente la caricia afectiva.

Como pedagogo, me reconozco mejor en el papel de guía de una re-exploración que en el de quien conoce y establece el modelo a imitar, decidiendo por el otro lo que le conviene. ¿Quién sería yo para saber lo que es bueno para otro, lo que realmente necesita? Sólo me siento capaz de observar, no siempre comprendiendo por cierto, lo que limita a la persona, lo que en ese soporte físico donde se actualiza el *respir*, se

paraliza y expresa la coacción, lo que es del orden de la costumbre, del condicionamiento, del prejuicio...

Mi función es además la de proponer a cada cual contextos y entornos (situaciones, posturas, actividades) que le permitan explorar otras posibilidades, unas respuestas diferenciadas que almacenará en su memoria.

Lo que permite igualmente enriquecer la imagen de sí, de sus espacios, de sus volúmenes, y encontrar la movilidad de los elementos que expresan esta dinámica (costillas, esternón, columna vertebral, omóplato, pared abdominal, ventanas nasales...), proponiendo por último unos juegos de toma de conciencia y de diferenciación, que hacen posible que la persona sienta con más claridad cuáles son sus necesidades fundamentales y que, por fuera de la conciencia, adapte su respuesta respiratoria, una respuesta reinventada en cada momento, recreada para que corresponda a las necesidades.