

APRENDER A RESPIRAR POR LOS RIÑONES

Aprender a respirar por los riñones es muy necesario para lograr vivir en bienestar. Al tratarse de un conocimiento procedimental, de un saber hacer, requiere de la práctica consciente y constante.

La respiración lumbar consiste en activar la parte posterior del músculo respiratorio por excelencia denominado diafragma, aquella que se inserta en la segunda y tercera vértebra lumbar, de modo que al así hacerlo se puede lograr estirar las vértebras lumbares, cuyo arqueado hacia el interior o hiperlordosis es causante de mucho dolor y malestar constante en millones de personas.

Se puede practicar este tipo de respiración desde la postura bípeda, flexionando ligeramente las piernas e inclinando el tronco hacia adelante. Se colocan las manos en los riñones y se trata de activar esa zona al inhalar, presionando ligeramente con las manos al exhalar.



También se puede practicar desde la postura sentada sobre una banqueta o una silla. Se inclina el tronco ligeramente hacia adelante tratando de mantener una postura estable y se colocan ambas manos sobre los riñones.



No obstante, el modo más eficaz, rápido y seguro para aprender y para practicar esta respiración de manera sistemática, sobre todo cuando se tiene un brote agudo de dolor lumbar, es adoptando la postura de oración musulmana. Arrodillado en el suelo,

con las piernas flexionadas, la cabeza tocando el suelo y los glúteos lo más cerca posible de los talones.



Desde esta posición resulta relativamente sencillo respirar por los riñones, ya que las piernas bloquean el abdomen de tal modo que el diafragma no puede expandirse por ese lugar, los costados a su vez también están aprisionados por la cadera y el fémur, de modo que el diafragma solo tiene la parte posterior como vía de expansión.



Ya por sí misma la adopción de esta postura actúa como un sedante en la zona lumbar y por extensión en todo el organismo. Hay que tratar de no forzar la postura, alargando y estirando la parte posterior del cuello, lo que se logra fácilmente bajando la barbilla hasta aproximarla todo cuanto se pueda al pecho. En el caso de dolor en las rodillas se pueden poner debajo de ellas dos cojines, cuñas supletorias con toallas o practicar sobre un suelo mullido con dos o tres mantas.

Con el fin de tomar consciencia de esta benefactora respiración diafragmática, y a la vez hacer un masaje suave en los riñones, se colocan las manos sobre cada riñón, tratando de presionar suavemente al exhalar y aflojando levemente al inhalar. Al cabo de un par de respiraciones lumbares profundas se empezará a experimentar una notable mejoría, en caso de dolor agudo, y en todos los casos un gran bienestar.