

RONDA DEL SOMONTANO

28. CONTRAPORTADA del BIENESTAR



Respiración tónica para nutrirse de energía y vitalidad

RS.- *¿Qué tiene que ver la respiración tónica con la primavera?*

EB.- La respiración tiene que ver con todo lo que signifique vida aeróbica, con aire, sea animal o vegetal, por esto para los humanos es fuente primordial de vida, puesto que sin aire no existiríamos. Como tal fenómeno natural está ligado a los ciclos de la naturaleza, en este caso a la primavera como estación que sucede al invierno (poca luz y recogimiento) y que irrumpe en la vida repleta de luz y color, es decir, la naturaleza adquiere tono vital en su despertar. Por esto muchas personas padecen una especie de mini crisis de adaptación a este brote de vitalidad. Si la respiración consciente es la base de una vida sostenible, la respiración tónica es un excelente procedimiento para adquirir tono y vitalidad para poder adaptarse de un modo sencillo a la nueva estación con garantías de bienestar.

R.S.- *¿Por esto se llama tónica porque genera tono en el practicante?*

E.B.- Lo que genera inmediatamente es calor y fuerza vital. Se llama tónica porque para realizarla es necesario mantener un tono muscular adecuado en las piernas, los brazos y el tronco, de modo que la persona que lo practique tiene que mantener ese tono durante todo el proceso.

R.S.- *¿Cómo se puede saber que se ha adquirido el tono muscular justo?*

E.B.- El tono muscular justo es aquel que permite entrar en acción de manera inmediata perfectamente adaptado y preparado. No es hipertensión sino el hecho fisiológico consistente en llenar la musculatura exterior de sangre que permite un estado óptimo para entrar en acción de forma inmediata sin ningún síndrome de adaptación que lo impida. Es como un estado de alerta tranquilo.

R.S.- *¿Por qué conviene tener un tono muscular adecuado?*

E.B.- La tonificación es un proceso fundamental que forma parte de la preparación del deportista antes de entrar en acción. Popularmente se le conoce como calentamiento, aunque en estricto sentido es tan solo una parte del mismo. Para la vida cotidiana de cualquier persona es básico porque las tareas habituales si se hacen con tono muscular resultan mucho más fluidas, eficaces e incluso gratificantes.

R.S.- *¿Cómo se puede empezar a practicarla?*

EB.- Es muy sencilla de realizar, pero antes hay que adoptar una postura o posición básica. Consiste en ponerse en la postura del jinete: los pies separados el doble de la distancia entre los hombros, paralelos y apuntando hacia el frente. Se flexionan las piernas hasta un punto que sea soportable pero que suponga un cierto esfuerzo para mantenerlas tonificadas. El tronco se mantiene erguido de manera que el espinazo esté alineado, es decir, la coronilla o fontanela de la cabeza, la parte más alta y posterior, esté en la misma vertical que el sacro, el hueso sagrado o parte posterior de la pelvis en donde finaliza el espinazo. Los brazos se flexionan un poco para mantenerlos con tono, las palmas de las manos frente a frente, también con tono en toda la mano, dedos incluidos, la cabeza erguida con la mirada al frente tratando de mantener el rostro y los hombros relajados.

R.D.- *¿Y una vez se ha adoptado la postura básica cómo empieza y termina el proceso?*

E.B.- El proceso tiene tres fases que se repiten tres veces. La primera fase es la respiración diafragmática, que empieza situando las manos frente a frente a la altura del bajo vientre. Se inhala o toma aire mientras las manos suben hasta el plexo solar y desde allí se voltean para extenderlas al frente manteniéndolas con las palmas frente a frente sin bajar el tono. En la segunda fase o respiración intercostal las manos se extienden hacia los lados en la inhalación y bajan hasta el punto inicial, bajo vientre, manteniéndose frente a frente. En la tercera y última, las manos suben hasta la altura de los ojos al inhalar, manteniendo los codos ligeramente flexionados, bajando al exhalar hasta el punto inicial, el bajo vientre. El proceso se repite tres veces, siendo necesario mantenerse plenamente consciente, muy centrado y acompañando la exhalación con vigor, incluso con sonidos guturales.

