

## **Respiración**

La división entre cuerpo y mente, o entre zona superior e inferior del cuerpo forjan una separación que anatómicamente no existe, sin embargo estas mitades parecen desarrollarse por su cuenta de forma independiente integrando un conjunto que parece pertenecer a personas diferentes, en ocasiones se le da primacía al intelecto, en otras a la masa muscular, incluso se pueden establecer más subdivisiones: hay personas con un tronco bien desarrollado y unas piernas raquílicas, lo mismo sucede al contrario.

Los trastornos respiratorios son cada vez más comunes, no podría ser de otra forma, la musculatura del tronco se endurece como lo hace la del rostro, y el resto del cuerpo, la rítmica oscilación de la respiración natural queda bloqueada debido a las restricciones que imponen las tensiones musculares, la transmisión de la onda respiratoria en el cuerpo apenas se produce, queda acorralada por el muro de contención contráctil que limita, una barrera ciñe la respiración a un movimiento entrecortado y empobrecido, las sensaciones de un movimiento restringido no alcanzan mas allá del inconsciente, el diafragma realiza así una tarea confusa, desconectada de la sensación, de la emoción y del placer que produce una respiración completa y vigorizante.

Las sensaciones de calma, de conexión que aparecen en relajación tienen que ver mucho con el proceso de liberar el diafragma de las tensiones inútiles que soporta, una respiración libre, dulce y sosegada aparece cuando el contacto de relajación alcanza a la respiración y entonces es capaz de transmitir a todo el cuerpo una vibración de calma, de paz y armonía.

Artículo obtenido en [eFisioterapia.net](http://eFisioterapia.net)