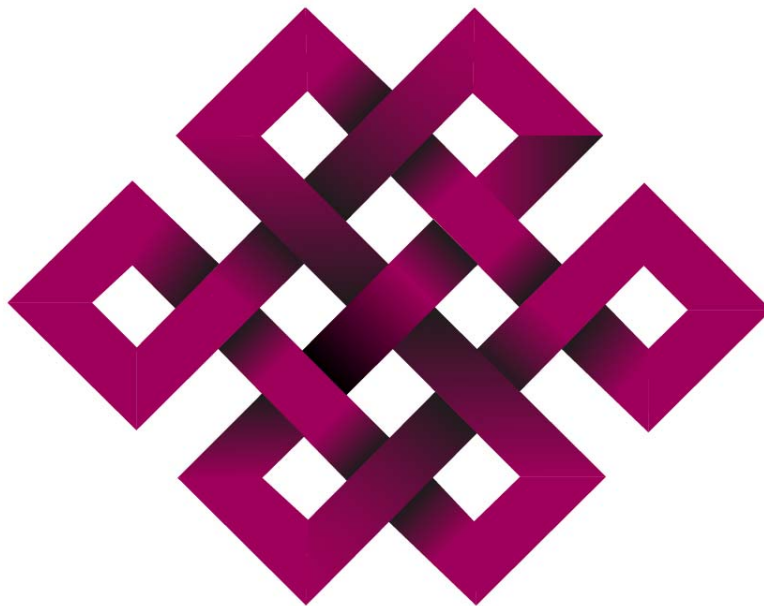


## Respiración y Mindfulness

*La respiración es la única de las funciones vitales que podemos controlar conscientemente, influyendo en nuestro estado anímico y fisiológico. Este antiguo conocimiento, clave para el desarrollo de la mente, ha sido confirmado por investigaciones neurocientíficas.*



M I N D W O R K S H O P S  
FOR EXTRAORDINARY BUSINESS PEOPLE

La respiración es la única de las funciones corporales vitales que podemos controlar conscientemente.

Existen excepciones, personas capaces de reducir a voluntad el ritmo cardíaco, o de alterar la temperatura de su cuerpo a voluntad pero, para aquellos que no tenemos tal grado de control mental o biológico, la respiración es el medio más directo para influir sobre el equilibrio bioquímico del organismo; mediante la respiración, por ejemplo, es posible alterar el equilibrio del pH de la sangre en cuestión de segundos.

Pero, para la mayor parte de las personas, la respiración es como cualquier otra función involuntaria: apenas son conscientes de que respiran. La utilizamos a nuestro favor para ejecutar ciertas acciones, como cuando un orador novato debe pararse ante una multitud y toma aire profundamente antes de subir a la tarima con el fin de dominar su nerviosismo, o como cuando recibimos un susto y nuestro aparato muscular pide oxígeno para responder con urgencia y enfrentar el peligro, para huir; pero casi todos hacemos esto inconscientemente.

No es necesario insistir sobre el poder relajante de la respiración rítmica o profunda, esto ya lo conocían nuestras abuelas, pero el acto de concentrar la atención en la propia respiración, de sentirla, observarla y apreciarla durante un tiempo sostenido, intentando al mismo tiempo que ningún pensamiento interfiera con la conciencia, es una práctica históricamente ignorada, poco común, y hasta exigente para aquellos educados en el mundo occidentalizado y no familiarizados con la meditación, una de las prácticas centrales del budismo para el desarrollo de la mente.

¿Qué puede estar ocurriendo en el cerebro de una persona mientras ejecuta un acto tan aparentemente intrascendente (respirar y sólo dedicar su atención a sentir su respiración), para que se produzcan los benéficos efectos en el organismo humano reportados por múltiples investigaciones independientes alrededor del mundo?

Esto fue lo que se preguntaron los neurocientíficos de la Universidad de Toho, en Japón, quienes han orientado parte de sus esfuerzos de los últimos años a hallar una respuesta a esta cuestión. Para ello, enseñaron a los voluntarios en un experimento a practicar profundas respiraciones abdominales y a mantener la atención fija en este acto durante veinte minutos, mientras sus cerebros eran escaneados mediante Resonancia

Magnética Funcional. Tras este tiempo, todos reportaron una reducción en sus sentimientos negativos, pero lo más interesante no fueron sus respuestas orales a este ejercicio respiratorio, sino las de sus cerebros.

En sus aparatos circulatorios se halló una mayor cantidad del neurotransmisor llamado Serotonina, un poderoso estimulante del buen humor, y una mayor presencia de hemoglobina oxigenada en sus córtex prefrontales (área cerebral asociada con la autoconsciencia, la atención y con un alto nivel de procesamiento de datos, del input sensorial recibido por el cerebro).

Este estudio, dado a conocer en su número de noviembre de 2011 por la American Science Magazine, confirmaba los hallazgos de investigadores alemanes de la Ruhr University Bochum, Alemania, quienes también reclutaron estudiantes voluntarios, todos ellos con buena salud, a los que se les pidió que tuvieran un ‘contacto Mindfulness’ con sus propias respiraciones.

Durante la prueba, de dieciocho minutos, se les preguntaba varias veces si estaban consiguiendo hacer lo que se les pedía. En todos los casos, se detectó una menor activación del Córtex Prefrontal Derecho, relacionado con la depresión y la generación de sentimientos de tristeza, vergüenza, exclusión, temor y culpa; y, al mismo tiempo, se pudo registrar una mayor activación del Córtex Prefrontal Izquierdo, asociado a sensaciones de bienestar, de optimismo, de altruismo y de compasión.

Una vez más: estos cambios neurológicos se registraron tan sólo después de dieciocho minutos de práctica, en personas que nunca antes habían practicado Mindfulness ni meditación; tiempo durante el cual, además, los voluntarios eran interrumpidos intencionalmente varias veces, pues los neurocientíficos deseaban saber, a través del escaneo cerebral, cuáles eran los estudiantes que conseguían calmar la actividad de sus cerebros con mayor eficacia y prontitud después de haber sido interrumpidos.

Esto les permitió observar, en tiempo real, cómo aquellos más capaces de concentrarse en su respiración conseguían apagar lo que los neurocientíficos han llamado “la Red por Defecto”. Con este nombre denominan al imparable diálogo mental que casi todas las personas mantienen consigo mismas cuando sus mentes no están concentradas en tareas que requieran toda la atención.

A nivel cerebral, esto se traduce como un intenso intercambio energético entre el Hipocampo, donde se encuentran alojadas nuestras memorias del pasado, y el Córtex Prefrontal, donde se generan nuestras expectativas de futuro (se la llama “red por defecto” porque suele activarse tan pronto dejamos de tener la mente concentrada en una tarea concreta mientras estamos despiertos, convirtiéndose, dadas estas características, en un estado mental habitual).

Neurocientíficos y psiquiatras asocian la incapacidad de ejercer un control mínimo sobre esta red a serios desequilibrios psíquicos, como el stress crónico.

En la recientemente confirmada plasticidad del cerebro, la tendencia que éste órgano tiene a cambiar y reestructurar sus conexiones neurales con cada cosa nueva que aprende y que le entusiasma, la repetición juega un papel importante para que estos cambios se hagan permanentes y más profundos. La repetición, la práctica diaria, resultan imprescindibles para que estos cambios sean profundos y duraderos, pues sólo la repetición puede lograr modificaciones estables en la “configuración” de las redes neuronales de nuestro cerebro.

Así lo confirman los estudios conducidos en la Universidad de Kentucky por las Drs. Emily L. B. Lykins y Ruth Baer, quienes observan en su estudio Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation (publicado por el Journal of Cognitive Psychotherapy en 2009) que, a largo plazo, la práctica de este tipo de meditación se relaciona con un incremento de la percepción del momento presente en la vida diaria de los practicantes, lo que, a su vez, se asocia a una menor ‘rumiación’ mental, a la disminución de los temores, y a un control incrementado sobre el comportamiento propio.

*Carlos Sourdis*

*Mind Workshops*

*Communication and Documentation Manager*



Respiración y Mindfulness by [Mind Workshops](#) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported License](#).