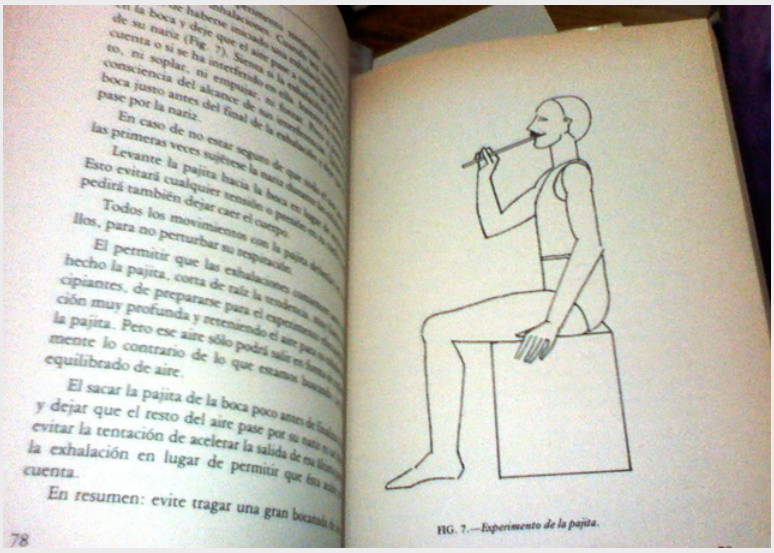
Fragmento_23. ABC de la respiración



Pero ¿cuál es entonces la mejor forma de respirar?, o ¿cómo debería respirar?. No existe, sin embargo, ninguna forma única de respirar que sea la buena o la óptima que debamos esforzarnos por alcanzar en todo momento. Respiramos de muchas formas distintas, y numerosas modalidades de respiración pueden ser adecuadas. La respiración es correcta no cuando funciona en todo momento de un determinado modo «ideal», sino cuando lo hace permitiéndose un libre ajuste, un cambio de cualidad dependiendo de nuestras necesidades en cada momento, de forma que nos sustente adecuadamente cuando tengamos que enfrentarnos a los diversos retos y desafíos de nuestra vida. El correr exige un tipo de respiración muy distinto del dormir; la atención y viveza necesarias para una entrevista importante, una calidad de respiración diferente de la apropiada para una charla casual con un amigo. La ira nos hará respirar de forma distinta que la serenidad. Un cierto tipo de respiración puede ser el correcto para una situación, pero inadecuado para otra. Algunas veces

vendrá a cuento una respiración muy profunda, mientras que otras una respiración más hueca o vacía. Lo que ocurre es simplemente que no existe una única forma óptima de respirar”.

Carola Speads