



RESPIRACIÓN INTELIGENTE

CÓMO DOMINAR LA TÉCNICA PARA
MANEJAR EL ESTRÉS, RECUPERAR
EL FOCO Y POTENCIAR TU BIENESTAR

DANIEL FERSZTAND

DANIEL FERSZTAND

Respiración inteligente

*Cómo dominar la técnica para manejar el estrés,
recuperar el foco y potenciar tu bienestar*





Contenido

<i>Prólogo</i>	11
<i>Introducción</i>	13
1. APRENDER A RESPIRAR	23
¿Cómo ampliar la capacidad pulmonar?	28
La importancia del diafragma	36
El nervio vago y la respiración diafragmática ..	39
La respiración completa	40
Qué hacer al sentir que te cuesta respirar	46
La respiración nasal	52
Huelo, luego existo	54

2. RESPIRACIÓN Y ESTRÉS	65
El estrés, un aliado impensado	65
Respiración y sistema nervioso	72
El sistema nervioso simpático	77
Huir o atacar, ¿esa es la cuestión?	77
El sistema nervioso parasimpático	82
De la emoción a la acción (y viceversa)	87
¿Energía? ¿Qué energía?	95
 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL	 101
Reeducación emocional sin represión	101
Qué es la inteligencia emocional	104
Condicionamientos emocionales	109
Autoobservación	111
Reconocer un condicionamiento	112
Mindset	114
Perspectiva	116
Experiencia	117
Convivencia	119
Reeducación y placer	120
La punta del ovillo: a cada emoción le corresponde un tipo de respiración ...	125

Instintos, emociones y pensamientos	129
Mente sana en cerebro oxigenado	144
 4. LA RESPIRACIÓN EN LA VIDA DIARIA . . .	147
El secreto del Increíble Hulk	147
Ritmos respiratorios: el nexo entre lo voluntario y lo involuntario	150
Las mujeres del mar	157
La respiración en el deporte	162
Cómo respirar en diferentes circunstancias . . .	168
 <i>Epílogo</i>	<i>179</i>
<i>Agradecimientos</i>	<i>185</i>



Introducción

*A mi perra Lucerito,
que a veces respira por la boca.*

La palabra emoción tiene sus raíces etimológicas en el término latino *emovere*, que significa «hacer mover» y se relaciona con palabras como «motor», «motivación», «motivo». Esto nos habla sobre qué son las emociones: algo que nos mueve, una fuerza, como un motor, una reacción, una respuesta biológica ante estímulos. Las emociones no son en sí algo bueno o malo, en todo caso son deseables o indeseables. El problema es que mientras las emociones nos mueven tan fuertemente, no siempre sabemos manejarlas. Otros aspectos sí sabemos gestionar. Desde chicos

aprendemos a manejar nuestro cuerpo haciendo deportes, manualidades, etcétera; también aprendemos a usar nuestra mente desarrollando el razonamiento, estudiando, leyendo, etcétera. Pero las emociones no, en general no tenemos educación sobre ese asunto. Y son muy fuertes, muy determinantes.

Un impulso emocional mal llevado puede cambiar drásticamente el rumbo de nuestras vidas en un instante. Un alumno mío de hace varios años, al que quiero mucho y que si leyera esto se daría cuenta de que hablo de él, vivía en una ciudad de Estados Unidos con su familia, llevando una vida bastante feliz. Me contó alguna vez que algo que le gustaba de vivir ahí era la sensación de seguridad en las calles, de que la ley se cumple y cosas del estilo que, para quienes conozcan la Argentina, mi país, saben que es algo que acá puede faltar más de una vez. En un altercado en el tránsito, se bajó del auto a discutir. La otra persona, bastante mayor, también se bajó, y en un lapsus de ira mi alumno lo empujó

y lo tiró al piso. Por suerte la situación no pasó a mayores, pero aun así la policía lo detuvo, y no solo eso: pasó un día en la cárcel. Un día en la cárcel de Estados Unidos no es como en América Latina, pero igual, me contó, no fue nada divertido: mameluco naranja como en las películas y una sensación de vergüenza y arrepentimiento enorme. Imagínense estar yendo a su casa y en vez de llegar a cenar con su familia, amigos, lo que sea, terminar preso. Preso solo una noche, ok, porque la caída fue suave, pero... ¿y si no hubiese sido tan suave la caída? ¿Y si lo hería o algo peor? No habría sido un día, sino años. Y todo por un impulso emocional de un segundo. Claro, visto a la distancia y con la cabeza fría es fácil pensar que semejante reacción es un absurdo, pero qué es lo que él me dijo y cualquiera pensaría: me salió de adentro, no lo pensé, no lo pude evitar. Ese es justamente el problema de las emociones: tienen una potencia enorme, disparan nuestro comportamiento, determinan el rumbo de nuestra vida y no sabemos cómo

manejarlas. Es como si nos subieran a un auto de fórmula uno sin saber conducir. Por suerte, la anécdota tiene un final feliz porque no fue grave y marcó el comienzo de un cambio muy positivo en la vida de mi alumno. Y sí, en esa ciudad la seguridad parece que existe y la ley actúa. Y efectivamente, actuó con él.

Las emociones también generan movimientos fisiológicos, es decir, mueven nuestro cuerpo: una emoción puede alterar la circulación sanguínea y ponernos colorados, puede acelerar el latido del corazón, puede hacernos contraer músculos determinados como cuando apretamos los dientes o tensionamos el cuello, y así también puede alterar nuestra respiración. Cada emoción se ve reflejada en un tipo de respiración. La ventaja que tiene la respiración sobre otras manifestaciones fisiológicas es que, a diferencia de ellas, esta podemos hacerla tanto voluntaria como involuntariamente. Podemos respirar tanto a propósito como sin querer. Y esta cualidad particular que tiene dicha función

nos permite, a través del aprendizaje y el entrenamiento, generar un nexo entre otros aspectos que suelen ser del ámbito de lo involuntario pero sobre los que podemos ir interviniendo desde lo voluntario, como lo son, por ejemplo, las emociones. Porque las emociones no las sentimos a propósito. No decidimos qué emoción sentir. Simplemente acontecen, y acontecen sin querer. Por eso no funciona cuando, estando nerviosos, alguien viene y nos dice: tranquilízate.

La respiración, por tener la facultad de estar en el terreno de lo voluntario y lo involuntario, y por ser un mecanismo de ida y vuelta, es una herramienta poderosísima para introducirnos en el terreno fascinante de la inteligencia emocional. Por eso es tan importante como recurso, porque es una manera práctica, aprendible y entrenable de desarrollar estructura emocional.

Y porque respirar, respiramos todos.

Como vimos, la emoción es una fuerza muy potente. Puede llevarnos a los picos más sublimes

de felicidad y motivarnos para hacer cosas maravillosas, tanto como hundirnos en los laberintos más oscuros y llevarnos a tomar actitudes de las cuales no estaríamos nada orgullosos. Nuestras emociones generan pensamientos y a su vez esos pensamientos las retroalimentan. Y se materializan en comportamientos, actitudes y costumbres. Proporcionalmente a la intensidad de las emociones, los comportamientos que estas generan pueden ser tan constructivos como destructivos, según la dirección en la que logremos canalizar esa fuerza. Las emociones llegan a ser hábitos, ya que responden a condicionamientos. No solemos decidir qué sentir, no tenemos tal o cual emoción a propósito; nos pasa algo, y ya. Pero ¿qué pasa cuando esas emociones nos llevan a donde no queremos ir? ¿Podemos intervenir sobre los comportamientos, o son automáticos? ¿Es posible reeducar los hábitos emocionales? Veremos que sí, por lo menos en cierta medida. Y veremos cómo utilizar la respiración para lograrlo.

Soy profesor del DeRose Method desde 2001, momento en el que rendí mi primer examen ante la Federación del DeRose Method de Argentina con el aval de la Universidad Tecnológica Nacional (UTN). Desde entonces, me dediqué profesionalmente y con exclusividad y continué mi formación revalidando anualmente mi certificado con exámenes, capacitaciones y cursos tanto en la Argentina como en Brasil y Europa.

DeRose Method es el entrenamiento más ancestral del mundo. Integra ejercicios de fuerza, flexibilidad y mindfulness en cada una de sus prácticas. Sus orígenes se remontan a la civilización del Valle del Indo, que existió en la región que hoy es Pakistán y el noroeste de la India, hace más de cinco mil años. Hoy en día se enseña en escuelas de Argentina, Brasil, Chile y varios países de Europa. Su abordaje particular enseña a utilizar la estructura física, emocional y mental que su entrenamiento desarrolla para mejorar las habilidades blandas, la gestión de las emociones y las relaciones humanas, entre otras cosas. De

hecho, muchos deportistas de alto rendimiento están incorporando técnicas de este tipo en sus rutinas de entrenamiento.

DeRose es profesor Doctor *Honoris Causa* por el Complejo de Enseñanza Superior de Santa Catarina y *Notorio Saber* en el área comportamental por la Coimbra Business School y es quien sistematizó el método en 1960. Especializado en epigenética, formador de profesionales y autor de más de treinta libros publicados en portugués, español, francés e inglés. Hoy en día existen cerca de cien núcleos independientes que enseñan su metodología en las ciudades más importantes de las Américas y Europa. Yo dirijo uno de ellos en el barrio de Núñez, en Buenos Aires, desde 2010.

A lo largo de todos estos años pude trabajar con deportistas de élite como nadadores, tenistas, atletas y basquetbolistas. También con emprendedores y empresarios, estudiantes y personas que, sin entrar en ninguna categoría específica, sentían la necesidad de desarrollar

recursos que les permitieran desenvolverse mejor en sus proyectos y en su vida en general. Todos ellos, hagan lo que hagan, comparten una necesidad: desarrollar la inteligencia emocional. Las emociones moldean nuestro comportamiento y repercuten directamente sobre las relaciones humanas. Atenuar el impacto de los conflictos y generar vínculos más cálidos es lo que entendemos por calidad de vida. Y todo eso podemos lograrlo a través de la implementación de lo que vamos a ver en este libro, usando como recurso principal la respiración y todo su alcance a nivel físico, emocional y mental. Para eso van a encontrar, al final de cada capítulo, claves para practicar y ejercicios respiratorios.

Pero empecemos por el principio. Empecemos, claro, por respirar.