

# MISIÓN RAHMA “SOL EN LA TIERRA”

## LA RESPIRACION (Grupo de Practicas para Niños)



### CONCEPTO:

La respiración es el proceso biológico del que se valen los seres vivos para poder realizar el intercambio de gases entre su organismo y el medio ambiente. Todo ser vivo está en estado viviente porque respira.

### PROCESO DE LA RESPIRACIÓN:

Mediante el acto de la **inspiración** respiramos oxígeno del aire y lo hacemos llegar hasta los pulmones. Desde allí este oxígeno ingresa a la sangre y viaja a través de los glóbulos rojos y, es transportado directamente a las células que lo necesitan para ser oxigenadas, regeneradas y revitalizadas. A su vez estos glóbulos rojos recogen toxinas y residuos para llevarlos a los pulmones, donde el dióxido de carbono será expulsado mediante la **espiración**.

Cada respiración consiste de inhalación o inspiración, exhalación o espiración y una pausa.

### ¿CÓMO DEBEMOS RESPIRAR?

Normalmente, deberíamos de respirar con el abdomen, pues así la inhalación de aire es completa. Sin embargo, nos hemos acostumbrado a respirar rápidamente desde la parte superior del pecho y no usamos todo el mecanismo de la respiración.

Cuanto mayor es la rapidez con que respiramos, más tensos estamos. Esto puede verificarse fácilmente. Cuando alguien está asustado o enojado, su respiración es más rápida y su aliento procede sólo de la parte superior del pecho. Si por ejemplo está encolerizado, jadea, es decir, su respiración es superficial, desde la garganta, pero si está tendido al sol, relajándose, o recibiendo un masaje, su respiración es más lenta y profunda.

La respiración afecta directamente a la mente. Si respira rápida y superficialmente, su mente se acelera mientras el cuerpo se pone tenso. Si respira lenta y profundamente, su mente está tranquila y el cuerpo relajado.

### IMPORTANCIA:

Cuando la respiración es profunda y nivelada, la vida es fuerte.

Mediante una respiración rítmica es posible ponerse en armonía con la Naturaleza y estimular el afloramiento de las facultades latentes. Con la correcta respiración, se pueden producir curas de enfermedades en uno mismo y en los demás, y desechar el temor, el aburrimiento y establecer un gobierno de las emociones, es por ello que cuando una persona está enojada se le pide

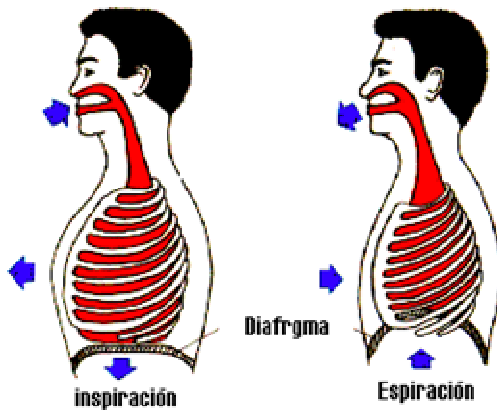
que “pare y cuenta hasta diez”; inevitablemente la respiración decrece su ritmo y desaparece la excitación.

Se dice que la respiración lenta, profunda y suave curará el insomnio, los nervios, la presión arterial, el temor, el agotamiento cerebral y el mal genio. Una persona que es tímida, cobarde o esquiva, estrecha su pecho y respira débilmente.

Si estamos tranquilos, confiados y animados, nuestra respiración es más profunda y lenta. Como una ayuda para lograr cualidades mayores, debemos primero corregir nuestra respiración.

### **PRACTICA: LA RESPIRACION COMPLETA**

La correcta respiración debe hacerse siempre a través de la nariz, en silencio, en continuo y regular ritmo, sin ser forzada. Debe practicarse de preferencia, en un lugar silencioso y, no después de comer.



*La forma mas correcta para practicarla es tenderse boca arriba en el suelo o sentado con la columna recta. Vacíe el aire de los pulmones y respire lentamente por la nariz, de forma que el abdomen se vaya elevando progresivamente (**respiración abdominal**). Seguidamente, sin interrumpir el proceso, eleve el tórax*

*expandiendo las costillas (**respiración torácica**), y luego vuelva a inspirar llenando de aire la parte más alta de los pulmones. Simultáneamente a la inspiración, debe elevar ligeramente los hombros (**respiración clavicular**). Una vez que haya llenado por completo sus pulmones de aire, comience a espirar siguiendo los mismos pasos que en el proceso de inspiración, es decir, primero expulsando el aire del abdomen y el tórax, y por último la parte alta o clavicular.*

**“RAHMA ES AMAR, DIOS ES AMOR, CRISTO ES EL SEÑOR  
Y LA MISIÓN ES POR LA HUMANIDAD”**