

## **... LA RESPIRACIÓN RENAL.**

*En las disciplinas tradicionales como el yoga o las artes marciales, la respiración está integrada en la práctica del ejercicio. Incluso en la meditación zen, en la danza o en los cantos sufis la respiración es enseñada. Hoy en día, los diferentes tipos de gimnasia suave así como la mayoría de los deportes, sin olvidar el canto profesional, han integrado claramente las técnicas respiratorias.*

*Una de esas técnicas es la llamada respiración renal, cuya práctica puede ser también de gran utilidad en la vida cotidiana. La respiración renal ayuda al enraizamiento, es decir, proporciona estabilidad fisiológica y psicológica. Muy útil pues en caso de marcha o de estática inestable, así como en caso de comportamiento ciclotímico o distónico. Permite también el desarrollo del instinto y de la intuición. Podemos hablar de una alineación cosmotelúrica del hombre quien, al igual que un árbol, se sitúa entre el cielo y la tierra, conectando al mismo tiempo con sus raíces ancestrales. Además, rehabilita la creatividad atribuida al principio masculino (animus) y el poder formador atribuido al principio femenino (anima).*

*¿Cómo practicar la respiración renal? Sentado(a) en una silla, inclinarse hacia adelante y colocar las manos sobre la zona renal (los riñones se encuentran a la altura de las dos últimas vértebras dorsales y de las tres primeras lumbares, protegidos por los dos últimos pares de costillas). Inspirar intentando hinchar los riñones (como si fueran dos pequeños globos), de manera que la expansión de la cintura empuje las manos. Durante la espiración, la cintura se afina y las manos vuelven a su posición inicial (los globos se desinflan). También se puede practicar este ejercicio colocándose en cuclillas o, mejor aún, sentado(a) sobre los talones y manteniendo la misma posición para las manos. En este caso, la compresión del abdomen con las piernas favorece la dilatación de la región renal posterior. Se puede empezar con un ciclo de tres respiraciones (inspiración y espiración) y aumentar progresivamente, según sus posibilidades, hasta llegar a 12 ciclos.*

*La respiración renal activa las glándulas suprarrenales y puede sustituir sobradamente los efectos de una taza de café. Además posee un efecto masaje sobre toda la zona lumbar; estimula la vigilancia (siendo interesante en la conducción nocturna, por ejemplo) y mejora la recuperación tras un esfuerzo. Dicha respiración está indicada igualmente en caso de fatiga, cansancio, falta de dinamismo, vida sedentaria y ptosis renal. Se la conoce también como respiración del samurái, ya que proporciona coraje, valor, confianza en sí mismo y voluntad, siendo muy útil en la gestión de las emociones. Esta respiración presenta una contraindicación evidente en caso de operaciones recientes y enfermedades renales.*

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>  
[naturholistica@hotmail.com](mailto:naturholistica@hotmail.com)