

Resumen del libro 'Respira' por James Nestor

Introducción

El libro *Respira* comienza destacando un hecho fundamental: los humanos modernos, a pesar de llevar respirando toda la vida, hemos olvidado cómo hacerlo correctamente. James Nestor nos invita a reconsiderar la manera en que respiramos, subrayando la importancia crítica de este acto aparentemente simple y su conexión directa con nuestra salud física y mental. El autor, a lo largo del libro, expone cómo técnicas de respiración, desarrolladas hace miles de años, están siendo redescubiertas por la ciencia moderna y pueden revertir algunos de los problemas más comunes de salud en la sociedad actual.

Parte 1: El Experimento

James Nestor inicia su investigación participando en un experimento en la Universidad de Stanford, donde se bloquea las fosas nasales durante 10 días, forzándose a respirar exclusivamente por la boca. El propósito era observar los efectos de la respiración bucal en su salud. Desde el primer día, los resultados fueron notables: su presión arterial se disparó, su frecuencia cardíaca aumentó, y su sueño se volvió interrumpido y no reparador.

A través de este experimento, Nestor ilustra cómo respirar por la boca, algo que muchas personas hacen de manera habitual, puede tener efectos catastróficos sobre el cuerpo. Este tipo de respiración, común en personas que sufren de apnea del sueño, congestión nasal y otros problemas respiratorios, está relacionada con una larga lista de problemas de salud, incluyendo fatiga crónica, dolores de cabeza, hipertensión, y un sistema inmunológico debilitado. A través de esta experiencia personal, Nestor demuestra que respirar por la boca es un hábito perjudicial que afecta la calidad de vida.

Parte 2: La evolución de la respiración

Uno de los temas centrales del libro es cómo la evolución ha influido en la capacidad humana para respirar de manera eficiente. Nestor explora cómo, hace cientos de miles de años, los seres humanos tenían mandíbulas más grandes y vías respiratorias más amplias, lo que permitía una respiración nasal óptima. Sin embargo, a medida que nuestra dieta cambió con la introducción de alimentos blandos y procesados, nuestras mandíbulas se hicieron más pequeñas, lo que resultó en dientes torcidos y vías respiratorias obstruidas.

El autor cita investigaciones realizadas por ortodoncistas y antropólogos que revelan cómo los cráneos de nuestros antepasados muestran estructuras faciales más simétricas y dientes perfectamente alineados, sin necesidad de aparatos ortodónticos. Estos cambios en nuestra estructura facial, causados principalmente por la dieta moderna, han dado lugar a una mayor prevalencia de problemas respiratorios. Los humanos somos la única especie en la Tierra que sufre de dientes torcidos de forma crónica, lo que también afecta la capacidad de respirar adecuadamente.

Parte 3: El poder de la respiración nasal

La respiración nasal tiene múltiples beneficios que Nestor desglosa a lo largo del libro. Cuando respiramos por la nariz, el aire se filtra, se calienta y se humedece antes de llegar a los pulmones, lo que reduce el riesgo de infecciones y alergias. Además, la nariz produce óxido nítrico, una molécula clave que ayuda a dilatar los vasos sanguíneos, mejorar la circulación y regular la presión arterial.

Nestor también destaca la importancia de la exhalación, un aspecto de la respiración que suele pasarse por alto. Explica que la exhalación completa es esencial para eliminar el dióxido de carbono de los pulmones y hacer espacio para el oxígeno fresco. Respirar de manera lenta y profunda por la nariz, en lugar de hacer respiraciones cortas y superficiales por la boca, permite que el cuerpo funcione de manera más eficiente y equilibrada.

Parte 4: El arte perdido de la respiración

A lo largo del libro, Nestor investiga cómo antiguas civilizaciones comprendían el poder de la respiración mucho mejor que nosotros hoy en día. Desde el yoga en India, pasando por los taoístas chinos, hasta los monjes budistas, muchas culturas desarrollaron técnicas sofisticadas para controlar la respiración y mejorar la salud. Estas técnicas no solo ayudaban a prolongar la vida, sino que también eran utilizadas para mejorar la concentración mental y alcanzar estados superiores de conciencia.

El autor comparte su experiencia personal aprendiendo **Sudarshan Kriya**, una técnica de respiración rítmica utilizada en el yoga que combina respiraciones largas, cortas y retenciones. Tras practicar esta técnica durante varios días, Nestor describe cómo experimentó una sensación de calma profunda y relajación que nunca antes había sentido. Además, sus problemas respiratorios mejoraron notablemente.

Uno de los aspectos más fascinantes del libro es cómo Nestor conecta estas prácticas antiguas con investigaciones científicas modernas que confirman los efectos beneficiosos de estas técnicas. Por ejemplo, estudios realizados con monjes tibetanos han demostrado que pueden aumentar su temperatura corporal mediante técnicas de respiración específicas, lo que les permite sobrevivir en condiciones extremas de frío.

Parte 5: Respiración para la salud y el rendimiento

La respiración adecuada no solo es esencial para la salud general, sino que también puede mejorar el rendimiento físico y mental. Nestor se adentra en el mundo del deporte y cómo los atletas de élite utilizan la respiración para maximizar su rendimiento. Muchos atletas han descubierto que respirar por la nariz, incluso durante el ejercicio intenso, les permite mejorar su resistencia, reducir la fatiga y recuperarse más rápidamente.

Nestor también explora la relación entre la respiración y el control del sistema nervioso. A través de la respiración, podemos activar el sistema nervioso parasimpático, que es responsable de la relajación y la recuperación. Técnicas como la respiración diafragmática, en la que se expande el

abdomen al inhalar, son clave para reducir los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y promover un estado de calma.

Parte 6: La hiperventilación y la retención del aliento

Otro aspecto que Nestor aborda en su libro es el uso de técnicas de hiperventilación controlada, como las que se utilizan en el **método Wim Hof**. Este método, popularizado por el "Hombre de Hielo" Wim Hof, consiste en respirar profundamente y exhalar rápidamente, seguido de una retención del aliento. Esta técnica, que se basa en prácticas ancestrales de los monjes tibetanos, ha demostrado tener efectos sorprendentes sobre el sistema inmunológico y la resistencia al frío extremo.

Nestor relata cómo Wim Hof ha utilizado esta técnica para realizar hazañas extraordinarias, como escalar el Monte Everest en pantalones cortos o nadar bajo el hielo durante largos períodos sin sufrir daño alguno. Aunque estas prácticas pueden parecer extremas, Nestor señala que incluso una versión moderada de estas técnicas puede mejorar la salud respiratoria, aumentar la energía y fortalecer el sistema inmunológico.

Parte 7: Problemas respiratorios modernos y sus soluciones

El autor también dedica un espacio significativo a los problemas respiratorios comunes en la sociedad moderna, como la apnea del sueño, los ronquidos, el asma y las alergias. Explica cómo estos problemas están en aumento debido a nuestros hábitos de vida modernos, como la dieta procesada, el sedentarismo y la contaminación ambiental.

Sin embargo, Nestor ofrece soluciones prácticas basadas en su investigación. Recomienda la práctica de la respiración consciente y controlada, el uso de técnicas como la respiración diafragmática y la retención del aliento, y el fortalecimiento de los músculos de la mandíbula mediante la masticación de alimentos duros para mejorar las vías respiratorias.

Parte 8: Conclusiones finales

El mensaje central de *Respira* es claro: la respiración es un arte olvidado que debemos redescubrir. Nestor enfatiza que la respiración adecuada es la clave para mejorar la salud física, mental y emocional. La ciencia moderna ha comenzado a validar lo que las culturas antiguas sabían intuitivamente: cómo respiramos afecta a todos los aspectos de nuestra vida.

A través de técnicas simples y accesibles, cualquier persona puede aprender a respirar mejor y, al hacerlo, puede transformar su salud y bienestar. Nestor concluye con un llamado a la acción para que redescubramos este arte olvidado y lo apliquemos en nuestras vidas cotidianas.