

que el dibujo evita la lectura atenta, televisión que sólo distrae sin exigir atención por el nulo interés del programa, películas cinematográficas que no retienen la atención y sólo permiten ser pasivo espectador sin acción volitiva.

Vida superficial, conversaciones insustanciales donde se dicen y festejan tonterías, donde la inteligencia no es apreciada y no juega ningún papel, donde temas interesantes son descartados o tomados a broma, donde el juego de palabras tanto es festejado y donde la superficialidad mundana es regla social.

RESPIRACION

Que la función respiratoria sea de la máxima importancia para la salud se comprenderá en cuanto se recuerde que el hombre puede vivir algunas semanas sin alimentos, pocos días sin agua y sólo algunos minutos sin respirar.

La correcta respiración se hace siempre por la nariz porque:

a) el aire natural es demasiado frío para los pulmones y debe pasar por los tortuosos canales de la nariz, revestidos de mucosas fuertemente impregnadas de sangre que eleva su temperatura antes de que ingrese a los pulmones.

b) el aire contiene en suspensión muchas impurezas que si llegaran a los pulmones los afectarían gravemente. Los pelos que tapizan las fosas nasales y las mucosas siguientes, húmedas, filtran y retienen esas impurezas. El exceso se repele violentamente por medio del estornudo, que provocan esas mucosas cuando se sienten irritadas.

La respiración bucal no llena estas condiciones porque su camino es más corto y los filtros son menos adecuados.

Se conocen cuatro formas principales de respiración: alta, media, baja y completa.

Respiración alta (Clavicular): es la peor porque exige más esfuerzo y almacena menor cantidad de aire siendo los pulmones más pequeños en su parte superior.

Respiración media (Intercostal): aún siendo mejor que la anterior, no es aún la más conveniente porque llena solamente la parte media de los pulmones, pero en cambio es más descansada y por eso la más común.

Respiración baja (Diafragmática o abdominal): es la mejor entre las incompletas porque llena la parte inferior de los pulmones que es la más amplia.

Respiración completa: Llena en su totalidad ambos pulmones. Se realiza llenando antes la parte inferior con leve contracción del diafragma y prosiguiendo hacia arriba. Por llenar completamente los pulmones es la mejor; pero además se le atribuye la ventaja de la leve contracción del diafragma que produce un suave masaje sobre varios órganos internos a los que así activa el funcionamiento. Las ciencias esotéricas afirman que permite acumular energías en el plexo solar y otras ventajas similares que no es el caso enumerar.

La ejecución musical no permite una constante respiración completa, por eso debe tenérsela presente para practicarla cuando se pueda.

Además de las respiraciones normales indicadas, hay otras tres muy importantes, especialmente por los beneficios que aportan a la salud de la memoria por el camino de la atención.

Respiración purificadora, limpia los pulmones y alivia la fatiga. Consiste en:

- a) Inhalar una respiración completa.
- b) Retenerla algunos segundos.
- c) Expeler el aire, por la boca, a lentas intermitencias, a través de los labios fuertemente apretados, sin hinchar las mejillas.

llas y ofreciendo con esa presión una resistencia a su salida. Este esfuerzo permite remover el fondo de las células pulmonares y arrojar las sustancias impuras que se han acumulado.

Respiración estimuladora de los nervios:

a) De pie, cuerpo erguido, sin rigidez, inhalar una respiración completa.

b) Extender los brazos hacia adelante, relajados, con la sola tensión muscular para mantenerlos en esa posición.

c) Cerrar lentamente los puños y flexionar los brazos llevándolos a los costados del cuerpo, a la altura de los hombros, apretando mientras tanto, y siempre más, los puños hasta que sean sacudidos en un intenso movimiento trepidatorio.

d) Conservando la tensión alcanzada, regresar los brazos a la posición b). Repetir varias veces c) y b).

e) Expeler fuertemente el aire por la boca como en el punto c) de la respiración purificadora.

f) Efectuar varias veces la respiración purificadora completa.

g) Relajar completamente durante medio minuto.

Respiración rítmica. Puede realizarse de pie, sentado o caminando. Consiste en respirar completamente a tiempo, siguiendo ya el ritmo del pulso, ya el del paso, o el de una marcha musical lenta.

a) Se inhala una respiración completa contando mentalmente 8 tiempos mientras se llenan los pulmones en forma suavemente continuada, no a impulsos o sacudidas.

b) Se retiene el aire durante 4 tiempos similares.

c) Se expele en 8 tiempos.

d) Se hace una pausa con relajación durante 8 tiempos. Se repite el ejercicio varias veces. Con la práctica se debe llegar a calcular los ritmos sin necesidad de contar los tiempos.