

LA SALUD POR LA RESPIRACIÓN. TRATADO DE EDUCACIÓN RESPIRATORIA E HIGIENE PRÁCTICA. DR. D. V. ARNULPHY

María Cuesta Salvador⁴⁴ (Coleccionista de libros inusuales)

Resumen.- En este artículo se trata de resumir la obra del Dr. Arnulphy en la que reclama la importancia de trabajar y practicar la respiración de modo sistemático. Lo considera fundamental para la conservación y mejora de la salud. Esta obra fue declarada de utilidad pública a principios de 1900 en todas las escuelas del país por parte del gobierno de España.

Abstract.- In this review of Dr. Arnulphy's book it is highlighted the author's claim for a systematic breathing practice, crucial for the improvement and maintenance of health. This book was declared in the early 1900s of special public interest for schools by Spanish government

La salud por la respiración es un libro declarado de utilidad pública por el gobierno de España para las escuelas.

Para este trabajo manejo la 4ª edición (1914) que completaría una tirada de 25 millares de ejemplares, traducida del francés por José Roda Rodríguez. Por tanto, no parece que sea un libro que tuviera que pasar inadvertido en la España de primeros del siglo XX.

Se encabeza la edición con una frase que bien podría resumir el espíritu del libro:

Quien bien respira bien vive.

Vigorizar la Raza es engrandecer la Patria.

La traducción al español está dedicada al Rey D. Alfonso XIII por su condición de aficionado a los Sports y de entusiasta partidario de la cultura física. En la dedicatoria se le solicita cooperación para difundir este libro que el propio autor no duda en calificar como "*fundamento de la vida y la base de todos los Sports*". (pp. 5-6)

En los prolegómenos del manual se recoge el acuerdo de 7 de octubre de 1908 de la Asamblea del Congreso Nacional de Zaragoza contra la tuberculosis en el que se *acuerda por aclamación, solicitar del Gobierno, que se declare obligatoria en todas las Escuelas de niños y de niñas del Reino, la práctica de la gimnasia respiratoria.* (p.7)

⁴⁴ Dirección de correo electrónico: yarahenar@terra.es

Posteriormente, y antes de comenzar la obra original, esta cuarta edición recoge el informe emitido por el Real Consejo de Instrucción Pública (5 de enero de 1908), en el que se propone al Ministerio la declaración de Utilidad Pública para la escuela del libro “*La salud por la Respiración*”. Destacamos del dictamen dos conclusiones textuales:

-Primera. *El congreso propone al Gobierno de S.M. que declare **obligatoria**, la práctica de la gimnasia respiratoria en **todas las escuelas** del Reino, de niños y niñas.*

-Segunda. *Que no requiriendo el ejercicio de ella, ninguna clase de aparatos, se practicará **diariamente** en las escuelas, dedicando los profesores **quince** minutos, para dicha gimnasia obligatoria.* (pp. 13-14)

A continuación, se expone la Real Orden por la que se declara de utilidad para la enseñanza primaria, el libro traducido por José Roda Rodríguez.

El libro está prologado por el propio traductor, quien lo convierte en un alegato en defensa de la respiración a la que tilda de la *función más indispensable y trascendental para la vida; mejor dicho, es la vida misma.* (p. 16). No falta el recurrente argumento de cómo los países que van a la cabeza del mundo ya han generalizado su uso. Llega a afirmar que la Respiración Completa descarta toda posibilidad de enfermedad y que, por tanto, deben aprenderla *todas las personas de cualquier edad, sexo, y condición: jóvenes y viejos, mayores y hombres, sanos y enfermos.* (p. 19). Propone como obligación para los maestros y padres enseñar a respirar a sus pupilos. Acaba su prólogo reproduciendo una frase que Mr. Gladstone pronuncia en su discurso en el que defiende en el Parlamento Británico la obligatoriedad de la educación Física en todos los establecimientos docentes británicos. En el juego de comparaciones, entendemos que llega a equiparar claramente Educación Física y Respiración Completa.

Capítulo I. Organos (sic) de la respiración.- Su funcionamiento

Se trata de un capítulo en el que se definen y describen los órganos que configuran el sistema respiratorio. También se explican los dos tiempos de la respiración que quedan traducidos como **inspiración** y **expiración**. Pensamos que es un error ortográfico muy común del que

nos avisa el diccionario de dudas y dificultades de la lengua Española de Manuel Seco:

***Expirar.** Verbo intransitivo, “morir”. No debe usarse con el sentido de “expeler de los pulmones” [...]. La confusión gráfica es fácil por la igual pronunciación de las dos palabras. (p.210)*

Este error lo comete también el autor en el prólogo, pero lo habíamos pasado por alto debido a que lo consideramos un juego de palabras:

*El primer acto que realizamos al nacer, es una **inspiración** y el último con el que nos despedimos de este mundo es una **expiración**,... (p. 16)*

Trascendiendo la mecánica del acto respiratorio, describe brevemente el intercambio de gases que se produce en los pulmones exaltando profusamente las propiedades de la *nueva sangre* que por medio de la vena pulmonar va al ventrículo izquierdo y desde allí lanzada de nuevo al torrente sanguíneo.

Es este punto, que hace coincidir con el final del capítulo, el que aprovecha el autor para argumentar que si la respiración es incompleta no se produce un intercambio de gases adecuado y la sangre no se purifica y que si se persiste en esta situación la enfermedad se declara. Con lo cual, concluye:

*Ahora comprenderéis, amables lectores, que **respirar es vivir** y que el **que bien respira vivirá en perfecta salud**. (P.26-27)*

Capítulo II. Respiración exotérica ó visible (sic)

Maravilloso fuelle que la naturaleza ha construido con infinito esmero u órgano de la vida son algunas de las metáforas con las que se refiere el autor al sistema respiratorio en la introducción de este segundo capítulo. En él se pregunta acerca de la necesidad de preocuparnos voluntariamente de su uso cuando sabemos que puede, y de hecho lo hace, funcionar automáticamente.

Afirma, entre otras cosas, que el hecho de que mediante la respiración voluntaria se introduzca más aire hace que desaparezcan los residuos y que la sangre sea más rica, produciéndose un beneficio para todos los tejidos: pulmones, piel, músculos, estómago, intestinos, hígado,... Beneficio que a nadie se le niega y que puede ampliarse:

Respirad! Resperad! (sic) Respirad!!! He aquí el remedio de muchos males; está al alcance de todos, ricos y pobres, no es preciso dinero para procurárselo, solamente se pide un poco de voluntad y de perseverancia.

Sabed respirar debidamente y gozaréis de la verdadera alegría de vivir largos años con buena salud. (p.31)

Tras una discusión, más o menos científica, de cuál de las dos respiraciones (se olvida la clavicular) es la mejor, concluye, como casi siempre en estas situaciones, que la suma de las dos es la respiración completa y que la va a denominar *Plena Respiración*.

Posteriormente el autor se centra en la explicación técnica de cómo debe practicarse la Plena Respiración y ofrece datos comparativos del volumen de aire que puede introducirse con una respiración ordinaria, con la plena respiración en los inicios y con ésta en sujetos entrenados. La consecuencia de todos estos datos es una exhortación a su práctica:

*Niños, adultos, ancianos, practicad la **Plena Respiración**: jamás es demasiado tarde para **Hacer bien** (sic). (p.33)*

Posteriormente se detiene a recomendar cómo debe ser el aire que se respire durante la plena respiración, cuáles son los mejores momentos para practicarla, cómo practicarla en función de si se es sano o enfermo, principiante o experto y las formas básicas de iniciarse en este tipo de respiración.

Acaba el capítulo haciendo una breve reseña a la respiración cutánea y dando algunos consejos de cómo cuidar la piel para que ésta sea eficaz.

Capítulo III. Ventajas vitales de ventilar los dormitorios (sic) durante el sueño

En este capítulo el autor convierte el acto de abrir o cerrar la ventana durante las noches en una cuestión clave que tiene sus pros y sus contras, sus defensores y sus detractores.

Se afana en demostrar que dormir por las noches con la ventana del dormitorio abierta es fuente incontestable de salud y hacerlo con ella cerrada es una costumbre que nos lleva a sufrir todo tipo de enfermedades. Apela a la lógica, expone estudios científicos, narra

anécdotas y hechos acaecidos, lo fundamenta con experimentos realizados e incluso analiza pasajes de la vida cotidiana de los ciudadanos de la época con el fin de apostillar su teoría.

Consciente de que un mal uso de este sano hábito puede resultar pernicioso, ofrece algunas recomendaciones de cómo organizar las alcobas y a sus inquilinos con el fin de que dormir con la ventana abierta sea fuente de salud y no de enfermedad.

Así, siguiendo unos sencillos consejos, pasar las noches ventilando las habitaciones se convierte en:

[...] un hábito excelente recomendable á todo el mundo; al niño, para darle el oxígeno necesario al desarrollo intensivo de sus órganos; al adulto, para mantener en equilibrio todos los cambios nutritivos, los grandes factores de la buena salud; al viejo, para vivificar su sangre y alimentar sus pulmones esclerosos. Pero este hábito tan recomendable para los sanos, es una necesidad imperiosa para ciertos enfermos... (p.52)

Capítulo IV. Educación Respiratoria. Capacidad vital y Capacidad respiratoria son conceptos equivalentes.- Ejercicios respiratorios metódicos

Precediendo a la exposición de ejercicios, que él tilda de metódicos, abre un subapartado dedicado a mostrar que la Capacidad Vital y la Capacidad Respiratoria están en relación directa y que, una buena medida de ambas, es sinónimo de salud. El argumento más científico que expone como muestra de la hipótesis, está basado en lo que hoy denominaríamos “ojo de buen cubero”:

Una persona con un pecho ancho y bien desarrollado, parece que está llena de salud y al contrario, otra de la misma edad con el pecho estrecho y encorbado (sic), representa, la decadencia vital, la vejez. (p. 57)

Acaba instando a que cada quien se mida el pecho, y si no tiene la conformación adecuada, proceda, sin demora, a la práctica energética de los ejercicios que a continuación enumera. Todo ello en beneficio de su salud.

A continuación expone de forma ordenada y enumerada los ejercicios que conforman el método. Se trata de 12 ejercicios básicos a los que les añade, como colofón, un último que denomina *Ejercicio-paseo*. Los ejercicios, además de ordenados por orden en que deben ser practicados, vienen detallados del siguiente modo:

- Un dibujo base que corresponde con la posición inicial y que complementa, utilizando el trazo punteado, con el movimiento que conviene realizarse.
- Una secuenciación de las fases o tiempos del ejercicio en las que describe profusamente las posiciones iniciales y finales del mismo y, sobre todo, cómo debe ser la respiración en cada uno de esos tiempos.
- Expone los beneficios que se buscan con cada ejercicio propuesto
- Y cuantifica la “*carga de trabajo*” ideal con bastante precisión.

Sitúa el tiempo de referencia en cuatro meses para que puedan comprobarse los extraordinarios cambios que se producen con la práctica de este programa de ejercicios. Éstos pueden comprobarse a simple vista pues:

“Vuestra salud se habrá afirmado y consolidado, desterrando toda probabilidad de padecer enfriamientos ni catarros. Sentiréis un bienestar físico que, influyendo naturalmente sobre vuestro estado moral, os predispondrá á la bondad y la indulgencia” (p. 75)

A partir de este periodo educativo básico, aconseja que cada uno elija los tres ejercicios que mejor le convengan y los practique de modo alternativo durante la mañana, la tarde y la noche de modo indefinido.

Capítulo V. Respiración esotérica ú oculta. – Fuerta vital (sic)

Frente a la respiración exotérica o visible (que es la vista hasta ahora) nos presenta la esotérica u oculta, muy parecida a la anterior pero que presenta algunos fenómenos invisibles pertenecientes al “*orden hiperfísico*”.

Se correspondería con ese “*principio vital universal*” que los hindúes llamarían *prana* y que él va a retomar bajo el nombre de **Fuerza vital**. Ésta va a estar presente en todas las partes, pero en el aire especialmente. Al respirar esta *fuerza vital* va a entrar en nuestro cuerpo en la misma proporción, de modo que “*al mismo tiempo que el oxígeno, principio vital físico, absorbemos también la **Fuerza Vital**, principio vital hiperfísico*”. (p.79)

En su teoría esta fuerza vital es absorbida en parte por la sangre con el oxígeno y parte por el nitrógeno y transportada a los centros nerviosos donde tomaría el nombre de *fuerza nerviosa* y se almacenaría en el *Plexo-Solar*. Con lo cual:

*“Respirando, según los consejos dados en el capítulo anterior, aumentaréis extraordinariamente vuestras reservas de **Fuerza Vital** que os servirán para soportar en mejores condiciones los accidentes desagradables de la vida”* (p. 80)

En las páginas siguientes de este capítulo refiere como los *Hindos* han perfeccionado este tipo de respiración, pero acaba por reconocer que ese no es el camino que él aconseja a sus lectores porque él enseña a respirar con la única intención de aumentar la salud y prolongar la vida tal y como “*Dios nos la ha dado*”.

Capítulo VI. Educación de la respiración para los sports y el atletismo

Mecanismo del esfuerzo. – Respiración para la marcha, la carrera y la natación

Empieza el Dr. V. Arnulphy el capítulo afirmando que “*los pulmones y la caja torácica que los contiene, constituyen el punto de apoyo de todos los esfuerzos que podemos hacer*” (p. 85). Y es que, justifica el autor, cuando vamos a hacer un esfuerzo inspiramos profundamente y cerramos todas las salidas del aire consiguiendo una compresión del aire que va a servir de apoyo al esfuerzo.

También, según su versión, “*durante el esfuerzo, los pulmones soportan una doble presión; una de fuera á dentro, ejercida por el torax (sic) comprimido; la otra, de dentro á fuera, producida por la fuerza elástica del aire comprimido en los alvéolos pulmonares y en todo el canal aéreo de los pulmones*”. (p.86) Esta situación va a provocar que el aire

penetre en la parte más lejana y en los alvéolos que no funcionan habitualmente y va a potenciar el intercambio de gases.

Acaba la introducción del capítulo explicando por qué el aire retenido en los pulmones sirve de base al esfuerzo:

“Todo esfuerzo se produce por medio de una palanca, y ésta necesita un punto de apoyo que debe ser absolutamente fijo. Por el hecho de comprimir el aire en los pulmones, se inmoviliza el torax (sic) por la contracción enérgica y simultánea de todos los músculos espiradores; éste puede entonces servir de punto de apoyo fijo para los miembros que se ligan a él, haciendo el papel de palanca, los brazos” (p.87)

A continuación pasa a razonar el porqué es necesario tener grandes pulmones y un tórax bien desarrollado. De hecho, según las explicaciones anteriores, cuanto más aire pueda almacenar una persona en sus pulmones antes de esfuerzo más podrá prolongar éste y cuanto más desarrolle el pecho más fuerza y solidez tendrá como punto de apoyo del esfuerzo que es. No se debe confundir gran musculatura torácica con capacidad muscular. Muchos grandes bíceps, nos recuerda el autor, han sido destruidos por el microbio de la tuberculosis y pocos pulmones bien aireados temen a los enfriamientos y a los microbios.

El resto del capítulo lo ocupa en resaltar la importancia de preparar una buena respiración antes de comenzar los ejercicios de fuerza o de carrera; cómo debe ser este periodo preparatorio; cómo combinar los ejercicios musculares con la respiración; y en detallar la respiración que debe hacerse durante la marcha, la carrera y la natación.

En su descripción llega a detalles del siguiente tipo:

“1º Hacer una inspiración por la nariz, de seis pasos de duración.

2º Retener el aire inspirado durante tres pasos.

3º Espirar el aire por la nariz durante seis pasos.

4º Reposos respiratorio durante tres pasos.

Es la formula 6/3 del ejercicio-paseo.” (p.93)

Son curiosos los consejos que se dan para respirar durante la

carrera. Por ejemplo, aconseja para el *l'emballage* hacer una inspiración profunda y salir corriendo a toda velocidad reteniendo la respiración hasta la meta. Para obtener buenos resultados hay que irse acostumbrado a correr con la respiración retenida de modo progresivo.

Los detalles que ofrece para la respiración durante la natación merecen la pena, pero quiero resaltar la frase con la que lo cierra:

“Conviene tener muy en cuenta que en todas la pruebas deportivas se debe respirar siempre por la nariz; el sportman que abra la boca, pierde el aliento y la carrera” (p.95)

Capítulo VII. Terapéutia (sic) Respiratoria

Lo que se expone en este capítulo el autor lo presenta como algo novedoso y sin precedentes: *“Tratar las enfermedades por prácticas metódicas de respiración, empleando los ejecinias (sic) que se adapten mejor á cada caso particular, ...”* (p.97). Probablemente, sugiere el autor, pueda sustituir en muchos casos a los medicamentos.

Realmente lo que ofrece es una lista de enfermedades (por orden alfabético), una breve descripción de las mismas (algunas veces su causa) y el tratamiento respiratorio que le conviene, administrando adecuadamente para cada caso la *Plena Respiración* y/o los ejercicios del capítulo IV.

Así, ofrece remedios respiratorios concretos para una larga lista de enfermedades tan dispares como el abatimiento, anemia, asma, bronquitis crónica, clorosis, corazón, congestión, coriza, desmayo, debilidad general, dispepsia, emociones, enfisema, envenenamiento, excitación nerviosa, estreñimiento, enfriamiento, escarlatina, escrófula, fiebre, gastritis, gota, hemorragias, hemorroides, hipo, hidropesía, hipocondría, insomnio, laringitis, mal de piedra, neurastenia, neuralgias, pesadillas, pólipos, raquitismo, reglas (menstruación), traumatismo, tristeza, Tisis/tuberculosis pulmonar, vegetaciones adenoideas y voz.

Lógicamente se detiene y esmera en el de la *Tisis Tuberculosis pulmonar*. Recurre el autor al libro del profesor Piorry titulado *La medicina del buen sentido* par razonar la eficacia de la respiración en la curación casi milagrosa de esta enfermedad. El doctor Arnulphy es tajante con el comité de lucha contra la tuberculosis y le amonesta del siguiente modo:

*“No basta decir á los enfermos que el aire es el mejor remedio, y de darles aire puro, es preciso sobre todo, enseñarles á utilizarlo, como agente curativo. **Enseñadlos á respirar**, que sean ellos mismos los autores de su curación; que no presten atención á tantos sueros pregonados con habilidad, pues no dejan más que desengaños”.* (p.117)

Acabado este capítulo da por concluido el libro y hace un breve resumen del mismo haciendo hincapié sobre la bondad de divulgar este remedio científico casi milagroso, resaltando la importancia de conocer el sencillo mecanismo de la respiración y recordando algunos de los beneficios de practicarla asiduamente.

Cierra el libro pidiendo encarecidamente voluntad y perseverancia en su práctica, pues no hay ningún pretexto para no estar sano:

“Los que tengan buena salud, la conservarán y los que la hayan perdido, la recuperarán.

Cuando sepáis respirar, enseñad á vuestros hijos, á vuestros padres. (Sic) á vuestros amigos. Propagad la ciencia de la respiración por todas partes y experimentaréis la noble satisfacción de haber sido útil á vuestro prójimo.

¡Respirad, respirad, respirad!” (p.121)