

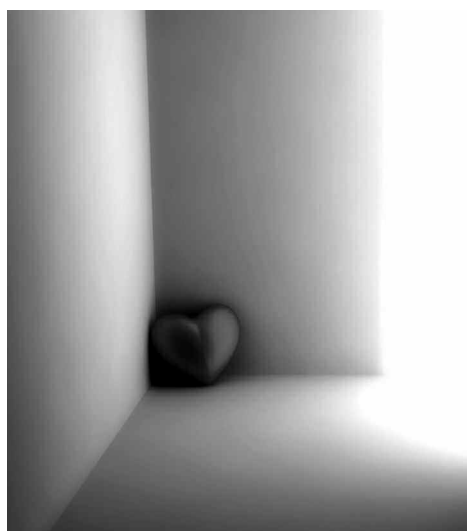
Poesía, respiración y ritmo cardíaco

José Gordon

La receta podría decir así: “Recite *La Odisea* diariamente para mejorar la actividad cardiovascular”. En la revista *Scientific American*, Nicole Garbarini planteó con humor que estos versos podrían tener un efecto épico en la salud. Esto se desprende de un estudio realizado por fisiólogos alemanes que mostró que la poesía podía sincronizar los latidos del corazón con la respiración.

La relación entre poesía y respiración ha sido motivo de reflexión de varios poetas. En *El arco y la lira*, Octavio Paz recuerda que Étiemble sostenía que el placer poético podía tener un origen fisiológico, de índole muscular y respiratorio. Para justificar esta afirmación, Étiemble señalaba que la medida del alejandrino francés—el tiempo que tarda su pronunciación— coincide con el ritmo de la respiración. Paz plantea que lo mismo sucede con el endecasílabo español y el italiano. El poeta mexicano no reduce el placer poético a un tipo de métrica ni tan solo a la fisiología, pero no deja de advertir el efecto del poema en el cuerpo: “Recitar versos es un ejercicio respiratorio, pero es un ejercicio que no termina en sí mismo. Respirar bien, plena, profundamente, no es sólo una práctica de higiene ni un deporte, sino una manera de unirnos al mundo y participar en el ritmo universal. Recitar versos es como danzar con el movimiento de nuestro cuerpo y la naturaleza”.

En el estudio del doctor Cysarz y sus colegas alemanes en la Universidad de Witten / Herdecke, se encontró que el corazón también se sincroniza en esta danza. Los versos ajustan el ritmo cardíaco con la respiración, que por lo general no concuerdan. Para ello eligieron los versos de *La Odisea* de Homero, traducidos al alemán, tratando de mantener la cadencia de los hexámetros originales. Aristóteles decía que



este metro era el más propio para los asuntos épicos por ser el más grave, sonoro y armonioso de todos. Uno de los colaboradores de Cysarz, el terapeuta del lenguaje Petric Von Bonin, que tenía experiencia con esta forma poética, consideró que sería una de las más adecuadas para generar los efectos que deseaban investigar. Cysarz trae a la memoria registros históricos en donde “los coros griegos y su público se reunían para recitar más de diez mil líneas de hexámetros sin ninguna pausa”. La conclusión de Cysarz es que los versos deben haber producido efectos placenteros. De otra manera, nadie se hubiera quedado a escucharlos.

Por supuesto, quedan dudas respecto a lo que sucede cuando se traduce un hexámetro del griego. En la poesía latina, dice José Emilio Pacheco, el hexámetro es el metro por excelencia. Sin embargo, Pacheco señala que a pesar de que los grandes poetas europeos y americanos han tratado de reproducir en las lenguas modernas los seis pies métricos de que consta el original, el resultado no es satisfactorio.

Aun así, el ritmo de los versos de *La Odisea*, filtrado en hexámetros alemanes, tuvo efectos interesantes en el estudio de Cysarz. Los sujetos del experimento llevaron a cabo tres tipos de actividades: lectura de los versos (que se hacía mientras caminaban y estiraban los brazos); respiración controlada y respiración espontánea.

Los resultados fueron los siguientes: se encontró una sincronización entre el ritmo del corazón y de la respiración durante la lectura poética. Es importante subrayar que esta sincronización tiene el potencial de mejorar el intercambio de gases en los pulmones así como mejorar la sensibilidad y capacidad de respuesta del cuerpo ante los cambios de la presión sanguínea. Por otro lado, la respiración controlada también activó cierta sincronización, pero no al grado de lo que sucedió con la recitación. La lectura de poesía era estimulante mientras que la respiración controlada resultaba aburrida. Finalmente, durante la respiración espontánea no sucedía sincronía alguna.

El cardiólogo Juan Carlos Kaski (Escuela Médica del Hospital St. George, en la Universidad de Londres) plantea que la diferencia entre los ejercicios de recitación de hexámetros y la respiración controlada podría encontrarse en otro tipo de variables, como la armonía vocal y el distinto volumen de entrada de aire. Octavio Paz llamaba la atención a una idea de André Spire que decía que el placer poético está vinculado “con una suerte de gimnasia, en la que intervienen los labios, la lengua y otros músculos de la boca y la garganta”.

¿Podrá la poesía bajar la presión sanguínea? ¿Qué tipo de versos e imágenes le dará masaje a los músculos del cuerpo y el corazón? En esta terapia no hay pierda. Mínimo nos reencontramos con el arte y la belleza. ■