Mejorar la apnea y la respiraciÃ³n

Autor Administrator
sábado, 21 de abril de 2007

Â En este artÃ-culo te mostraremos ejercicios bÃ¡sicos para mejorar la respiraciÃ³n lo que no llevarÃ¡Â a poder mejorar nuestra apnea.

Â

Secciones sobre laÂ APNEA

Â

Â
Â
Â

Â

Â

LA APNEA

LA TÃ‰CNICA DE LA APNEA

PELIGROS DE LA APNEA

MODALIDADES DE APNEA

MEJORAR LA APNEA

Â

Â
Â
Â

Â

MEJORAR LA APNEA

Â

Â
Â
Â

Â

Â

Â» La respiraciÃ³n

Â

Â

Â
Apnea
Â

Â
Â
Â

Â

Â

Â
Â
Â

Â La respiraciÃ³n es una de las funciones mÃ¡s importante de la vida humana y por tanto cuando nos sumergimos estamos desafiando a este estÃ-mulo. Hay tres claves para poder mejorar nuestra apnea: la descentraciÃ³n muscular, la relajaciÃ³n del cuerpo y la concentraciÃ³n mental. Tenemos que recordar que la respiraciÃ³n es el alimento de nuestras cÃ©lulas por tanto una respiraciÃ³n regular y tranquila crea tranquilidad, mejora la salud y nos permitirÃ¡ practicar la pesca submarina con mÃ¡s seguridad, por tanto un buen control de esta es la clave para la mejora de nuestra apnea.

Â Un muy buen habito a la hora de respirar es hacerlo por la nariz tanto la inhalaciÃ³n como la esalaciÃ³n, ya que esta, al hacerlo de forma habitual nos proporcionarÃ¡ grandes beneficios.

Â Â Â No obstante vamos a describir una tÃ©cnica que te permitirÃ¡ mejorar tu respiraciÃ³n y por tanto tu apnea.

Â» RespiraciÃ³n YÃ³guica completa

Â

Â

Esta consiste en realizar una respiraciÃ³n que englobe las tres formas parciales que componen una buena respiraciÃ³n. Estas tres formas parciales son las siguientes:

Abdominal o baja, provocada por el aplanamiento y el descenso del diafragma.

Costal o media, llevada a cabo por la separaciÃ³n de las costillas

Clavicular o alta, se produce en el levantamiento de la parte alta del tÃ³rax.

Estas respiraciones tienen sus propias ventajas, pero sÃ³lo una inspiraciÃ³n que englobe los tres modos, podrÃ¡ beneficiarnos de todas las ventajas. Para empezar hay que entrenarse en la disociaciÃ³n de las tres fases antes de intentar realizarlas en conjunto (que serÃ¡n el encadenamiento continuo de las tres) para que al final se produzca en un solo movimiento amplio y armonioso. Veamos cada una de las respiraciones y como podremos disociarlas del resto.

Â» RespiraciÃ³n diafragmÃ¡tica baja

Â

Â

Para comenzar es preferible ejercitarse acostado boca arriba, ya que esta posiciÃ³n facilita la relajaciÃ³n musculatura abdominal. Con posterioridad podrÃ¡s realizar esta respiraciÃ³n incluso estando sentado, caminando o corriendo. Para facilitar aun mÃ¡s esta posiciÃ³n es muy Ãºtil colocar un cojÃ-n bajo la articulaciÃ³n de las rodillas con el fin de disminuir el arqueo lumbar. El firme sobre el que nos tendremos que recostar no debe ser demasiado blando para lo cual se recomienda tumbarse mejor en el suelo o encima de una moqueta antes que sobre la cama. Otro buen hÃ¡bito es el cerrar los ojos durante el ejercicio para poder concentrarse mejor.

Â Â Â Se aconseja realizar previamente a la ejercitaciÃ³n en sÃ-, espirar a fondo varias veces como si se tratase de emitir suspiros ayudÃ¡ndonos con alguna vocalizaciÃ³n para la cual se suele usar la palabra â€œAUMâ€•, despuÃ©s de cada vocalizaciÃ³n completa de la palabra se debe contraer ligeramente el vientre contra los abdominales para expulsar los Ãºltimos restos de aire.

Â Â Â Esta pronunciaciÃ³n desde un punto de vista vibracional, tiene profundas implicaciones:

Â Â Â 1) La vocal a pronunciada con la boca abierta hace vibrar la parte inferior del cuerpo.

Â Â Â 2) La vocal u pronunciada con la boca un poco mÃ¡s cerrada hace vibrar la parte media de nuestro cuerpo y la parte inferior de la cabeza.

Â Â Â 3) La consonante m, pronunciada con la boca cerrada, hace vibrar la zona superior y mÃ¡s compacta del cerebro.

Â Â Â Este se debe realizar en una secuencia continua emitiendo el sonido AUM, que obliga a espirar lentamente y a fondo, este sonido debe ser uniforme para que te permita dosificar el dÃ©bito de aire a voluntad. Mientras se pronuncia el AAAUUUMMM largo y grave haciendo vibrar el MMMM en la caja craneana, entonces es cuando hay que concentrar la atenciÃ³n en la cintura abdominal donde debemos de tomar conciencia de los movimientos de los mÃºsculos que lo componen.

Â Â Â Tras unas cuantas espiraciones largar, profundas y lentas se mostrarÃ¡ una tendencia a inspirar cada vez mÃ¡s profundamente con el abdomente, entonces tendremos que acentuar esta tendencia al mÃ¡ximo y dejar de hacer la ejercitaciÃ³n anterior y empezar a respirar siempre por la nariz.

Â Â Â

Â Â Â Con esta respiraciÃ³n los pulmones suben muy arriba dentro de la caja torÃ¡cica ocupando muy poco espacio. Esto es importante para expulsar la mayor cantidad posible de aire residual.

Â Â Â La relajaciÃ³n absoluta en la respiraciÃ³n se encuentra en algÃºn momento de esta pausa que se realiza cuando se retiene el aliento con los pulmones vacÃ-os y es debido a que en ese momento los mÃºsculos del diafragma estÃ¡n en total reposo. Una vez llegado a ese punto, percibirÃ¡ que su cuerpo quiere reanudar la respiraciÃ³n entonces relaje el vientre y empiece a inspirar. Como consecuencia de la presiÃ³n que ejerce el diafragma sobre el abdomen, este se hincha, no siendo debido por la contracciÃ³n de los mÃºsculos de la cintura abdominal, como pudiera parecer, ya que estos deberÃ¡n estar relajados durante la respiraciÃ³n.

Â Â Â Poco a poco los pulmones se llenan de aire y la respiraciÃ³n debe ser lenta, cÃ³moda y estar realizÃ¡ndose silenciosamente, si no es asÃ- es que va demasiado deprisa.

Â Â Â Â El abdomen debe levantarse suavemente, si lo desea podrÃ¡ controlar el movimiento colocando su mano sobre el ombligo, dejando el codo apoyado en el suelo. Durante todo este tiempo la espalda debe permanecer relajada y las costillas en absoluto reposo, para asegurarse puede colocar la otra mano sobre el costado, o costado contrario si le resulta mÃ¡s cÃ³modo, y se darÃ¡ cuenta que las costillas permanecen inmÃ³viles ya que la respiraciÃ³n abdominal esta disociada de la torÃ¡cica.

Â Â Â

Â Â Â Â Si a pesar de todo, las costillas se siguieran moviendo, podrÃ¡ inmovilizarlas ciÃ±Ã©ndose al torax un cinturÃ³n colocado aproximadamente a la altura del extremo del esternÃ³n, junto a la boca del estÃ³mago. Cierre entonces el cinturÃ³n con los pulmones vacÃ-os y apretandolos bastante.

Â Â Â Â Â Mientras respira debe tener nociÃ³n de lo que sucede en su respiraciÃ³n para tomar conciencia del diafragma y controlar este tipo de respiraciÃ³n, muy pronto podrÃ¡ prescindir del cinturÃ³n.

Â Â Â Â Ejercitar 2 o 3 minutos al dÃ-a esta respiraciÃ³n nos permitirÃ¡ disociarla y controlarla a nuestra voluntad.

Â

Â

Â» Efecto de la respiraciÃ³n diafragmÃ¡tica
Â

Â

Â Â Esta tiene unos efectos como son la de relajar acelerar la circulaciÃ³n venosa estando el corazÃ³n bien nutrido de sangre y por tanto se mejora en general la circulaciÃ³n. AdemÃ¡s el movimiento diafragmÃ¡tico produce un masaje muy eficaz de los Ã³rganos abdominales. El hÃ-gado se descongestiona y la vesÃ-cula evacua la bilis en el momento oportuno (lo que previene formaciÃ³n de cÃ¡lculos). El bazo, el estÃ³mago, el pÃ¡ncreas y todo el tubo digestivo son tonificados y masajeados lo que provoca un efecto calmante y tranquilizador. Por lo general, los hombres aprenden esta respiraciÃ³n mÃ¡s fÃ¡cilmente que las mujeres, pero esto no debe desanimar a estas Ãºltimas a privarse de ella, muy por el contrario.

Â

Â

Â

Â» RespiraciÃ³nÂ torÃ¡cica, costal o media
Â

Â

Â Â En este caso es la separaciÃ³n de las costillas la que va a facilitar la respiraciÃ³n. Para realizar un ejercicio que ejercite

este tipo de respiraciÃ³n vamos a trabajar sentados. No importa que sea sobre el suelo o en una silla. Una vez sentado vacÃ-e los pulmones totalmente y mantenga la cintura abdominal contraÃ-da, mientras respira debe mantener el abdomen contraÃ-do asÃ- nos aseguraremos que no realiza la respiraciÃ³n diafragmÃ¡tica y los hombros permanecerÃ¡n inmÃ³viles para evitar la respiraciÃ³n clavicular.

Â Â Â Coloque las manos justo por debajo de las axilas sobre las costillas y con los dedos dirigidos hacia adelante. Expandiendo las costillas lograrÃ¡, con mayor esfuerzo que anteriormente, llenar de aire sus pulmones. El movimiento de separaciÃ³n y acercamiento de sus manos le indicarÃ¡ la naturaleza y eficacia del movimiento. Realizando unas dos docenas de respiraciones exclusivamente torÃ¡cicas al dÃ-a son suficientes.

Â Â Â La realizaciÃ³n de unas dos docenas de respiraciones exclusivamente torÃ¡cicas al dÃ-a, serÃ¡ mÃ¡s que suficiente para ejercitarse.

Â

Â

Â» RespiraciÃ³n clavicular o alta
Â

Â

Â Â En este tipo de respiraciÃ³n hay que intentar levantar las clavÃ-culas a la vez que se inspira. Se Tiene que mantener inmovilizados los mÃºsculos abdominales como en el ejercicio anterior pero ahora tambiÃ©n dejaremos inmÃ³vil la parte central del pecho. Expulsamos el aire de nuestros pulmones y aspiramos aire por la nariz lentamente al mismo tiempo que elevamos las clavÃ-culas y los hombros. NotarÃ¡ que la entrada es mucho mÃ¡s dificultosa que la anterior. Esta sÃ³lo es Ãºtil integrada en la respiraciÃ³n YÃ³guica Completa y no tiene sentido realizarla sola en la vida diaria.

Â Â Â

Â Â Â En este tipo de respiraciÃ³n hay que intentar levantar las clavÃ-culas a la vez que se inspira. Se Tiene que mantener inmovilizados los mÃºsculos abdominales como en el ejercicio anterior pero ahora tambiÃ©n dejaremos inmÃ³vil la parte central del pecho. Expulsamos el aire de nuestros pulmones y aspiramos aire por la nariz lentamente al mismo tiempo que elevamos las clavÃ-culas y los hombros. NotarÃ¡ que la entrada es mucho mÃ¡s dificultosa que la anterior. Esta sÃ³lo es Ãºtil integrada en la respiraciÃ³n YÃ³guica Completa y no tiene sentido realizarla sola en la vida diaria.

Â ColocaciÃ³n de las manos

Â Â Â Realizando dos docenas de respiraciones exclusivamente Clavicular al dÃ-a, podrÃ¡ en pocos dÃ-as disociarla del rest

Â

Â

Â» RespiraciÃ³n completa (integra las tres anteriores)
Â

Â

Â Â Esta pone en funcionamiento la totalidad del sistema respiratorio y por tanto el organismo se oxigena adecuadamente. Ejercitando ademÃ¡s los pulmones para rendir a un elevado porcentaje de su capacidad.

Â Â Â Es aconsejable que aquellas personas que no hagan ejercicio habitualmente se ejerciten al principio con moderaciÃ³n ya que al no estar su organismo habituado al movimiento de la respiraciÃ³n completa puede generar algÃºn trastorno digestivo pasajero.

Â Â Â Para realizar estos ejercicios se debe buscar un momento del dÃ-a en el cual no tengamos prisa y ademÃ¡s no tengamos el estÃ³mago en plena digestiÃ³n. En un principio se le pude dedicar entre dos o tres minutos y mÃ¡s adelante ir aumenta el tiempo progresivamente.

Â Â Â Para ejercitarla deberemos de ponernos de pie con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo tratando de relajarnos todo lo que podamos. Expulsaremos todo el aire por las fosas nasales hasta dejar los pulmones totalmente vacÃ-os y a continuaciÃ³n inspiraremos tambiÃ©n por la nariz a un ritmo relajado e introduciendo en nuestros pulmones todo el aire que podamos. Repetiremos estas dos fases consecutivamente.

Â Â Â La inspiraciÃ³n la realizaremos en tres fases. En la primera de ellas la realizaremos con la inspiraciÃ³n diafragmÃ¡tica, en la segunda la realizaremos con la inspiraciÃ³n torÃ¡cica y por Ãºltimo acabaremos de llenar completamente los pulmones gracias a la inspiraciÃ³n clavicular.

Â Â Â Seguidamente expulsaremos el aire de los pulmones por la nariz de forma lenta en el mismo orden que seguimos al inspirar, es decir, primero contraerÃ-amos la cara exterior del vientre; en segundo lugar presionarÃ-amos las costillas unas contra las otras y en Ãºltimo tÃ©rmino relajarÃ-amos bajando las clavÃ-culas y los hombros. Algunas escuelas recomiendan efectuar la exhalaciÃ³n en sentido inverso, pero lo mas importante es efectuar los tres pasos encadenados.

Â Â Â Vemos pues que en la respiraciÃ³n completa se utilizan a la vez las tres formas conocidas de respiraciÃ³n: abdominal, media y superior, pero que se suceden una tras otra, como un movimiento de tres tiempos en una misma inspiraciÃ³n y sin ninguna interrupciÃ³n.

Â Â Â La inspiraciÃ³n se realizarÃ¡ en 10 tiempo despuÃ©s se retiene en 2, se exhala en 10 tiempos y por Ãºltimo mantendremos el aliente otros 2 tiempos. Un muy buen habito a la hora de respirar es hacerlo por la nariz tanto la inhalaciÃ³n como la exhalaciÃ³n, ya que esta, al hacerlo de forma habitual nos proporcionarÃ¡ grandes beneficios a nuestra salud ya que nuestras fosas nasales son un potente filtro para las impurezas y gÃ©rmenes que puedan intentar entrar en nuestro organismo

Â Â Â Estos ejercicios respiratorios se basan en tÃ©cnicas de yoga, acuda si es posible a algÃºn centro para que un instructo le guÃ-e.Â

Â

Â
Â
Â