

Mejorar la apnea y la respiración

Autor Administrator
sábado, 21 de abril de 2007

En este artículo te mostraremos ejercicios básicos para mejorar la respiración lo que no llevarás a poder mejorar nuestra apnea.

Â

Secciones sobre la 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 respiraci3n

Â

Â

Â
Apnea
Â

Â
Â
Â

Â
Â

Â
Â
Â

La respiración es una de las funciones más importante de la vida humana y por tanto cuando nos sumergimos estamos desafiando a este estímulo. Hay tres claves para poder mejorar nuestra apnea: la descentración muscular, la relajación del cuerpo y la concentración mental. Tenemos que recordar que la respiración es el alimento de nuestras células por tanto una respiración regular y tranquila crea tranquilidad, mejora la salud y nos permitirá practicar la pesca submarina con más seguridad, por tanto un buen control de esta es la clave para la mejora de nuestra apnea.

Un muy buen hábito a la hora de respirar es hacerlo por la nariz tanto la inhalación como la exhalación, ya que esta, al hacerlo de forma habitual nos proporcionará grandes beneficios.

No obstante vamos a describir una técnica que te permitirá mejorar tu respiración y por tanto tu apnea.

» Respiración Yaguica completa

Esta consiste en realizar una respiración que englobe las tres formas parciales que componen una buena respiración. 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 separación de las costillas

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

Estas respiraciones tienen sus propias ventajas, pero sólo una inspiración que englobe los tres modos, podríamos beneficiarnos de todas las ventajas. Para empezar hay que entrenarse en la disociación de las tres fases antes de intentar realizarlas en conjunto (que sería 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.

» Respiración diafrágica baja

Â

Â

Para comenzar es preferible ejercitarse acostado boca arriba, ya que esta posición facilita la relajación musculatura abdominal. Con posterioridad podremos realizar esta respiración incluso estando sentado, caminando o corriendo. Para facilitar aún más esta posición es muy útil colocar un cojín bajo la articulación de las rodillas con el fin de disminuir el arqueamiento 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 hábito es el cerrar los ojos durante el ejercicio para poder concentrarse mejor.

Â Â Â Se aconseja realizar previamente a la ejercitación en sí, espirar a fondo varias veces como si se tratase de emitir suspiros ayudándonos con alguna vocalización para la cual se suele usar la palabra «AUM», después de cada vocalización completa de la palabra se debe contraer ligeramente el vientre contra los abdominales para expulsar los últimos restos de aire.

Â Â Â Esta pronunciación 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 más 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 más 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 débito 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 atención en la cintura abdominal donde debemos de tomar conciencia de los movimientos de los músculos 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 abdomen, 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 vacÃ­os 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©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 vacÃ­os y apretÃ¡ndolos bastante.

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 dÃ­a a esta respiraciÃ³n nos permitirÃ¡ disociarla y controlarla a nuestra voluntad.

Â

Â

Â» Efecto de la respiraci3n diafragm3tica

Â

Â Â Esta tiene unos efectos como son la de relajar acelerar la circulaci3n venosa estando el coraz3n bien nutrido de sangre y por tanto se mejora en general la circulaci3n. Adem3s el movimiento diafragm3tico produce un masaje muy eficaz de los 3rganos abdominales. El h3gado se descongiona y la ves3cula evacua la bilis en el momento oportuno (lo que previene formaci3n de c3lculos). El bazo, el est3mago, el p3ncreas y todo el tubo digestivo son tonificados y masajeados lo que provoca un efecto calmante y tranquilizador. Por lo general, los hombres aprenden esta respiraci3n m3s f3cilmente que las mujeres, pero esto no debe desanimar a estas 3ltimas a privarse de ella, muy por el contrario.

Â

Â

Â

Â» Respiraci3nÂ tor3tica, costal o media

Â

Â Â En este caso es la separaci3n de las costillas la que va a facilitar la respiraci3n. Para realizar un ejercicio que ejercite

este tipo de respiración vamos a trabajar sentados. No importa que sea sobre el suelo o en una silla. Una vez sentado vacíe los pulmones totalmente y mantenga la cintura abdominal contraída, mientras respira debe mantener el abdomen contraído así nos aseguraremos que no realiza la respiración diafragmática y los hombros permanecerán inmóviles para evitar la respiración clavicular.

Coloque las manos justo por debajo de las axilas sobre las costillas y con los dedos dirigidos hacia adelante. Expandiendo las costillas lograré, con mayor esfuerzo que anteriormente, llenar de aire sus pulmones. El movimiento de separación y acercamiento de sus manos le indicará la naturaleza y eficacia del movimiento. Realizando unas dos docenas de respiraciones exclusivamente torácicas al día son suficientes.

La realización de unas dos docenas de respiraciones exclusivamente torácicas al día, será más que suficiente para ejercitarse.

Â

Â

Â» Respiración clavicular o alta
Â

Â

En este tipo de respiración hay que intentar levantar las clavículas a la vez que se inspira. Se tiene que mantener inmovilizados los músculos abdominales como en el ejercicio anterior pero ahora también dejaremos inmóvil la parte central del pecho. Expulsamos el aire de nuestros pulmones y aspiramos aire por la nariz lentamente al mismo tiempo que elevamos las clavículas y los hombros. Notará que la entrada es mucho más difícil que la anterior. Esto es útil integrada en la respiración Yáguica Completa y no tiene sentido realizarla sola en la vida diaria.

Â Â Â

En este tipo de respiración hay que intentar levantar las clavículas a la vez que se inspira. Se tiene que mantener inmovilizados los músculos abdominales como en el ejercicio anterior pero ahora también dejaremos inmóvil la parte central del pecho. Expulsamos el aire de nuestros pulmones y aspiramos aire por la nariz lentamente al mismo tiempo que elevamos las clavículas y los hombros. Notará que la entrada es mucho más difícil que la anterior. Esto es útil integrada en la respiración Yáguica Completa y no tiene sentido realizarla sola en la vida diaria.

Â Colocaci3n de las manos

Â Â Â Realizando dos docenas de respiraciones exclusivamente Clavicular al dÃ-a, podrÃi en pocos dÃ-as dissociarla del resto

Â

Â

Â» Respiraci3n 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 ademÃs 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 moderaci3n ya que al no estar su organismo habituado al movimiento de la respiraci3n completa puede generar algÃn 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 ademÃs no tengamos el estÃmago en plena digesti3n. En un principio se le puede dedicar entre dos o tres minutos y mÃs 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 vacÃos y a continuaci3n inspiraremos tambiÃn por la nariz a un ritmo relajado e introduciendo en nuestros pulmones todo el aire que podamos. Repetiremos estas dos fases consecutivamente.

La inspiración la realizaremos en tres fases. En la primera de ellas la realizaremos con la inspiración diafragmática, en la segunda la realizaremos con la inspiración torácica y por último acabaremos de llenar completamente los pulmones gracias a la inspiración clavicular.

Seguidamente expulsaremos el aire de los pulmones por la nariz de forma lenta en el mismo orden que seguimos al inspirar, es decir, primero contraeremos la cara exterior del vientre; en segundo lugar presionaremos las costillas unas contra las otras y en último término relajaremos bajando las clavículas y los hombros. Algunas escuelas recomiendan efectuar la exhalación en sentido inverso, pero lo más importante es efectuar los tres pasos encadenados.

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

La inspiración se realiza en 10 tiempos después se retiene en 2, se exhala en 10 tiempos y por último mantendremos el aliento otros 2 tiempos. Un muy buen hábito a la hora de respirar es hacerlo por la nariz tanto la inhalación como la exhalación, ya que esta, al hacerlo de forma habitual nos proporcionará grandes beneficios a nuestra salud ya que nuestras fosas nasales son un potente filtro para las impurezas y gérmenes que puedan intentar entrar en nuestro organismo.

Estos ejercicios respiratorios se basan en técnicas de yoga, acuda si es posible a algún centro para que un instructor le guíe.

Â

Â

Â

Â