

Controlar i adaptar la respiració a l'entrenament

És igual o més important que aconseguir les tècniques adequades de la disciplina esportiva que es practica. Molts ni tan sols no la tenen en compte i no només desaprofitem l'oportunitat de treure el màxim rendiment al seu esforç sinó que a més no ajuden el seu diafragma, que té un paper decisiu en moltes lesions i patologies vertebrals. Aquesta és la raó per la qual cal aprendre a sentir la respiració, i amb ella el cos. I per la que resulta del tot imprescindible conèixer els nivells de respiracions que hi ha, el volum dels pulmons, com esponjar-los i, sobretot, la importància d'eliminar completament l'aire residual.

“Treballar el cos requereix un domini molt encertat de la respiració”, explica M. Àngels Farreny, entrenadora personal de respiració, meditació i EC i fundadora de Natura Respira 3.0 Escola Europea de Respiració. Quan la musculatura es tensa la capacitat respiratòria es redueix de forma significativa i, amb això, l'oxigenació del cos. Aquesta és la raó per la qual, precisament durant la pràctica esportiva, és més important que mai tenir màxima consciència de la respiració. “No és gens fàcil perquè hi ha poca gent conscient del procés respiratori, de com és la respiració i de les tensions que impedeixen que l'aire flueixi de forma lliure,” explica Farreny, que considera que, a més, amb el pas del temps “perdem la capacitat natural de respirar amb la qual naixem i només utilitzem un petita part del nostre potencial”.

La bona notícia és que hi ha diverses tècniques respiratòries que permeten fer conscient la nostra respiració, modificant-la a voluntat i que optimitzen

la utilització de tot el nostre potencial pulmonar. “Podem aprendre a respirar amb tot el volum dels nostres pulmons, la qual cosa és essencial durant la pràctica esportiva, i no només mitjançant la part davantera. I així, utilitzant tot el volum, ampliem la capacitat respiratòria i mobilitzem la musculatura inspiradora de l'esquena, on s'acumulen moltes tensions a causa de l'aire residual estancat en l'espai posterior pulmonar,” afegeix Farreny.

Com? El primer que cal aprendre és buidar de forma completa els pulmons, obrir els alvèols pulmonars i ampliar de forma immediata la capacitat de respiració amb el que arriba més oxigen a la sang i a les cèl·lules. El resultat? Ens cansarem menys: “Tant per als esports aeròbics (caminar, fitness, nedar...) com els anaeròbics (arts marcial, aixecar peses...) la gestió de la nostra inhalació/exhalació aporta més control a la resiliència i a la gestió del temps per poder generar el millor de nosaltres. I a més hi ha l'avantatge de la consciència que aporta concentrar-nos en la nostra respiració, deixant la ment només atenta a l'exercici que estem fent”.

Sembla molt teòric, però dut a la pràctica els resultats són sorprenents. Tots els esportistes d'elit, els músics d'instruments de vent, cantants d'òpera, actors i professionals de les arts marcial coneixen bé el poder de respirar correctament. Un exemple molt proper? El de Carmelo Gómez Pons, ciclista aficionat que va seguir un programa de respiració per preparar-se per a una prova d'ultrafons. Coordinant la seva respiració amb les pulsacions només va obtenir beneficis. El progrés va ser total: “Amb les tècniques de respiració vaig poder superar amb solvència una prova física ▶

Respirar per millorar

Text Margarita Puig

Els entrenaments només s'aprofiten realment quan la respiració es coordina amb l'exercici físic. No coordinar bé les inhalacions i exhalacions pot fins i tot portar problemes de salut



► que abans era gairebé una fita impossible per a mi, superant més de 6.000 metres de desnivell i 230 quilòmetres en bici durant cinc dies. Vaig aconseguir adaptar la respiració a les pulsacions i el resultat va ser superar el meu repte més gran sense posar-me vermell ni aquella desagradable sensació d'ofec habitual quan vas per sobre les teves possibilitats”.

No sincronitzar la respiració i l'esforç és un error en molts sentits. L'entrenador personal Xavi Garcia, de Fitness Integral, recorda que “respirar correctament és essencial per a la salut, el rendiment i la pèrdua de greix; per això, tot exercici, sigui quina sigui la seva intensitat, ha d'anar coordinat amb la respiració”. La majoria de les activitats relacionades amb l'esforç físic s'haurien de combinar amb una exhalació, per poder disminuir així la pressió intraabdominal: “Si es manté la respiració (maniobra de Valsalva) o s'inhalava durant l'esforç, la pressió intraabdominal i la pressió arterial augmenten i se situa una tensió indeguda al terra pèlvic i als discos intervertebrals”.

El que cal tenir molt en compte és que per beneficiar-se de la correcta respiració durant l'exercici, aquesta s'ha de controlar perfectament també en el dia a dia. “De la mateixa manera que la freqüència respiratòria augmenta per si sola en relació amb la intensitat de cada exercici, mentre realitza esport la persona hauria de respirar de forma correcta sense haver de pensar en cada moment quina és la tècnica adequada. Ha d'aconseguir fer-ho bé de forma natural i involuntària”.

I com hem de respirar? Com hem de prendre i treure l'aire? Per la boca o pel nas? Kaisa Tuonimen, creadora de l'app *In Shape Moms* (Mamàs en forma, per ajudar a les dones embarassades tant en la salut com en la preparació al part), recorda que “la respiració per la boca té menys resistència que la respiració pel nas. Per això s'utilitza quan les necessitats d'oxigen són molt

altes i es requereix la màxima quantitat d'aire per unitat de temps”. Però no és tan senzill. Dependrà, també, el clima en el qual s'entreni. “Respirar pel nas és la millor opció quan l'exercici té lloc en els climes freds o amb alta contaminació atmosfèrica perquè ajuda a escalfar l'aire i a filtrar-lo quan entra cap a dintre. Ajuda també a reduir els al·lèrgens i pot ajudar a relaxar-se, malgrat que cal tenir en compte que el component més important per relaxar-se és exhalar lentament.”

Més a tenir en compte? Que el diafragma ha de funcionar correctament perquè si el múscul principal de la respiració i/o el tòrax tenen poca mobilitat, limiten la capacitat de respirar i impliquen una funció pèssima i un pitjor rendiment (i les possibilitats de lesió i un major cansament que això comporta). Que amb la respiració es pot influir tant voluntàriament com involuntàriament en el sistema nerviós simpàtic, que regula el ritme cardíac i també la circulació, la digestió i la pressió arterial, per exemple. I que els músculs respiratoris són importants per establir el terra pèlvic i la faixa abdominal, per la qual cosa poden ser utilitzats per preparar l'abdomen abans de l'impacte o per ajudar-lo a protegir la columna vertebral.

Un problema habitual, sobretot en el cas de dones que han tingut un part per cesària però també en persones amb molt estrès, és l'empènyer el ventre cap a dintre en la inhalació i cap a enfora en l'exhalació, quan hauria de ser exactament al revés. Aquest error (es denomina respiració de pit), que segons la responsable d'In Shape Moms pot provocar efectes negatius com a hipertonicitat dels músculs del coll i cintura escapular, és també freqüent en les persones que forcen el melic cap a dintre quan fan exercici (instrucció errònia que durant un temps va prevaler fins i tot entre alguns entrenadors personals) i aquells que han passat per forts traumes ja sigui emocionals o causats per un gran dolor físic. ■

EL PRIMER, LACTITUD

La reeducació postural és el primer pas per arribar a una correcta respiració. A Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració entenen que “si la columna no està del tot recta el diafragma caurà sobre el fetge perjudicant la seva funció de netejar l'organisme de toxines. També la resta dels òrgans surten malparats per les actituds de *soffing*, on la comoditat s'aconsegueix contracturant de forma poc natural l'organisme i l'oxigen no pot fer bé la seva funció de nodrir de vida el nostre cos”. Una vegada s'ha aconseguit aquesta reeducació postural cal passar a la reeducació respiratòria. “Existeixen exercicis per millorar la capacitat pulmonar, el desbloqueig del diafragma, la respiració diafragmàtica, la respiració conscient i fins i tot per transformar un desavantatge en avantatge amb la respiració. De fet, hi ha unes 2.500 tècniques de respiració. Cada gest conté una forma concreta i aquesta un mapa mental molt concret”.

RESPIRANT ES POT INCIDIR EN EL SISTEMA NERVIÓS, LA PRESSIÓ I LA DIGESTIÓ

EMPÈNYER EL VENTRE DINTRE EN INHALAR ÉS UN ERROR BASTANT HABITUAL

RESPIRAR SEGONS LACTIVITAT

Totes i cadascuna de les cèl·lules del nostre cos depenen de l'aportació d'oxigen que rep del flux sanguini. Si la nostra respiració és defectuosa, l'aportació és insuficient i en conseqüència la vitalitat de la cèl·lula es veu afectada negativa-

ment. Tot exercici físic ha de tenir un ritme d'execució i augmenta inevitablement la freqüència cardíaca, per la qual cosa la sang necessita més aportació d'oxigen. En cas de no donar-li hi, el cos reaccionarà. L'entrenador personal de DiR, Francesc Lázaro recorda que “tant la falta com la hiperventilació poden portar a símptomes com les punxades al ventre o els marejos i cal evitar-los amb una bona i sincronitzada respiració”.

Exercicis de força És important sincronitzar el ritme de la respiració amb les diferents fases dels exercicis de força. Una bona pauta respiratòria, segons Francesc Lázaro, seria la d'inspirar quan es fa la fase excèntrica, és a dir, en el moment de l'exercici en el qual la musculatura s'allarga, i expirar en la concèntrica, quan s'escurça la musculatura.

Estiraments En la majoria dels casos formen part de la tornada a la calma després

de l'activitat física, per la qual cosa cal fer respiracions lentes i exhalacions, especialment llargues, per millorar l'eficàcia de l'estirada i facilitar la relaxació.

Respiració i flexibilitat Per millorar la flexibilitat, explica el tècnic de DiR, la respiració “ha d'ajudar-nos a guanyar rang de moviment en el moment en què exhalem. Així podem mantenir la posició de màxim estirament aconseguit, inspirar novament

i en l'expiració guanyar uns graus més. Entra en la idea que la força exterior sempre ha de ser aplicada quan s'exhala”.

Carrera d'atletisme Per arribar al màxim de les possibilitats físiques de cadascú, és imprescindible sincronitzar els passos que es realitzen amb la respiració. Un exemple? Els tècnics de Fitness Integral expliquen que “podria ser inhalar cada dos passos i exhalar en els dos se-

güents, encara que depenen de la distància i la intensitat de la prova podem intentar altres ritmes com 3:3, 4:4 i 1:2, per exemple.”

Respiració i tonificació Hi ha diverses tècniques per treballar la tonificació mitjançant la respiració. És el cas de la gimnàstica hipopresiva, que treballa la musculatura abdominal sense perjudicar el terra pèlvic mitjançant apnees respiratòries i la mobilització del diafragma.