

## **RESPIRAR BIEN: RELAJARSE MEDIANTE EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN**

*Artículo publicado en Pedalier nº 14*

Miras el reloj. Queda todavía media hora pero notas que algo se altera dentro de ti, como una comezón en el pecho. A tu alrededor, varios coches tienen el portón trasero levantado y otros ciclistas están con los últimos “retoques”: presión de las ruedas, cubiertas de repuesto por si los pinchazos, cacharras llenas, casco bien puesto... la gente se está preparando. Queda poco. Notas que el corazón se te acelera y la respiración se hace más rápida. Todavía no has salido y ya estás hiperventilando.

Suele ser frecuente, sobre todo cuando estamos nerviosos, que no respiremos de la forma apropiada. Al dispararse el corazón, parece que nos falta aire e intentamos coger más, respirando más rápido. Este empeño en absorber oxígeno es contraproducente: al introducir en los pulmones más del que necesitamos se produce una reacción fisiológica que desemboca en una menor liberación de ese oxígeno en los tejidos. O sea, que cuanto más oxígeno intentas coger, menos lo aprovechas porque todavía no estás necesitando ese aporte extra de energía (no has puesto las piernas a funcionar).

### **Tipos de respiración**

- *Alta o clavicular*

Con la parte superior del pecho, utilizando los músculos auxiliares.

- *Media, torácica o intercostal*

Con la parte media, contrayendo los músculos intercostales.

- *Baja, diafragmática o abdominal*

Con la parte inferior, poniendo en funcionamiento el diafragma mediante el ensanchamiento de la parte baja del tórax.

- *Completa*

Con los pulmones funcionando en su totalidad.

Por lo general, la que más utilizamos es la respiración media (torácica), pero cuando tenemos ansiedad nos quedamos en la alta (clavicular), desperdiciando nuestra capacidad pulmonar, ya que los pulmones no se expanden. La respiración diafragmática, por el contrario, favorece el riego sanguíneo, pero la realizamos pocas veces porque la tensión impide el trabajo del diafragma. La ideal, como es de esperar, es la completa. Si aprendemos a respirar bien y lo entrenamos, podemos llegar a bajar nuestras pulsaciones en reposo.

### **Curiosidades acerca de la respiración**

En una competición de los ciclistas categoría juvenil con los que trabajo, viajaba en el coche con el director cuando uno de los chicos me requiere desde la bici: “¡Eva! ¡Tengo flato! ¿Qué hago?”. Mi respuesta fue automática: “¡Respira!”. No se saben las causas exactas del flato, pero una de las explicaciones es que puede ser debido a falta de oxígeno en el diafragma o respiración defectuosa. La respiración profunda ayuda a que “se pase”.

Por otro lado, en un día de gran esfuerzo, se puede llegar a sentir mareos, respiración irregular, opresión torácica, falta de aire... en ocasiones, pasado ese mal momento, si continuas dando pedales empiezas a sentirte mejor y el aparato respiratorio y circulatorio comienzan a trabajar más regularmente. Al parecer el malestar se debe a la falta de oxígeno, y el alivio posterior al incremento del volumen respiratorio. Probablemente estamos tan cansados que la ansiedad remite y es cuando empezamos a respirar bien. Así que si eso lo hacemos desde el principio, tenemos mucho ganado.

### **Aprendiendo la técnica**

No es una técnica complicada, con un poco de entrenamiento y paciencia se le coge el tranquillo y da unos resultados sorprendentes. Se trata de un tipo de relajación muy utilizado, no sólo en psicología del deporte, sino también en psicología clínica, en trastornos de ansiedad y ataques de pánico, y como complemento a otras técnicas dentro de esta disciplina. Quiero decir con esto que además sirve en cualquier situación, fuera del ámbito deportivo, para controlar la tensión en momentos de angustia y ansiedad en general. Otra gran ventaja que tiene es la de poder aplicarse en cualquier circunstancia, de pie, sentados, tumbados, incluso hablando, una vez dominada. El programa de entrenamiento que detallo a continuación fue diseñado por Labrador (1992).

Colocaros en una posición cómoda: tumbado y con los ojos cerrados, con ropa cómoda que no oprima y en el mayor silencio posible, o con música suave y poco volumen. Se trata de aprender a conducir el aire dentro de nuestro cuerpo. La inspiración no debe ser profunda, sino normal, como respiramos normalmente pero intentando llevar el aire a donde detallo en los ejercicios.

Es necesario realizar bien un ejercicio antes pasar al siguiente. Debe repetirse al menos tres veces, en un total de 2 a 4 minutos, y si en esas tres veces no hemos conseguido controlarlo, descansar asimismo 2-4 minutos y volver a intentarlo. Colocar una mano encima del vientre, por debajo del ombligo, y otra sobre el estómago, para percibir mejor el efecto de cada ciclo de inspiración-espriación.

<b>Secuencia</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Manos y cuerpo</b>
<b>Ejercicio 1:</b> <i>Llevar el aire al abdomen</i>	Coger aire suavemente e intentar dirigirlo a la parte más baja posible del tronco, intentando hinchar el abdomen contra el pantalón.	Se levanta la mano que está sobre el vientre pero no la que está sobre el estómago.
<b>Ejercicio 2</b> <i>Inspiración en dos tiempos</i>	Se vuelve a llevar el aire hacia la parte baja del tronco y una vez que llega ahí, dirigir ese aire (no volver a tomar más) hacia la parte media, es decir, el estómago. Se hace en dos tiempos, hinchando primero la zona del vientre y luego la del estómago.	Primero tiene que subir la mano que está sobre el vientre y luego la que está sobre el estómago, procurando que no suba el pecho.
<b>Ejercicio 3:</b> <i>Inspiración completa</i>	Tres tiempos: de la parte baja a la media y luego al pecho. Seguimos sin forzar: no hay que tomar aire entre tiempo y tiempo, es el mismo aire el que tenemos que llevar de abajo a arriba.	En el primero sube la mano más baja, luego la que está sobre el estómago y finalmente sube el pecho.
<b>Ejercicio 4:</b> <i>Espiración lenta</i>	Inspirar como en el ejercicio anterior, y a continuación centrarse en espirar. Cerrar bastante los labios, al salir el aire tiene que	Al silbar, subir un poco los hombros (como si te encogieras de hombros)

	producirse un ligero ruidito, y casi al final intentar silbar (para expulsar todo el aire residual).	para vaciar la parte superior de los pulmones.
<b>Ejercicio 5:</b> <i>Inspiración y espiración completas</i>	Dejamos de marcar tiempos: se hace la inspiración igual que en el ejercicio 3, pero pasando el aire del vientre al estómago y al pecho en un continuo.	La espiración, igual que en el ejercicio anterior, poco a poco, no será necesario que suene, ni silbar al final.

Algunas personas pueden notar cierto malestar, incluso un pequeño mareo. No hay que preocuparse: nos estamos “emborrachando” de oxígeno, no pasa nada, se para y se deja de hacer la respiración tal como la estábamos practicando. Si aún persiste el malestar, espirar e inspirar varias veces dentro de una pequeña bolsa, el aire que volvemos a respirar tiene menor cantidad de oxígeno y más de dióxido de carbono, que produce un efecto sedante y hace que pase enseguida ese mal momento. Volver a intentarlo al día siguiente. Si la mala sensación se repite tres o cuatro veces seguidas, con esta técnica pasa lo mismo que con otras: puede no ser la más adecuada para ti, y es mejor dejarlo y elegir otra.

### **Generalizar a otras situaciones**

Este es un ensayo previo para poder utilizar la relajación por respiración en diferentes situaciones. Una vez conseguida la respiración completa, entrenarla en diferentes posiciones, fuera del ámbito deportivo: primero sentado, luego de pie, con los ojos abiertos, hablando, en presencia de ruidos, e incluso interactuando con otras personas. Cuando controlemos la respiración en estas situaciones, pasamos a ensayarla sobre la bici.