

RESPIRACIÓN EN PILATES

Respirar es vivir. La respiración es nuestro acto imprescindible, el primer y el último acto de la vida. Podemos estar días sin comer o beber, pero solo pocos minutos sin respirar bastarían para acabar con la vida de una persona, por ello la respiración es absolutamente vital. Del mismo modo, saber respirar correctamente es indispensable para nuestra salud ya que una correcta respiración permite la efectiva absorción del oxígeno y el rechazo del gas carbónico de nuestro cuerpo.

Respirar bien es por ello una fuente de salud, es una garantía de fortalecer la vitalidad de nuestro cuerpo y nuestra mente favoreciendo la circulación así como la llave y la puerta para lograr la relajación efectiva.

Algunos de los beneficios asociados a una respiración correcta son los siguientes:

1. Nuestras células reciben una mayor oxigenación y contribuye a desprenderse de los restos tóxicos del organismo. Además, un modo de respiración correcto beneficia la circulación y especialmente a algunos órganos vitales (corazón, estómago...) ya que mediante ella todos los órganos reciben aportes de oxígeno correctamente.
2. Permite "quemar" mejor las grasas y propiciar la desaparición exceso de grasa en el organismo.
3. Mejora la salud de los pulmones y el rendimiento de los deportistas.
4. Favorece la relajación y la concentración, eliminando la tensión muscular.
5. Mitiga los desórdenes, alteraciones o cambios de nuestra energía vital.
6. Propicia en general un cuerpo fuerte y sano y ayuda a controlar y coordinar nuestros movimientos.

A pesar de ello, en general respiramos incorrectamente. Si intentamos respirar profundamente, la mayoría de nosotros notaremos que nuestra capacidad pulmonar está algo atrofiada, adolece de muchos defectos: O bien nuestra respiración no es completa, continúa, la inspiración y espiración no se hace a un ritmo adecuado, o la tensión y la falta de ejercicio nos provoca una respiración contenida, no relajada y natural…

En el Método Pilates la respiración es esencial, de hecho es uno de sus principios clave ya que ayuda a controlar los movimientos, permite oxigenar los músculos, facilita la estabilización de la columna y la movilización las extremidades (otros dos conceptos fundamentales en el Método) y ayuda a relajar la musculatura y a ser consciente de las tensiones acumuladas en el cuerpo.

La respiración es parte integral de cada ejercicio de Pilates, siendo siempre coordinada con el movimiento de tal modo que contribuya a dirigir la energía a la zona que se está trabajando.

Además, una técnica de respiración adecuada aplicada durante el ejercicio ayuda al relajamiento muscular, evitando cualquier stress innecesario. Por ello cada sesión de Pilates comienza con unos minutos de concienciación en la respiración para poder tomar consciencia de las tensiones del cuerpo y ayudar a relajar la musculatura. El Método Pilates enfatiza la importancia de mantener el torrente sanguíneo puro. Por ello, para que el modo de respirar sea correcto, considera que las exhalaciones deben ser fuertes y seguidas de inhalaciones profundas que permitan un completo inflado de los pulmones, ya que al inhalar dirigimos oxígeno hacia los pulmones y mediante ellos realizamos una efectiva oxigenación de cada una de las células a través del torrente sanguíneo. Durante la ejecución de los ejercicios, el Método utiliza una técnica de respiración específica que permite no sólo liberar el cuerpo de cualquier tensión innecesaria (en particular cuello, hombros y zona media de la espalda) sino que, además, provoca la activación de los abdominales transversos tanto en la inhalación como en la exhalación.

Como regla general en Pilates, mediante la inhalación llenamos los pulmones de aire preparando con ello el movimiento de cada ejercicio, siendo a continuación soltado a través de la exhalación mientras el movimiento se ejecuta (En Pilates ningún movimiento debe ser realizado en apnea o retención). Al exhalar profundamente, además de vaciar nuestros pulmones de sustancias innecesarias, también se contribuye a la activación de los músculos internos que sirven de soporte para la caja torácica. Además, el método respiratorio de Pilates permite activar correctamente los músculos abdominales transversos consiguiendo así mantener estable la región lumbo-pélvica durante la ejecución de los ejercicios.

Con esta finalidad, el Método Pilates utiliza la respiración torácica, diafragmática o intercostal.

El objetivo de este tipo de respiración es utilizar los músculos del tórax y la espalda para ampliar la caja torácica lateralmente permitiendo así que los pulmones se expandan pero sin necesidad de expandir el abdomen.

Al expandir el abdomen durante la respiración los músculos abdominales se estiran y con ello dejan de sostener la parte baja de la espalda quedando esta desprotegida. Por ello el Método Pilates enfatiza un tipo de respiración que evite la expansión abdominal.

La mayoría de nosotros no utilizamos nuestra capacidad respiratoria en su totalidad ya que generalmente al respirar tendemos a hacer inspiraciones poco profundas usando sólo la parte superior de los pulmones. Esta forma de respirar, que es la más frecuente, utiliza los músculos equivocados contribuyendo a expandir el pecho y elevar los hombros y, además, ignora la función del diafragma, el cual expande y contrae las costillas, permitiendo que los pulmones se llenen de oxígeno al completo, en lugar de hacerlo sólo una parte de ellos.

En la respiración de Pilates se inspira por la nariz y se exhala por la boca. Durante la inhalación las costillas se abren hacia fuera y hacia arriba al mismo tiempo que la columna vertebral se alarga hacia arriba logrando con ello llenar los pulmones de oxígeno al máximo. Al inhalar es muy importante no relajar los músculos abdominales para así evitar perder la alineación postural y utilizar los músculos no adecuados durante la ejecución de los ejercicios.

La exhalación, por su parte, facilita la contracción de los músculos abdominales ya que anatómicamente durante ella se produce un encogimiento a nivel de la caja torácica "hacia dentro y hacia abajo". Al exhalar el diafragma se eleva generando así un empuje de los músculos abdominales hacia dentro, lo cual crea un centro de energía o "Mansión del Poder" fuerte, que es fundamental para el proceso de estabilización del núcleo. La respiración debe ser en todo momento lenta, continua y, durante ella, debe procurarse realizar inhalaciones y exhalaciones de la misma duración para así permitir un óptimo intercambio gaseoso oxígeno-dióxido de carbono en el cuerpo.

Como regla general, en Pilates la duración de las inhalaciones y exhalaciones varían en función del nivel del alumno, siendo recomendado 3 tiempos de inhalación y exhalación para alumnos principiantes, 5 tiempos para alumnos de nivel intermedio y 8 tiempos para alumnos avanzados.

A continuación te presento un sencillo ejercicio para comenzar a familiarizarte con la respiración de Pilates: Para realizar el ejercicio, te recomiendo que te sientes cómoda y relajadamente en una silla manteniendo tus pies apoyados en el suelo y separados a igual distancia que tus caderas aproximadamente.

Es muy importante que mantengas tu espalda recta, con la columna vertebral bien alargada desde la zona lumbar hasta la coronilla y tus hombros relajados, caídos hacia atrás y hacia abajo.

Además, para alinear correctamente el cuello con respecto a tu columna vertebral, será necesario que aproximes ligeramente tu mentón hacia tu tórax imaginando que sostienes una pelota de tenis entre tu barbilla y cuello. De este modo alinearás adecuadamente tus vértebras cervicales y sentirás como tu cuello se alarga por detrás hacia el techo.

Una vez te encuentres cómodo en esta posición, sitúa tus manos encima de tus costillas de tal modo que las puntas de tus dedos se toquen entre ellas. Cierra tus ojos y comienza tomando consciencia de la respiración en tu zona costal, poniendo toda tu atención en esta zona e intentando no mover tu pecho ni abdomen.

1. Inspiración:

Inhala por tu nariz manteniendo contraído el abdomen. Observa como el aire cargado de oxígeno entra en la caja torácica y, con ello, cómo tus manos se separan por la acción de la apertura de tus costillas hacia fuera.

2. Exhalación:
Expulsa el aire por la boca activando bien tus músculos abdominales como si trataras de "pegar" tu ombligo a la columna vertebral. Para ello imagina que tus músculos perineales (suelo pélvico), abdominales y ombligo están unidos por una cremallera. Siente cómo cierras hacia arriba esta cremallera al exhalar.

Realiza una serie de 10-20 respiraciones manteniéndote relajado, ya verás cómo pronto comenzarás a notar sus efectos…