ACTIVIDADES SALUDABLES QUE ALARGAN LA VIDA

OBJETIVO BIENESTAR
aprende a vivir mejor

Más de setenta ejercicios para **vivir más y mejor**

SALSA BOOKS

ACTIVIDADES SALUDABLES QUE ALARGAN LA VIDA

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

Primera edición: enero 2015

Coordinación y realización editorial: Zahorí de Ideas, S.L.
Textos: Anna García
Diseño y maquetación interior: Pau Santanach
© de esta edición: Grup Editorial 62, S.L.U., 2014
Salsa Books
Pedro i Pons 9-11, 11ª. Pta.
08034-Barcelona
www.planetadelibros.com

Depósito legal: B. 24.888-2014
Imprenta: Limpergraf
ISBN: 978-84-15193-69-2

SUMARIO

INTRODUCCIÓN 4

1. **APRENDIENDO A RESPIRAR. Donde todo empieza** 6
2. ***STRETCHING* (ESTIRAMIENTOS). Flexibles como gatos** 18
3. ***SLOW FITNESS*. Despacio, por favor** 30
4. ***RUNNING PLANET*. Piernas para qué os quiero** 50
5. **PILATES. Bienestar integral** 60
6. **TAICHI. Todo fluye** 80
7. **¡ZUMBA! Ritmo en el cuerpo** 90
8. **ALTA INTENSIDAD. *High voltage*** 108
9. **YOGA. Al encuentro del yo** 118
10. **EQUILIBRIO. Funambulistas del día a día** 138
11. **MUJERES EMBARAZADAS, PARTO, MENOPAUSIA. Vienen curvas** 148
12. ***SENIOR TRAINING*. Secretos para una vejez feliz** 158

01

APRENDIENDO A RESPIRAR

DONDE TODO EMPIEZA

A pleno pulmón

La mayoría de nosotros respiramos lo mínimo y necesario para subsistir, y de esta manera desaprovechamos parte de nuestra capacidad pulmonar y obligamos a nuestro corazón a trabajar más de la cuenta. Este mal hábito, aprendido durante la infancia, nos acompañará toda la vida a menos que hagamos algo para cambiarlo. Por ello, *reaprender* a respirar, practicando los distintos tipos de respiración y dominando los músculos que intervienen en ella, es el primer paso hacia un mayor bienestar. Porque respirar es lo primero.

«LA RESPIRACIÓN ES ESA NAVE FRÁGIL QUE NOS CONDUCE DEL NACIMIENTO A LA MUERTE». FREDERICK LEBOYER (1918), OBSTETRA E INVESTIGADOR FRANCÉS.

Tan fácil como respirar

Nuestro cuerpo se alimenta de oxígeno: lo necesitan todos los órganos, los músculos, las glándulas, el sistema nervioso. Al respirar, suministramos aire a los pulmones y estos se encargan de filtrar el oxígeno y traspasarlo a la sangre. Luego, expulsamos el aire que no nos sirve cargado de dióxido de carbono. Esta doble acción es instintiva y automática, y dependemos tanto de ella que tres minutos sin respirar casi son suficientes para matarnos.

Respirar es lo primero que hacemos al nacer y lo último que hacemos antes de morir: merece la pena prestarle atención.

La mala respiración

Detrás de muchos casos de fatiga, falta de concentración, dolor de cabeza o sensación de desánimo está la mala respiración. A menudo, se debe al estrés, que nos impide respirar correctamente, y en otros casos son las malas posturas las que no nos dejan respirar como es debido. La nariz tapada es otro clásico: si bien es normal resfriarnos de vez en cuando, respirar siempre por la boca porque la nariz está taponada es un problema que se debe resolver. Incluso si se padece sinusitis u otra dolencia respiratoria, también se puede mejorar la capacidad pulmonar.

Las consecuencias de respirar mal no son pocas, y merece la pena tenerlas en cuenta:

- Disminuye la capacidad pulmonar: al no llenar totalmente los pulmones, estos suministran menos oxígeno al organismo.
- El sistema circulatorio se resiente. Debido a que dispone de menos aire, el cuerpo reduce su ritmo de trabajo o bien dobla los esfuerzos para obtener más aire: en el primer caso, baja el rendimiento, en el segundo, el corazón se cansa más.
- El cerebro, el órgano que más oxígeno consume, reacciona con cefaleas, somnolencia, sensación de desánimo, etc.
- Las digestiones cuestan más y se tiene sensación de pesadez.
- Se acentúa el envejecimiento prematuro: la regeneración celular se ralentiza por falta de oxígeno y las toxinas se acumulan.

¡Dame un respiro!

Pese a que respiramos de forma automática, la respiración es algo que se puede entrenar y mejorar: los músculos que intervienen en esta (diafragma, intercostales internos, abdominales, escalenos, pectorales y trapecios) se pueden fortalecer y, de este modo, aumentar la capacidad pulmonar.

Una respiración eficiente implica inspirar la cantidad de aire adecuada para la acción que estamos realizando sin agotarnos ni marearnos. A veces será suficiente inspirar lenta pero profundamente. Otras, las inspiraciones más cortas y seguidas funcionarán mejor, especialmente si estamos realizando ejercicio. En cualquier caso, debemos ser conscientes de la forma en que lo hacemos.

En términos generales, diferenciamos tres tipos de respiración: la respiración abdominal (también llamada diafragmática o baja), la respiración media (también conocida como costal) y la clavicular o alta. Veámoslas.

- La **respiración abdominal** es la que emplea el diafragma para llenar la parte inferior de los pulmones, y permite llenarlos completamente. Es el tipo de respiración más eficiente en términos de capacidad pulmonar.
- La **respiración media** se centra en la parte de las costillas. Es más rápida que la anterior, pero aprovecha menos la capacidad de los pulmones.
- La **respiración clavicular** es la que emplea la parte superior del tronco. Es la que menos aprovecha la capacidad pulmonar y es la más corta.

LA RESPIRACIÓN ESTÁ EN LA BASE DE MUCHAS DISCIPLINAS ORIENTALES COMO EL TAICHI O EL YOGA, YA QUE SE CONSIDERA EL PRIMER PASO HACIA EL CONTROL DEL CUERPO.

Decía Chuang Tzu, un filósofo chino del siglo VI a. C., que «los hombres verdaderos respiran desde los talones». Esa era su manera de referirse a la forma correcta de respirar, empleando todos los medios de los que el cuerpo dispone. En otras palabras, una respiración profunda consistiría en:

- Inspirar lentamente por la nariz —ya que esta actúa de filtro y regula la temperatura— durante cinco o más segundos, inflando primero el abdomen; luego, los pulmones y, por último, la parte superior de la clavícula. Es muy útil colocar una mano sobre el diafragma y otra sobre el pecho, y comprobar cómo se levantan a medida que el aire entra.

- Retener el aire unos segundos para que las células se oxigenen.
- Espirar el aire por la boca, vaciando el tronco de arriba a abajo: primero la clavícula; después, la parte de las costillas y, finalmente, el abdomen.
- Relajarse tres o cuatro segundos antes de volver a empezar.

Si no estamos familiarizados con la respiración controlada, seguramente tendremos que forzarnos para inspirar solo por la nariz, llevar el aire hasta el abdomen inflándolo aposta, retener el aire, etc.

Respirar en movimiento

Sabemos que el organismo necesita más oxígeno en movimiento que en reposo. Cuando realizamos deporte aeróbico o de resistencia (con movimiento constante, como nadar, correr o ir en bici), debemos adaptar la respiración a lo que nos pida el cuerpo: al correr, por ejemplo, podemos probar a inspirar durante tres zancadas y espirar en las tres siguientes, y, después, rebajar el tiempo a dos zancadas. Para saber si lo estamos haciendo bien, hay que tratar de decir algunas palabras: si podemos hablar sin interrumpir el ejercicio ni cambiar el ritmo de respiración, vamos bien.

En ejercicios anaeróbicos (ejercicios cortos pero intensos, como levantar pesas o hacer abdominales) se debe inspirar en el momento de descanso y espirar en el momento del esfuerzo.

Malos humos

El tipo de aire que respiramos también es importante. Si el lugar donde vivimos o trabajamos está mal ventilado o contaminado, el aire estará sucio y estaremos inhalando menos oxígeno. Cuando circulamos en bici o en moto por la ciudad sin usar mascarilla, estamos respirando el aire de los tubos de escape que hay a nuestro alrededor. Y si somos fumadores…, tenemos que dejarlo.

Localizar zonas verdes por donde pasear, dedicar unos minutos al día a practicar la respiración completa y buscar ayuda para dejar el tabaco son pasos muy importantes en nuestro camino hacia el bienestar: no dejemos de darlos.

01 EJERCICIOS

RESPIRACIÓN COMPLETA

Necesitas:

Ropa cómoda y ancha

Rutina:

Cinco minutos cada mañana/noche

Colócate tumbado boca arriba en la cama o en un sillón que te permita apoyar la espalda y la cabeza. Ponte una mano sobre el diafragma (justo donde acaban las costillas), y la otra, sobre el pecho.

Inspira lentamente durante cinco segundos. Primero, hincha el abdomen; luego, la zona de las costillas y, por último, la parte alta del tronco, es decir, la clavícula. Siente cómo las manos se levantan a medida que el aire entra.

Sin retener el aire, expúlsalo despacio. Primero, desinfla la parte superior del tronco; a continuación, los pulmones y, por último, el diafragma.

Practícalo cada mañana, antes de levantarte, y cada noche justo antes de dormir. Descansarás mejor y te levantarás con más energía.

Consejo:
La respiración consciente es muy útil para calmarnos ante síntomas de ansiedad o pánico.

*

La respiración de este ejercicio se denomina completa porque incluye los tres tipos de respiración que describíamos en la introducción: abdominal o baja, torácica o media y clavicular o alta.

RESPIRACIÓN BÁSICA

Inspira profunda y lentamente por la nariz mientras cuentas mentalmente del uno al seis. Contén el aire durante cuatro segundos. Espira por la boca contando del uno al seis. Repite el proceso hasta que seas capaz de realizarlo con naturalidad.

Cuando domines este paso, vuelve a concentrarte y realiza el mismo ejercicio, pero variando los tiempos: inspira contando mentalmente solo del uno al cuatro. Contén la respiración contando uno, dos, tres, cuatro, y espira contando del uno al ocho. Practica hasta que lo domines.

Continúa: inspira profundamente contando del uno al cuatro. Mantén la respiración contando igualmente del uno al cuatro, y espira contando del uno al doce. Notarás que tienes que captar más aire que en el paso anterior para llegar hasta doce. Repite el proceso hasta que lo domines.

Nota:
La idea es que seas capaz de inspirar cada vez más profundamente durante los cuatro primeros segundos, para tomar la mayor cantidad de aire posible.

Necesitas:

Ropa cómoda y ancha

Rutina:

Diez minutos cada mañana/ noche

*

Si no estás familiarizado con la respiración consciente, es posible que al principio te marees: el mareo se da por hiperventilación, es decir, por el envío de mucho oxígeno al cerebro. Cuando esto ocurra, para y déjalo unas horas. Si continúas practicando a diario, pronto dejarás de marearte.

RESPIRACIÓN ANTES DE ACTIVARNOS

Necesitas:

Ropa cómoda y ancha

Rutina:

Cinco veces cada mañana

Ponte de pie, con las piernas un poco abiertas —en paralelo con los hombros— y ligeramente flexionadas. Los brazos y los hombros deben estar caídos y relajados.

Inspira profundamente por la nariz todo lo que puedas e hincha, en este orden, el abdomen, la zona de las costillas y la parte superior del tronco.

Quédate así tres segundos, y empieza a espirar poco a poco a la vez que te doblas por la cintura, bajando el tronco y los brazos hasta tocar el suelo con los dedos. Si no llegas hasta el suelo, baja hasta donde puedas, sin forzar.

Cuando estés totalmente doblado y hayas expulsado el aire, comienza a levantar el tronco a la vez que empiezas a inspirar de nuevo. Sigue subiendo lentamente el cuerpo. Acaba la inspiración justo cuando termines de ponerte erguido.

Mantente sin respirar y levanta los brazos por encima de tu cabeza, en dirección al techo. Con el cuerpo lo más estirado posible hacia arriba, junta las manos y echa la cabeza hacia atrás mientras empiezas a expulsar el aire.

Termina el ejercicio con la cabeza lo más hacia atrás que te sea posible y la boca abierta. Mantente así durante unos instantes y vuelve a la posición inicial.

*

Por muy contradictorio que pueda parecer, es necesario relajarse por las mañanas. Si realizas este ejercicio cada mañana antes de desayunar, te vitalizará el resto del día.

RESPIRACIÓN EN MOVIMIENTO

Después de calentar, empieza a correr al ritmo que te hayas propuesto, y sincroniza tu respiración con los pasos: inspira durante dos pasos seguidos y espira en los dos siguientes. Lo ideal es inspirar por la nariz, pero si eres principiante, de momento puedes ayudarte con la boca.

Cuando domines esto, puedes acelerar el ritmo e inspirar en tres zancadas y espirar en las tres siguientes. Ve comparando las sensaciones y comprueba cómo te sientes más cómodo.

Cuando te hayas familiarizado con el ritmo, prueba a subir una cuesta. Seguramente tus zancadas se ralentizarán, y lo mismo debes hacer con la respiración: inspira y espira de forma más profunda.

Luego baja la cuesta: darás zancadas más rápidas, y podrás inspirar en cuatro zancadas y espirar en las cuatro siguientes.

Necesitas:

Ropa y zapatillas de *running*

Rutina:

Al hacer *running*

*

El objetivo de este ejercicio es encontrar tu ritmo adecuado de respiración en movimiento. Trata de no desconectar de la respiración y respira con el diafragma, es decir, lleva el aire hasta el abdomen, aunque al principio te cueste.

RESPIRACIÓN RELAJANTE

Necesitas:

Ropa cómoda y ancha

Rutina:

Seis veces seguidas para relajarte

Túmbate boca arriba sobre la cama o sobre una esterilla, con las piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas sobre la superficie. Los brazos, el cuello y la cabeza deben estar bien apoyados y en reposo.

Cierra los ojos e inhala y exhala el aire con tranquilidad durante unos segundos mientras tomas conciencia de tu respiración. Trata de dejar a un lado las preocupaciones y concéntrate en el aire que entra y sale.

Realiza la respiración profunda tal como hemos indicado en ejercicios anteriores: inspira por la nariz y siente cómo se ensancha primero el abdomen; luego, la zona de las costillas y, por último, la clavícula. Realiza un poco de meditación mientras inspiras: piensa que, con el aire que entra, tu cuerpo se llena de energía y se limpia por dentro.

Exhala enérgicamente por la boca mientras emites un suspiro o sonido de alivio, como por ejemplo: uffffff… Al hacerlo, imagina que la energía negativa sale de tu cuerpo (en realidad eso es prácticamente lo que ocurre: entra oxígeno y sale dióxido de carbono).

Repítelo seis veces. Como siempre, si te mareas, para.

*

Elige un lugar tranquilo donde puedas estar por lo menos diez minutos sin interrupciones. Silencia el móvil y céntrate en el ejercicio. Si acabas de tener un pico de estrés, un disgusto o un sobresalto y no paras de pensar en ello, fuérzate a visualizar únicamente el acto de respirar (el ejercicio no sirve si tienes la cabeza en otro lugar).

RESPIRACIÓN SOSTENIDA I

Siéntate en el suelo, en el sofá o en la cama, con las piernas cruzadas al estilo indio.

Inhala fuertemente por la nariz, haciendo la respiración completa, es decir, abdomen, pulmones y zona alta del tronco. Hazlo rápidamente y con decisión.

Enseguida, exhala fuertemente por la boca (con los labios en posición de silbar). Es importante que te quedes completamente sin aire, así que expúlsalo todo, hasta que tengas la sensación de vacío. Sentirás que el abdomen se hunde.

Cierra la boca y quédate sin aire ocho segundos.

Inhala enérgicamente y repite el ejercicio.

¿Sabías que…?
Los ejercicios que incluyen aguantar unos segundos sin respirar activan el tránsito intestinal porque presionan el abdomen.

Necesitas:

Ropa cómoda y ancha

Rutina:

Entre seis y diez veces seguidas

*

Como en el tercer ejercicio, la idea es que, con la práctica, seas capaz de llenar los pulmones cada vez más, inspirando menos veces pero cogiendo más aire cada vez. Para ello, debes ir aumentando el tiempo de suspensión poco a poco, hasta un máximo de veinte segundos (según la capacidad de cada uno). Como ya hemos comentado, si te mareas, para.

RESPIRACIÓN SOSTENIDA II

Necesitas:

Ropa cómoda y ancha

Rutina:

Entre seis y diez veces seguidas

Siéntate en una silla cómoda, apoya la espalda en el respaldo, y las plantas de los pies, en el suelo.

Realiza la respiración completa muy lentamente, inhalando por la nariz durante ocho segundos.

Retén el aire entre seis y diez segundos.

Exhala fuertemente por la nariz, hasta quedarte sin aire (tardarás mucho menos que cuando lo expulsas por la boca).

Inmediatamente, inhala otra vez y repite el proceso.

Objetivo:
Como en el ejercicio anterior, la idea es que seas capaz de aguantar la respiración cada vez más tiempo.

*

A diferencia del ejercicio anterior, aquí la respiración se mantiene con el aire dentro. La inhalación es lenta y suave, y la exhalación es rápida y enérgica. Este tipo de ejercicios ayudan a ralentizar el ritmo cardíaco si estamos ansiosos o estresados.

RESPIRACIÓN CON RETENCIONES

De pie, con la espalda recta pero no rígida, y los brazos y los hombros relajados. Inhala por la nariz contando cuatro segundos.

Retén el aire durante ocho segundos.

Exhala por la boca durante cuatro segundos.

Mantente ocho segundos sin respirar y vuelve a iniciar el ejercicio.

Consejo:
Si quieres, prueba con seis y doce segundos en vez de con cuatro y ocho. Si ya llevas tiempo practicando, prueba con ocho y dieciséis, y, si puedes, prueba con diez y veinte segundos, siempre sin marearte.

Necesitas:

Ropa cómoda y ancha

Rutina:

Entre seis y diez veces seguidas

*

Es posible que, durante las primeras semanas de práctica, te marees de vez en cuando a lo largo del día, sientas temblor en algún músculo o palpitaciones. En principio es normal. Son señales de que el cuerpo se está desestresando. Si los síntomas perduran, coméntalo con el médico.