

Objetivos de la espiración paradójica

PH.-E. SOUCHARD

Sabemos de la importancia de la espiración «hinchando el vientre» (tiempo nº1) en R.P.G. Precede a todas las espiraciones y éstas se inician siempre por este famoso tiempo nº1. Las razones de ello son conocidas. Si la foto-grafía general de nuestro paciente es de tipo anterior se utiliza para estirar el sistema suspensor del diafragma y si es de tipo posterior se utiliza para rehacer la cifosis dorsal.

Cualquier RPGista sabe hoy que la espiración debe iniciarse por ello, pues los tiempos 2 y 3 que inducen la contracción de los abdominales tienden a hacer ascender el diafragma, impidiendo entonces la utilización del tiempo nº1.

Lo que quizá es menos conocido, incluso por RPGistas veteranos, es la diversidad de objetivos de esta espiración desde el punto de vista de la propio-ceptividad.

En función de la integración de la corrección buscada, es fundamental fijar el objetivo. En este caso, espirar hinchando el vientre para estirar la cuerda anterior tiene poco en común con el mismo esfuerzo dirigido a rehacer la curvatura lumbar. Así pues, no es inútil insistir sobre los diferentes usos del tiempo nº1 y sobre la importancia de fijar los objetivos para una mejor integración de las correcciones.

Espiración paradójica y estiramiento del sistema suspensor del diafragma

Conviene instalar el tiempo nº1 aceptando las compensaciones después de hacerse imposible estirando la nuca y desenrollando los hombros progresivamente. En efecto, es necesario recordar siempre que la contracción isométrica en la posición más excéntrica, es aquella que no va seguida de consecuencias. Cada vez que al hinchar un poco el vientre se hace perceptible, es necesario estirar un poco más sobre

la nuca, pro-gresar sobre los hombros y así sucesivamente. Para el paciente es necesario fijar como objetivo «sentir como tira la corbata» hasta la garganta.

Espiración paradójica y corrección de una lordosis dorsal

En este caso es necesario hacer comprender y sentir a nuestro paciente que el descenso de la parte superior del tórax mediante el tiempo n°1 permite rehacer la cifosis dorsal.

Debe recordar este objetivo durante toda la postura y tomar consciencia, según el caso, de la eficacia o insuficiencia de sus intentos.

Espiración paradójica y arqueamiento de la región lumbar

La inversión lumbar es debida a la verticalización de la pelvis, por lo tanto es obligatoria la realización de posturas en cierre de ángulo coxofemoral.

La espiración paradójica es uno de los medios para hacerlo, ya que en este caso los pilares del diafragma lordosan a nivel de D₁₁, D₁₂, L₁ y L₂. Es necesario que el paciente tenga la sensación que la piel del vientre aspira la región lumbar hacia arriba. «Haga el buda» es la orden más apropiada.

Espiración paradójica e hinchado del periné

La espiración «hinchando el periné» es indispensable en caso de tensión de todo o parte del periné. Aquí todavía debemos visualizar y sentir al paciente la repercusión de la espiración paradójica a nivel del periné. Esta constituye su prioridad durante el ejercicio.

Espiro paradoxal y enro-llamiento de los hombros

El descenso de la parte superior del tórax baja las inserciones inferiores del pectoral menor (3ª, 4ª y 5ª costillas).

En las posturas con brazos cerrados, después del desenrollamiento de los hombros y de la recolocación de la coracoide, el objetivo es hacer sentir que el tiempo nº1 permite ir a buscar la tensión hasta el nivel de los hombros.

En las posturas con brazos abiertos a menudo se constata un importante bloqueo inspiratorio de la parte superior del tórax. Aquí también es necesario fijar como objetivo ir a buscar la tensión en los hombros.

El afán cada día más confirmado de integración propioceptiva de nuestro método no limita, bien entendido, la fijación de objetivos para la espiración paradójica. Pero cuando se trata de los miembros o de la columna vertebral, la finalización cae por su propio peso. No es lo mismo en la espiración «hinchando el vientre», que necesita un RPGista capaz de hacer tomar consciencia a su paciente de la corrección buscada. La calidad de los resultados y su durabilidad «tienen este precio».

