

Πολλές φορές κατά την διάρκεια της άσκησης πολλοί δεν αναπνέουν καθόλου για να "σφίξουν" καλύτερα, όπως μου λένε όταν τους ρωτάω. Αρκετές φορές η αναπνοή είναι τόσο σημαντική που ενώ οι αθλούμενοι επιδιώκουν τη μείωση του βάρους τους μέσω της άσκησης αστοχούν παρά τις επίμονες προσπάθειές τους, ενώ άλλοι που προσπαθούν να αποβάλουν το άγχος μέσω της άσκησης απλα παραμένουν σε ένταση. Κι όλα αυτά εξαιτίας της κακής αναπνοής. Ξεκινάμε τη ζωή μας αναπνέοντας από τη μύτη, όμως κάποια στιγμή πολλοί από μας ξεχνάμε αυτή την καλή συνήθεια και αντικαθιστούμε τη ρινική αναπνοή με τη στοματική. Μ' αυτόν τον τρόπο θέτουμε τον οργανισμό μας σε πολλαπλούς κινδύνους, αφού οι ρινικές τρίχες είναι το **φυσικό φίλτρο** του οργανισμού σε σωματίδια, βακτήρια και ξένα σώματα. Αυτές καθαρίζουν τον αέρα προτού εισέλθει στους πνεύμονες και στην κυκλοφορία του αίματος.

Η αντίληψη ότι παρέχεται μεγαλύτερη ποσότητα οξυγόνου στον οργανισμό, επειδή ο αέρας εισπνέεται πιο γρήγορα από το στόμα, οπότε καθίσταται ευκολότερη η ολοκλήρωση της άσκησης, είναι εσφαλμένη. Αντιθέτως, με τη στοματική αναπνοή ο οργανισμός λαμβάνει περίσσεια αέρα, η οποία μπορεί να προκαλέσει υπέρταση ή να στρεσάρει το σώμα. Έχοντας όμως σωστή αναπνοή μειώνεται το στρες και η ένταση.

Η εισπνοή μέσω της μύτης καθιστά τη ροή του οξυγόνου πιο αποτελεσματική, αφού φτάνει σε όλα τα ζωτικά όργανα του σώματος. Οδηγεί πιο αποτελεσματικά το οξυγόνο στους χαμηλότερους λοβούς των πνευμόνων αντί να παραμένει στους άνω λοβούς, όπως συμβαίνει με τη στοματική αναπνοή. Οι κάτω λοβοί έχουν περισσότερους παρασυμπαθητικούς, κατευναστικούς και επιδιορθωτικούς νευρικούς υποδοχείς, οι οποίοι ενεργοποιούνται κατά τη διάρκεια της ρινικής αναπνοής, ενώ οι άνω λοβοί έχουν περισσότερους συμπαθητικούς υποδοχείς, οι οποίοι ενεργοποιούνται όταν η αναπνοή γίνεται από το στόμα. Επιπλέον, οι κατώτεροι λοβοί έχουν περισσότερο αίμα και ως εκ τούτου έχουν την ικανότητα να αποβάλλουν περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα από το σώμα, οπότε ο αθλούμενος λαχανιάζει λιγότερο. Επίσης, η ρινική αναπνοή χαμηλώνει τον καρδιακό ρυθμό, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση του λαχανιάσματος. Η αναπνοή μέσω της μύτης όχι μόνο βελτιώνει τη συνολική ενέργεια και χαρίζει μεγαλύτερη **αντοχή** στον αθλούμενο, αλλά και μειώνει τον χρόνο ανάκαμψης. Ενεργοποιεί πλήρως τον θώρακα, συμβάλλοντας έτσι σημαντικά στη βέλτιστη ευελιξία και ελαστικότητα της σπονδυλικής στήλης, της κεφαλής, του λαιμού και της μέσης. Κατά τη διάρκεια της μέτριας ή έντονης άσκησης προκαλεί την παραγωγή κορτιζόλης, της ορμόνης που καταπολεμά το στρες. Έχει αποδειχτεί επίσης ότι αυξάνει την παραγωγή οξειδίου του αζώτου –κάτι που δεν έχει αποδειχθεί για τη στοματική αναπνοή– και αυτό συμβάλλει στη διαστολή των αιμοφόρων αγγείων, στην αύξηση της ροής του αίματος και στην προστασία των οργάνων από βλάβες.

Υπάρχουν βέβαια και εξαιρέσεις κατά την άσκηση στο πως θα αναπνέουμε . Ας δούμε ένα παράδειγμα. Οι ασκήσεις βαθιάς αναπνοής. Κατά τη διάρκεια αυτού του είδους άσκησης, ενθαρρύνεται η ρινική εισπνοή, το κράτημά της για λίγα δευτερόλεπτα και η εκπνοή από το στόμα σουφρώνοντας τα χείλη, επειδή μ' αυτόν τον τρόπο εκπνοής προκαλείται συστολή των κοιλιακών μυών, η οποία συμβάλλει στην ενδυνάμωσή τους.

Να θυμάστε πάντα **την αναπνοή** κατά την διάρκεια της άσκησης .