

Beneficios de la natación en músicos ejecutantes

Por William García Mathey

La natación como deporte repercute de manera positiva en cuatro aspectos principales importantes para la vida profesional de un músico ejecutante: coordinación, respiración, salud física y salud mental. A continuación, se explica de manera más detallada cómo influye la natación en estos ámbitos.

Coordinación

Al momento de nadar, se activan simultáneamente los dos hemisferios del cerebro y sus cuatro lóbulos. En las diversas técnicas de nado existe la necesidad común de coordinar los movimientos de los brazos (brazada) con los de las piernas (patada) para tener una propulsión y flotabilidad ideal. Además, mientras estos movimientos suceden, se debe encontrar el momento adecuado y preciso para respirar, poniendo atención tanto a la inhalación como a la exhalación.

Estos movimientos requieren de un ritmo que el/la nadador(a) debe concientizar para lograr la eficiencia de su nado. La consciencia de estos movimientos, así como el ritmo con que se coordinan, se puede traducir de manera directa en la ejecución de un instrumento musical, donde es fundamental que los movimientos tengan un ritmo preciso, y la concientización ayudará a una mayor eficiencia y economía en los movimientos requeridos en la ejecución.

Respiración

La natación, por su naturaleza como deporte, ejercita el sistema respiratorio, aumentando la capacidad pulmonar y ayudando a los pulmones a limpiarse, aumentando así la sangre en el torrente sanguíneo. La resistencia que genera el agua en la musculatura involucrada en la respiración propicia la hipertrofia de estas fibras musculares.

La práctica de la apnea ayuda también a tener movimientos más eficientes en relación con la respiración, y a tener un mejor manejo del estrés, ya que se requiere una tolerancia al impulso de salir del agua a tomar aire, habilidad que puede beneficiar a cualquier artista escénico que se enfrenta a situaciones estresantes, dentro y fuera del escenario.

La posición de nado obliga al nadador a respirar con el diafragma, mejorando su flexibilidad y practicando su uso. Esto es especialmente útil para los instrumentistas de aliento y cantantes, quienes hacen uso de este músculo para la ejecución de su instrumento.

Salud física

Esta claro que practicar deporte tiene beneficios en la salud física, pero la natación es particularmente benéfica para aquellos quienes se dedican a la ejecución de un instrumento. Al contrario de otros deportes, el riesgo de lesionarse alguna zona utilizada en la ejecución es mínimo, ya que hay poca fricción en las articulaciones y no hay impacto en la musculatura y sistema óseo.

Al ser un deporte completo, se trabaja el cuerpo de manera global y se fortalecen musculaturas importantes para una buena postura y un mejor manejo del cuerpo. Potencia la elasticidad en zonas como el cuello, los hombros y la pelvis, regiones importantes para los músicos. Ayuda a la relajación de tensiones musculares y nerviosas, que muy comúnmente se desarrollan al llevar una práctica constante de un instrumento.

Sobre todo, tiene un impacto positivo en la salud de la espalda, donde colabora en la corrección de posturas y ayuda en el tratamiento de algunos padecimientos como escoliosis, cifosis y lordosis. Existe un tipo de natación terapéutica para ayudar en el tratamiento de estos y otros problemas, aunque no debe considerarse como un método para tratar problemas y/o dolores puntuales sin supervisión médica.

Salud mental

Este es un aspecto muy afectado en la vida profesional y personal de un músico ejecutante, y en la mayoría de los casos es poco hablado. La natación, igual que otros deportes, aumenta la producción de endorfinas, serotonina y dopamina. Por un lado, estos neurotransmisores se encargan de regular el estado de ánimo, produciendo sensaciones de bienestar e incluso euforia, y por otro lado regulan las sensaciones de sueño y apetito.

Asimismo, nadar ayuda a liberar cortisol, también conocida como la hormona del estrés. Con esto se reducen los síntomas de depresión, de ansiedad y de estrés social y físico. Es importante tomar en cuenta que la liberación del cortisol es proporcional a la intensidad del ejercicio físico. De esta manera, si se realizan entrenamientos de baja intensidad y poco tiempo, los efectos pueden ser muy bajos o nulos.

Por último, nadar aumenta el flujo sanguíneo en el cerebro y regenera las neuronas de la región del hipocampo, cuyo trabajo es fundamental para un mejor aprendizaje y una mayor memoria. La mejora de estos dos últimos ámbitos es de gran utilidad para aquellos que se dedican a la ejecución musical, donde el aprendizaje rápido facilita la práctica efectiva y la memoria es fundamental para la ejecución de cualquier pieza.

El cuidado de la salud debería ser básico para cualquier persona, y los músicos no están excluidos. Son vastos los beneficios que tiene la natación en un músico ejecutante de cualquier instrumento, además de que son pocos los riesgos a los que se enfrentan. Así que, este parece ser el deporte óptimo para los profesionales de esta área.

Bibliografía

- Grupo Beiman. «Salud+deporte.» s.f. <https://www.saludmasdeporte.com/natacion-beneficios/> (último acceso: 29 de Mayo de 2021).
- . «Salud+deporte.» s.f. <https://www.saludmasdeporte.com/apnea-deportiva/> (último acceso: 29 de Mayo de 2021).
- Catteau, R. *La respiración del nadador*. 1964.
- Gallo, Miguel. *Escoliosis y natación terapéutica*. s.f.
- Grijota, Estefanía. *La Vanguardia*. s.f. <https://www.lavanguardia.com/vivo/ejercicio/20161229/412931638087/como-la-natacion-ayuda-a-que-nuestro-cerebro-este-mas-sano.html> (último acceso: 3 de Junio de 2021).
- Junquera, Iñigo. *FisioOnline*. 6 de Marzo de 2015. <https://www.youtube.com/watch?v=XZ-9pDLFM4>.
- Lloret, Mario. *Natación terapéutica*. España: Paidotribo, 2004.
- Marín, Gabriel. *Instituto MEDAC*. s.f. <https://medac.es/blogs/deporte/lesion-o-dolor-de-espalda-la-natacion-la-solucion> (último acceso: 3 de Junio de 2021).
- Mazzolini, Laura. *Laura Mazzolini, Beneficios de un programa de natación inclusivo para niños con asma*. Uruguay, 2015.
- ESPN Run. *ESPN*. s.f. https://www.espn.com.mx/espn-run/nota/_/id/6852490/que-es-el-cortisol-y-cual-es-su-relacion-con-el-deporte (último acceso: 3 de Junio de 2021).
- Plaza del Mar Centro Wellness. «Plaza del Mar Centro Wellness.» s.f. <https://plazadelmarcw.com/la-natacion-el-deporte-mas-completo/> (último acceso: 3 de Junio de 2021).