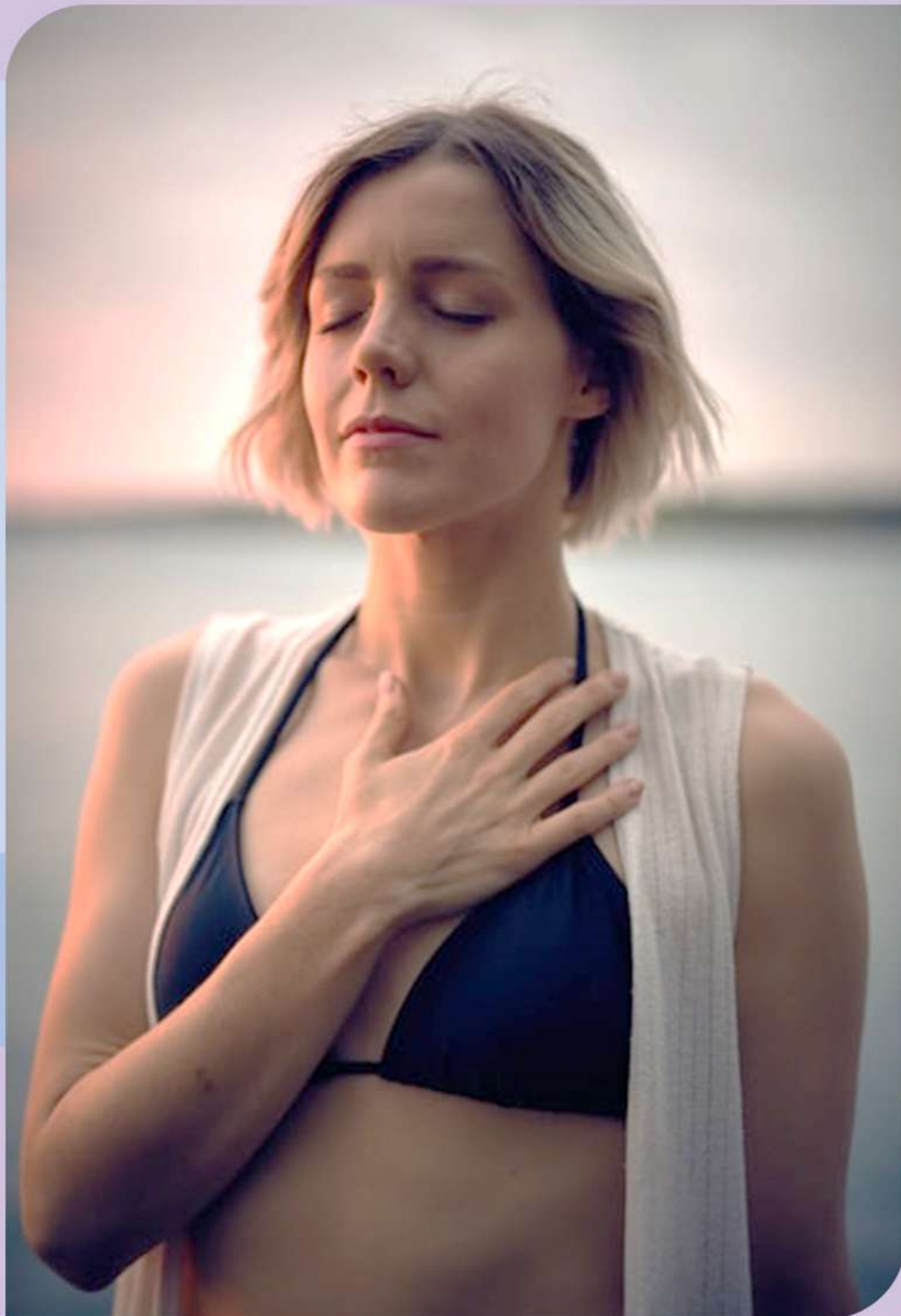


Ejercicios de Respiración



Respiración diafragmática

A continuación, se describen los pasos que debes seguir para obtener una respiración adecuada, éste será nuestro ejercicio básico, el cual te recomiendo lo lleves a cabo en todos los ejercicios descritos en este documento. Observa cómo a través de los siguientes pasos puedes lograr una mayor inhalación.

- 1.- De pie o sentadx con la espalda de forma vertical, respira por las fosas nasales
- 2.- Inhala firmemente, empujando suavemente hacia afuera tu abdomen
- 3.- Continúe inhalando, elevando los hombros y extendiéndolos ligeramente hacia atrás.
- 4.- Exhale el aire por la nariz lentamente mientras empuja suavemente el abdomen hacia dentro
- 5.- Puedes colocar tus manos en tu abdomen para sentir tu respiración

Ejercicio # 1

Este ejercicio te ayudará a mejorar la flexibilidad de tu abdomen para que puedas respirar mejor

- 1.- Inhala a través de la nariz realizando el ejercicio básico, pero en esta ocasión irás contando hasta ocho
- 2.- Retén el aire mientras cuentas mentalmente hasta ocho. (Si te parece mucho puedes disminuir el lapso)
- 3.- Después, con fuerza y de súbito, expulsa todo el aire a través de la boca. NO IMPORTA SI HACES RUIDO
- 4.- Aguarda diez segundos y repite el proceso cinco veces más

Ejercicio # 2

Usa el ejercicio básico para hacer una respiración alternada, la cual te ayudará a oxigenar tus dos hemisferios cuando presentes somnolencia en el día; promueve la concentración

- 1.- Coloca tu mano derecha sobre la nariz de tal manera que el pulgar derecho se apoye suavemente sobre la ventana nasal derecha, los dedos índice y medio se apoyan suavemente sobre la ventana nasal izquierda
- 2.- Cierra los ojos
- 3.- Cierra la ventana nasal derecha con la presión del pulgar y cuenta hasta cuatro mentalmente mientras inhalas profundamente a través de la ventana nasal izquierda
- 4.- Ahora presiona con los dedos índice y medio para cerrar la ventana nasal izquierda, con lo que ambas ventanas nasales se mantienen cerradas y cuenta cuatro segundos
- 5.- Ahora, abre solo la ventana nasal derecha y exhala el aire mientras cuentas mentalmente hasta cinco (la exhalación tiene que durar 1 segundo más que la inhalación)
- 6.- En seguida inhala por la ventana nasal derecha mientras cuentas mentalmente hasta cuatro, sin abrir la ventana izquierda
- 7.- Sostén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta cuatro manteniendo cerradas ambas ventanas nasales
- 8.- Exhala completamente a través de la ventana nasal izquierda mientras cuentas hasta cinco mentalmente sin abrir la ventana nasal derecha
- 9.- Repite todo el ejercicio al menos 6 veces

Ejercicio # 3

El siguiente ejercicio debe realizarse a paso veloz, es decir caminando, el cual te ayudará a disminuir tu respuesta fisiológica en esos momentos de ansiedad

- 1.- Respira por la nariz realizando el ejercicio básico, pero en esta ocasión inhalaras caminando de tal manera que a los tres pasos tú ya terminaste la inhalación
- 2.- Sostén la respiración por otros tres pasos
- 3.- Expulsa el aire por la nariz por otros cuatro pasos
- 4.- Mantén la respiración normal por algunos segundos y repite el ejercicio

Usted observará que este ejercicio puede ser realizado en diversos lugares como estacionamientos, en la calle, en un corredor, etc.

Ejercicio # 4

Esta respiración puedes utilizarla antes de dormir. ¡No olvides utilizar el ejercicio básico!

- 1.- Inhala lento en cuatro segundos
- 2.- Exhala lento en ocho segundos (por la nariz)
- 3.- Realiza una pequeña pausa y repites

Ejercicio # 5

Otra respiración que puedes utilizar para dormir, recuerda usar el ejercicio básico

- 1.- Inhala en 1-2-3-4
- 2.- Retén en 1-2-3-4
- 3.- Exhala en 1-2-3-4 (por la nariz)
- 4.- Retén en 1-2-3-4 (retén en vacío)
- 5.- Repite, completa 10 vueltas