

VULL SENTIR-ME MILLOR VULL RELAXAR-ME AMB ELS EXERCICIS DE RESPIRACIÓ

Controlar la respiració t'ajudarà a concentrar-te i relaxar-te.

Els exercicis de respiració són una bona eina en si mateixos per aconseguir la relaxació i també són el punt d'inici bàsic per a altres tècniques.



COM ELS FAIG

Pots fer aquests exercicis en diferents postures:

- Estirat amb els genolls flexionats en un angle de 45 graus.
- Assegut, amb les lumbar ben recolzades en el respatler del seient (la zona dels ronyons), mantenint l'esquena recta, les cames sense creuar i relaxades, amb els talons en línia amb els genolls i els malucs.
- Dempeus, amb l'esquena recta, caminant ben dret, etc. Intenta controlar la teva postura..

1. EXERCICI DE RESPIRACIÓ BAIXA

És la respiració diafragmàtica o abdominal. És la respiració natural que fan els nadons des que neixen.

- Col·loca les mans sobre l'abdomen.
- Pren aire pel nas profundament, comptant mentalment fins a 5, i a poc a poc porta'l cap a la part baixa dels pulmons. Notaràs que, en baixar el diafragma, la panxa s'infla cap a fora i s'aixequen les mans.
- Aguanta l'aire mentre comptes mentalment fins a 10.
- Deixa anar l'aire per la boca, molt a poc a poc, durant el doble de temps que hagi trigat a inspirar (compta mentalment fins a 10).
- Per acabar, expulsa tant d'aire com puguis enfonsant la panxa amb una lleugera contracció dels músculs, com si volguessis portar el llombrígol a la columna.

2. EXERCICI DE RESPIRACIÓ MITJANA

És la respiració intercostal o toràctica, inflant el pit.

- Col·loca les mans damunt les costelles.
- Inspira pel nas comptant mentalment fins a 5 i porta l'aire cap a la zona mitjana del pit i cap als costats: notaràs que les costelles s'expandeixen i que el pit s'aixeca.
- Aguanta l'aire mentre comptes mentalment fins a 10.
- Expulsa lentament l'aire per la boca, amb els llavis frunzits, com si bufassis una espelma, fins que buidis els pulmons. Hi estaràs el mateix temps que amb la inspiració.

3. EXERCICI DE RESPIRACIÓ ALTA

És la respiració clavicular, poc profunda.

- Col·loca les mans damunt les clavícules.
- Pren aire pel nas, però no tan lentament com en els exercicis anteriors, i porta'l cap a les clavícules: notaràs que la columna es redreça i que el coll s'estira. Inhala poc aire, perquè omplirà només la part superior dels pulmons.
- Aguanta l'aire durant un breu moment.
- Expulsa'l lentament per la boca.