

APRENDER A RESPIRAR

1. EJERCICIO: dirigir el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones (1 tiempo)
 - Colocar una mano encima del vientre y otra encima del estomago.
 - No forzar la respiración, ni hacerla más rápida.

2. EJERCICIO: dirigir el aire inspirado a la parte inferior y media de los pulmones (2 tiempos)
 - Colocar una mano encima del vientre y otra encima del estomago.
 - Primer tiempo, dirigimos el aire a la parte inferior de los pulmones:
Vientre
 - Segundo tiempo, en la misma inspiración, dirigimos el aire a la parte media de los pulmones: Estomago

3. EJERCICIO: realizar una inspiración completa (3 tiempos)
 - Colocar una mano encima del vientre y otra encima del estomago.
 - Primer tiempo, dirigimos el aire a la parte inferior de los pulmones:
Vientre
 - Segundo tiempo, en la misma inspiración, dirigimos el aire a la parte media de los pulmones: Estomago
 - Tercer tiempo, en la misma inspiración, dirigimos el aire a la parte superior de los pulmones: Pecho

4. EJERCICIO: regular y hacer más completa la espiracion
 - Realizar la inspiración igual que en el ejercicio 3
 - La espiración se hará con los ojos cerrados y los labios apretados (para que se oiga bien)
 - Conseguir que el ruido producido sea pausado y constante
 - Al final de la espiración, se intentara silbar, para conseguir una espiración completa.

5. EJERCICIO: establecer una adecuada alternancia respiratoria

- Realizamos la inspiración igual que en el ejercicio 3, pero en un solo tiempo.
- Realizamos la inspiración igual que en el ejercicio 4, pudiendo sustituirse progresivamente el silbar al final.

6. EJERCICIO: Generalizar la respiración completa

- Repetir el ejercicio 5 en diferentes posiciones y situaciones
- Sentado, tumbado, de pie, andando
- Mientras realiza alguna tarea
- Con ruido, con otras personas

CÓMO HACERLO, PASO A PASO:

PRIMER EJERCICIO	Llevar el aire hasta la tripa
SEGUNDO EJERCICIO	Llevar el aire hasta la tripa y hasta el estómago
TERCER EJERCICIO	Llevar el aire, en tres pasos, a la tripa, al estómago, y al pecho
CUARTO EJERCICIO	Llevar el aire, en tres pasos, a la tripa, al estómago, y al pecho, y soltar el aire lentamente, haciendo un poco de ruido
QUINTO EJERCICIO	Hacer la respiración completa
SEXTO EJERCICIO	Realizar este ejercicio en diferentes lugares y situaciones