EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

**1.- OBSERVACIÓN DE LA RESPIRACIÓN**

* Posición “cuerpo muerto”: tumbados en el suelo. Piernas y brazos algo separados, palmas de las manos hacia arriba. Ojos cerrados.
* Dirigimos la atención a la respiración. Observad cada movimiento de entrada y de salida de aire. El aire entra por la nariz, sin forzar, y vuelve a salir suavemente por la nariz.

**2.- RESPIRACIÓN PROFUNDA:** Lo ideal de la respiración profunda es hacerlo 5-10 minutos todos los días durante 2 semanas. Es recomendable no esperar a que se dé la situación de estrés. En cuanto notemos algo de tensión, hay que ponerse a ello.

* Posición de tumbados en el suelo, con rodillas flexionadas y columna vertebral recta. Cerramos los ojos. Colocación de las manos: una en el pecho y la otra en el abdomen. En una correcta respiración la zona que se debe hinchar es el abdomen y no el pecho. El pecho debe levantarse menos, pero siempre al compás del abdomen.

**3.- RELAJACIÓN MEDIANTE SUSPIRO**

 Suspiramos y bostezamos porque nuestro organismo necesita oxígeno inmediatamente. Normalmente el suspiro, va acompañado de ansiedad o de que algo no marcha bien. Pero, también nos ayuda a liberar tensiones.

* Sentadas en el suelo, en una posición cómoda. Alternar: una respiración profunda, un suspiro (echar aire por la boca de un golpe).

**4.- RESPIRACIÓN PURIFICANTE**

Este ejercicio además de limpiar los pulmones, tonifica todo el aparato respiratorio. Se puede hacer solo o combinado con otros ejercicios.

* Posición de sentado. También se puede hacer de pie.
* Hacer primero unas cuantas respiraciones completas.
* Abrimos ligeramente la boca y vamos echando el aire con un poco de fuerza, en pequeños soplidos.

**5.- RESPIRACIÓN ESTIMULANTE**

 Este ejercicio es muy bueno cuando estamos decaidos, sin energía. Estimula la respiración, la circulación y el sistema nervioso.

* Posición de pie con las manos a los lados del cuerpo.
* Respiración completa.
* En cada inspiración: apretar puños y llevarlos primero hacia los hombros y luego estirar brazos y llevarlos hacia atrás.
* En la espiración: Relajamos poco a poco los puños y los brazos vuelven a su posición inicial.

**6.- RESPIRACIÓN ALTERNANTE**

Aunque se trata de un ejercicio con fines de relajación, se verán beneficiadas las personas que padecen de dolor de cabeza o sinusitis crónica.

* Posición de pie, aunque se puede hacer sentado.
* Colocar dedos índice y medio de la mano derecha en la frente.
* Cerramos la ventana nasal derecha con el dedo pulgar.
* Inspiramos lenta y silenciosamente por la fosa izquierda.
* Cerramos la fosa izquierda con el dedo anular y abrimos la derecha, espirando el aire. Echamos el aire.
* Lo hacemos 5 veces.
* Ahora alrevés. Cogemos aire por la fosa derecha y lo expulsamos por la izquierda.
* Lo hacemos 5 veces.

Lo ideal es empezar por 5 ciclos e ir aumentando entre 10 y 25.