

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

La frecuencia de los ejercicios es de 10-15 veces cada ejercicio, 2 veces al día.

EJERCICIO 1:

Posición inicial:

Tumbados boca-arriba, piernas dobladas y las plantas de los pies apoyadas en la cama.

Realización del ejercicio:

Colocamos una mano en el pecho, la otra en la tripa.

Cogemos aire por la nariz, hinchando la tripa, notando como la mano del pecho no se mueve y la mano de la tripa se eleva.

Echamos el aire lentamente por la boca, hasta vaciar del todo los pulmones.



EJERCICIO 2

Posición inicial:

Tumbados de lado, con la pierna de abajo doblada y la de arriba estirada.

La mano de abajo en la oreja y el brazo de arriba estirado al costado.

Realización del ejercicio:

Cogemos aire por la nariz hinchando la tripa y subiendo el brazo.

Echamos el aire lentamente por la boca, deshinchando la tripa bajando el brazo hasta vaciar del todo los pulmones.

Lo mismo del otro lado.



NOTA: Si en algún momento durante el ejercicio aparece tos se recomienda pasar a la posición de sentado coger aire profundamente y toser.



EJERCICIO 3

Posición inicial:

Sentados en una silla con una almohada entre el respaldo y la espalda.
Cabeza recta, hombros relajados, brazos elevados lateralmente a una altura cómoda.

Realización del ejercicio:

Cogemos aire por la nariz e hinchamos la tripa, llevando los brazos hacia atrás.
Echamos el aire lentamente por la boca, deshinchando la tripa, llevando el cuerpo hacia delante y los brazos a la posición de abrazo hasta vaciar del todo los pulmones.



EJERCICIO 4

Posición inicial:

Sentados en una silla con la postura corregida.

Llenamos una botella con líquido hasta la mitad, e introducimos una cañita.

Realización del ejercicio: Cogemos aire por la nariz y soplamos a través de la cañita haciendo burbujear el líquido.



EJERCICIO 5

Posición inicial:

Sentados en una silla con la postura corregida y nos colocamos un espejo delante de la boca.

Realización del ejercicio:

Cogemos aire por la nariz y echamos vaho en el espejo hasta vaciar del todo los pulmones.



Variante:

Podemos realizarlo moviendo la llama una vela, sin apagarla.