

## Práctica Respiratoria I

Posición sentada. Con la espalda derecha. Manos sobre los muslos. Hombros relajados.

1

INHALANDO - Subes despacio la cabeza para mirar el cielo (sin forzar cuello).

EXHALANDO - Manteniendo la cabeza sacas el aire suspirando, abriendo bien la boca.

Bajas la cabeza, SIN COGER AIRE (Suspensión de aire).

2

INHALANDO - Suavemente por la nariz. Haces una pequeña pausa de 3seg.

Continuas inhalando.

EXHALANDO - A: Suspirando, con la intención de aflojar la caja torácica.

B: Continuas exhalando, en forma de soplido. (apagar la llama de una vela). El abdomen se activa. Lo deseable es que se meta hacia dentro, en especial al zona del ombligo.

3

Lo mismo que lo anterior. Añadimos una flexión del tronco después de sacar el aire soplando.

INHALANDO subimos el tronco.

4

INHALANDO - Suavemente por la nariz. Retienes el aire. Realiza una rotación del tronco hacia la derecha.

EXHALANDO - Suspirando y abriendo bien la boca.

Vuelves al centro, sin coger aire (Retención sin aire – pulmón vacío).

5

En RETENCIÓN en lleno (pulmón lleno). Saca y Mete el abdomen (bombea). Varias veces sin que generes tensión.

En RETENCIÓN en vacío (pulmón vacío). Saca y Mete el abdomen. Varias veces sin que generes tensión.