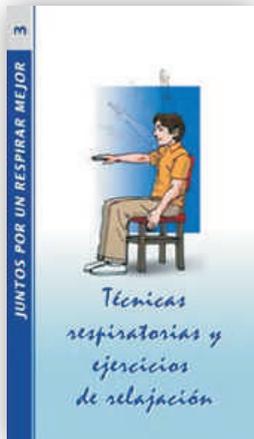


Técnicas respiratorias y ejercicios de relajación



La respiración significa vida; pero, cuando tiene una crisis de asma, respirar, que es algo natural, se hace muy difícil. Para poder salir de esta situación tiene que saber controlar su ansiedad y su aire.

Practique estos ejercicios cuando no tenga silbido o falta de aire, en especial, cuando su respiración sea normal.

De esta manera, podrá utilizarlos como defensa durante la crisis.

Ejercicio de respiración en posición acostado



Empezaremos con unos ejercicios que debe realizar acostado, buscando, con ayuda de almohadas, la postura más cómoda. A partir de este momento concéntrese exclusivamente en la respiración, en el aire que entra y sale.

1| Acostado, coloque las palmas de las manos completamente relajadas sobre el abdomen. Inspire (tome aire) con tranquilidad a través de la nariz, hinchando al mismo tiempo el abdomen (donde están sus manos) mantenga el aire dentro 1 ó 2 segundos. Espire (saque todo el aire) lentamente por la boca con los labios fruncidos.

2| Siga acostado. Ahora coloque sus manos en las últimas costillas cerca de la cintura. Inspire con tranquilidad por la nariz para que se hinchen sus costados (donde tiene las manos). Mantenga el aire dentro 1 ó 2 segundos, saque todo el aire lentamente por la boca con los labios fruncidos. Notará que los costados se deshinchán.

Con esta técnica conseguimos cambiar la respiración torácica alta por la torácica abdominal y con la relajación que se produce, usted podrá controlar la ansiedad y preparar su mente para los momentos difíciles.

Ejercicio de respiración en posición sentado

Los siguientes ejercicios le ayudarán a desbloquear los hombros y parte alta del tórax que, tras la crisis, se queda muy rígida.



1| Sentado en una silla, con la espalda recta y las piernas ligeramente separadas, inspire por la nariz al tiempo que sube el brazo derecho formando medio círculo hacia arriba. Espire por la boca con los labios fruncidos, al tiempo que termina el círculo bajando el brazo por detrás. Repita esto con el otro brazo alternativamente.



Sede Palermo

Billinghamurst 1677, 3º Piso
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Tel: (5411) 4828.0949 / 4821.3355
4824.8496 / 4821.0015
Fax: (5411) 4829.2266

Sede Centro

Paraguay 2035, 3º Cuerpo 2º SS
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Tel: (5411) 4966.1661 / 4961.5466
Fax: (5411) 4961.5495



JUNTOS POR UN RESPIRAR MEJOR 03



1| Sentado en una silla, con la espalda recta y las piernas ligeramente separadas, inspirar por la nariz al tiempo que sube el brazo derecho formando medio círculo hacia arriba. Espire por la boca con los labios fruncidos, al tiempo que termina el círculo bajando el brazo por detrás. Repita esto con el otro brazo alternativamente.



2| Coloque su mano derecha sobre la rodilla izquierda. Inspire por la nariz llevando el brazo derecho, hacia la derecha arriba y atrás. Saque el aire con los labios fruncidos al tiempo que baja la mano a su posición inicial. Repita alternativamente con el otro brazo.

Si respira por la boca impide que la nariz realice sus funciones de filtración, de calentamiento y de humidificación del aire que llega a sus pulmones, irritando aún más los bronquios.

Ejercicio de Relajación



Siéntese derecho en una silla o acuéstese cómodamente en una cama o en el piso.

Ponga los brazos y las manos sobre las piernas o colóquelas al lado de su cuerpo.

Cierre los ojos y deje que la barbilla caiga hacia el pecho.

Ahora, póngase en tensión y estire la cabeza lo más posible. Manténgase así unos segundos.

Entonces relájese. Haga esta misma operación con los músculos de: cara, hombros, brazos, las manos, el abdomen, las piernas y los pies.

Ahora piense en un lugar lindo que UD. haya visitado, y con los ojos cerrados, imagínese que está allí por unos momentos.

Relájese.

Después de un rato, abra los ojos y se sentirá relajado.

Sede Palermo

Billinghurst 1677, 3º Piso
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Tel: (5411) 4828.0949 / 4821.3355
4824.8496 / 4821.0015
Fax: (5411) 4829.2266

Sede Centro

Paraguay 2035, 3º Cuerpo 2º SS
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Tel: (5411) 4966.1661 / 4961.5466
Fax: (5411) 4961.5495