

EJERCICIOS RESPIRATORIOS ¹

© 2012 Cafh
Todos los derechos reservados

¹ Ejercicios tradicionales en las prácticas de los miembros de Cafh

EJERCICIO 10-30-20

Posición de pie, los brazos caídos a los costados del cuerpo, boca cerrada, pies juntos.

Levantar el brazo derecho y cerrar la fosa nasal derecha con el pulgar derecho.

Levantar suavemente el brazo izquierdo, por el costado, hasta la posición vertical, inspirando por la fosa nasal izquierda, hasta llenar completamente los pulmones. Este movimiento dura 10 segundos (se cuenta mentalmente hasta 10).

Bajar la mano izquierda hasta el rostro y tapar la fosa nasal izquierda con el pulgar izquierdo. Continuar tapando la fosa nasal derecha con el pulgar derecho.

Retener el aire durante treinta segundos (se cuenta mentalmente hasta 30).

Elevar verticalmente el brazo derecho y bajarlo lentamente por el costado, hasta la pierna derecha, mientras se espira en forma controlada hasta el final del movimiento. Éste dura 20 segundos (se cuenta mentalmente hasta 20).

Si resulta difícil retener el aire durante 30 segundos, contar el tiempo un poco más rápido. La práctica permite ir adquiriendo mayor capacidad respiratoria.

El ejercicio se repite cinco veces. Al terminar, se efectúan cinco inspiraciones profundas elevando los brazos por los costados hasta la posición horizontal, y bajándolos luego hasta las piernas mientras se espira.

MARTILLO

De pie, pies separados, manos a la cintura, boca cerrada.

Se inspira bajando el diafragma, hinchando el abdomen. Se espira golpeando con el diafragma hacia atrás y arriba, entrando el abdomen.

El ritmo es de unas dos inspiraciones por segundo.

El ejercicio dura 100 inspiraciones. Comenzar con menor número, hasta adquirir práctica.

MARTILLO CON MOVIMIENTO DE BRAZOS

El ejercicio comienza girando el brazo derecho hacia adelante, 20 veces, manteniendo la mano izquierda en la cintura. Luego se lo gira hacia atrás, 20 veces. Se repiten estos movimientos con el brazo izquierdo. Se continúa girando ambos brazos hacia adelante, 20 veces. Luego hacia atrás, 20 veces.

Se inspira al levantar los brazos. Se espira al bajarlos.

El ritmo del movimiento es un giro por segundo, más o menos. Los giros han de ser controlados y armónicos.