

en forma

Respiración: fuente de vida y salud

Texto y realización Dana Bross, fotos Joan Masats

MÁS INFORMACIÓN: DANA BROSS. AV.DA. DIAGONAL, 442, 2º-2ª. TEL. 93 218 19 33

De una buena respiración depende la salud de todas nuestras células, y es esencial para sentirse sano y en forma. Es determinante tanto en los procesos metabólicos, como energéticos. De ella depende una óptima calidad muscular y articular, pudiendo condicionar incluso nuestro estado de ánimo. El Diafragma es el principal músculo respiratorio. Con frecuencia se encuentra en tensión o colapsado. A continuación proponemos un serie de ejercicios que facilitan la apertura y tonificación del diafragma, lo cual induce a una buena oxigenación celular, fundamental para el desarrollo de todos lo procesos vitales. Se recomienda realizarlos por la mañana al levantarse, el tiempo que se invierte es muy poco, 10 minutos, pero los beneficios duran todo el día.

CONTRA LA PARED



REALIZACIÓN

Juntando los pies estiramos los brazos hacia arriba con los pulgares cruzados. Intentamos que toda la columna vertebral, parte posterior de las piernas y los brazos estén en contacto con la pared. Inspirando y expirando por la nariz, realizar de 3 a 5 respiraciones completas.

BENEFICIOS

El estiramiento máximo del tronco favorece la apertura de las costillas bajas, lo cual repercute en la apertura de la parte central del diafragma.

CONTRA LA PARED

2



REALIZACIÓN

Con los pies paralelos entre sí, en la línea de la cadera, piernas estiradas, formar un ángulo de 90° entre las piernas y el tronco apoyando las manos contra la pared con los brazos estirados. Intentar mantener la columna vertebral en línea recta, paralela al suelo. Realizar de 3 a 5 respiraciones completas.

BENEFICIOS

Al encontrarse el diafragma en posición horizontal, se amplía su movimiento en todas las direcciones.

TRIÁNGULO

3

REALIZACIÓN

Formar un triángulo entre el suelo, las piernas y el tronco, con suficiente distancia entre los pies y las manos para mantener los brazos, piernas y columna bien extendidos. Relajar las cervicales y la cabeza. Realizar de 3 a 5 respiraciones completas.

BENEFICIOS

Esta postura produce el estiramiento de las fibras vertebrales del diafragma, lo cual aumenta la apertura de su parte posterior.



EXTENSIÓN

4



REALIZACIÓN

Estirados en el suelo boca abajo, con las piernas ligeramente separadas y estiradas, apoyamos las manos al lado del pecho y elevamos progresivamente el tronco hasta llegar a estirar los brazos. Intentamos acercar lo más posible la zona del sacro al suelo, bajar los hombros girándolos hacia atrás y estirar el cuello mirando hacia arriba. Realizar de 3 a 5 respiraciones completas.

BENEFICIOS

La concavidad de la espalda permite la apertura del pecho consiguiendo el estiramiento máximo de las fibras anteriores del diafragma.

BOCA ARRIBA

5

REALIZACIÓN

Pies en alto. Tumbados boca arriba realizar el ángulo de 90° con las piernas apoyadas contra la pared. Procurar que los glúteos y la parte posterior de las piernas toquen la pared. Extender los brazos lateralmente estirando la columna y la cabeza. Relajar el abdomen. Diez respiraciones completas por la nariz con los ojos cerrados.

BENEFICIOS

Debido al apoyo de la columna sobre el suelo, se consigue una relajación profunda del diafragma, que permite expandir sin esfuerzo la respiración y relajar los órganos internos.

CONSEJO

Sería aconsejable realizar la siguiente secuencia: posturas 1-3-4-3-1 sobre la esterilla en el espacio, en varios ciclos repetidos. Mantener 3 respiraciones completas por la nariz en cada postura. La postura 5 es la relajación final.

BENEFICIOS

Todos los ejercicios ayudan a abrir el diafragma y flexibilizan la columna vertebral. Son idóneos para aliviar contracturas y dolores de espalda.