

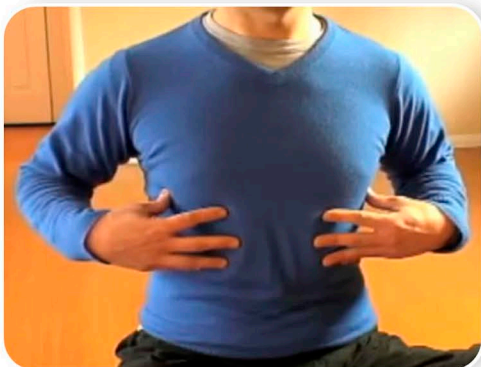
LA RESPIRACIÓN COMPLETA



RESPIRACIÓN BAJA O DIAFRAGMÁTICA

ESTE MÉTODO SE SIRVE DEL MOVIMIENTO DEL DIAFRAGMA (MÚSCULO QUE SEPARA EL TÓRAX Y EL ABDOMEN) PARA EXPANDIR LA PARTE INFERIOR DE LA CAJA TORÁCICA. ASÍ SE LLENA LA SECCIÓN DE MAYOR TAMAÑO Y CAPACIDAD DE LOS PULMONES, LOS LÓBULOS INFERIORES.

EL DIAFRAGMA DESCIENDE, PRESIONANDO EL ABDOMEN Y ABULTÁNDOLO, GENERANDO ASÍ EL ESPACIO SUFICIENTE PARA QUE LOS PULMONES SE LLENEN.



RESPIRACIÓN MEDIA O INTERCOSTAL

CON ESTE MÉTODO LA CAJA TORÁCICA SE DILATA POR LA ACCIÓN DE LOS MÚSCULOS INTERCOSTALES.

LAS COSTILLAS SE LEVANTAN A LA ALTURA MEDIA DEL PECHO; EL DIAFRAGMA SE ELEVA PRODUCIENDO LA CONTRACCIÓN DEL ABDOMEN; EL PECHO SE DILATA LEVEMENTE.



RESPIRACIÓN ALTA O CLAVICULAR

SE ELEVAN LAS CLAVÍCULAS Y LOS HOMBROS, EL ADOMEN SE CONTRAE Y EL DIAFRAGMA PRESIONA LOS PULMONES IMPIDIENDO QUE EL TÓRAX SE EXPANDA CON TODA SU CAPACIDAD.

AL RESPIRAR DE ACUERDO A ESTE MÉTODO SE EMPLEA SÓLO LA SECCIÓN SUPERIOR DEL PECHO Y LOS PULMONES, QUE ES LA PARTE MÁS PEQUEÑA. ASÍ SÓLO PENETRA UNA MÍNIMA PARTE DE AIRE.

LA RESPIRACIÓN COMPLETA O YOGUI PONE EN JUEGO TODO NUESTRO APARATO RESPIRATORIO, CADA PARTE DE LOS PULMONES, CADA CÉLULA, CADA MÚSCULO...

COMBINA SABIAMENTE LAS TRES TÉCNICAS ANTERIORES EN UNA SOLA SECUENCIA, LLENANDO LOS PULMONES DE LA MISMA FORMA EN QUE SE LLENA DE AGUA UNA BOTELLA, DESDE ABAJO HASTA ARRIBA.

RESPIRACIÓN COMPLETA

INHALAMOS LENTAMENTE LLENANDO LOS PULMONES DESDE LA PARTE INFERIOR, CON EL MOVIMIENTO DEL DIAFRAGMA.

LE SIGUE LA PARTE MEDIA, ELEVÁNDOSE LAS COSTILLAS INFERIORES Y EL ESTERNÓN.

FINALMENTE LLENAMOS LA PARTE ALTA LEVANTÁNDOSE EL PECHO, LAS COSTILLAS Y LAS CLAVÍCULAS.

RETENEMOS UNOS SEGUNDOS SIN FORZAR LA RESPIRACIÓN.

SE EXHALA EXPULSANDO EL AIRE DESDE ARRIBA HASTA ABAJO.

