

# 1. objetivo

Localizar la respiración abdominal y fortalecer la musculatura interviniente en este tipo respiratorio. (Respiración abdominal "pura".)

## EJERCICIO 1.1

**Posición:** En decúbito supino (tumbado boca arriba), con las piernas flexionadas, y las plantas de los pies y la zona lumbar bien apoyadas en el suelo; colocar en el abdomen 1 kg. de peso (libros...).



**Desarrollo:** Realizaremos la inspiración, por la nariz, proyectando el abdomen hacia arriba. Haremos una pausa de 2 segundos y espiraremos por la nariz contrayendo el abdomen progresivamente.

**Tiempo de duración:** Tres series de 10 respiraciones (Realizar una serie de 10 respiraciones, descansar 1 minuto en esa posición, realizar otra serie de 10 respiraciones, descansar 1 minuto y finalizar con la última serie de 10 respiraciones).

**Consideraciones:**

- El aire debe pasar por las fosas nasales sin hacer ruido.
- Al inspirar mover sólo el abdomen (proyectándolo hacia arriba) y mantener tórax y hombros en reposo.
- Al espirar, controlar que la salida del aire no se realice de golpe, sino manteniendo la presión desde el principio al final de la espiración.
- Trabajaremos este ejercicio, sólo en el caso de tener dificultades para localizar la respiración abdominal.

## EJERCICIO 1.2

**Posición:** Tumbados boca arriba, en una superficie dura, con las palmas de las manos hacia abajo.



**Desarrollo:** Realizaremos la inspiración por la nariz proyectando el abdomen hacia arriba y la zona lumbar hacia el suelo. Percibiremos dos planos paralelos: abdominal y lumbar, que en la inspiración realizan movimientos en direcciones contrarias (se alejan entre ellos); el primero se proyecta hacia arriba y el segundo hacia el suelo. Haremos una pausa de 2 segundos y espiraremos por la boca en posición de silbido (dientes separados, mínimo 3 cm., lengua lo más baja posible, labios juntos ligeramente proyectados hacia fuera), y así soplar, de modo que el aire espiratorio empuje las mejillas que deben hincharse a los lados. La oposición que los labios ofrecen a la salida del aire, en esta posición, debe ser vencida por la contracción progresiva y mantenida de la musculatura abdominal.

**Tiempo de duración:** Tres series de 10 respiraciones.

**Consideraciones:**

- La inspiración será continua y nasal.
- La espiración será continua, por la boca en posición de silbido.
- Los movimientos abdominales (tanto en la inspiración como en la espiración) serán continuos y progresivos.

## EJERCICIO 1.3

**Posición:** Sentados en el suelo con la espalda apoyada en la pared (bien apoyada hasta la altura de los omóplatos), piernas estiradas y las manos colocadas en el abdomen. Hombros relajados.



**Desarrollo:** Realizaremos la inspiración por la nariz proyectando el abdomen hacia delante y percibiendo cómo la zona lumbar se pega a la pared (planos paralelos con movimientos en dirección contraria, en la inspiración). Haremos una pausa de 2 segundos y espiraremos alternando series de espiración por la nariz y espiración por la boca en posición de silbido.

**Tiempo de duración:** Cuatro series de 5 respiraciones (alternando una serie de espiración nasal, con otra serie de espiración bucal en posición de silbido).

**Consideraciones:**

- El aire debe pasar por las fosas nasales sin hacer ruido.
- Sólo debe haber movimiento de la musculatura abdominal, manteniendo los hombros relajados.

## EJERCICIO 1.4

**Posición:** De pie, plantas de los pies bien apoyadas en el suelo, sin generar tensión en las rodillas, espalda recta, hombros relajados. La barbilla forma un ángulo de 90° con el pecho.



**Desarrollo:** Realizaremos la inspiración por la nariz proyectando el abdomen hacia delante e intentando percibir como la zona lumbar se desplaza hacia detrás (planos paralelos con movimientos en dirección contraria en la inspiración). Haremos una pausa de 2 seg. y espiraremos alternando series, de espiración bucal en posición de silbido; y espiración nasal.

**Tiempo de duración:** Cuatro series de 5 respiraciones (alternando una serie de espiración nasal, con otra serie de espiración bucal en posición de silbido).

**Consideraciones:**

- En la inspiración, el pecho (esternón) no debe desplazarse hacia arriba (hacia la barbilla).
- En la inspiración, hombros y cuello permanecen relajados.

## AUTOEVALUACIÓN

Al realizar estos ejercicios, y todos los demás, iremos constatando si los hacemos bien. Mientras repetimos los ejercicios pacientemente, iremos controlando por separado cada una de las indicaciones y consideraciones hechas, hasta llegar a realizarlos con soltura. No se pueden atender a la vez varias cosas, así que, iremos controlando una por una hasta llegar a la coordinación correcta.

- ¿Abrimos los orificios nasales, un poco, para respirar mejor?
- En la inspiración, ¿entra el aire sin hacer ruido?
- En la inspiración, ¿levantamos el abdomen todo lo que se puede? ("Ojo" sin llegar a generar tensión.)
- En la espiración, ¿hundimos el abdomen progresivamente?
- ¿Ponemos los labios en posición de silbido?
- ¿Los dientes están separados, la lengua baja y los labios proyectados hacia fuera?
- ¿Se hinchan los carrillos?
- En la espiración, ¿mantenemos la presión del aire desde el principio hasta el fin?
- Tórax, cuello y hombros, ¿están relajados?
- ¿Percibo movimiento muscular en la zona lumbar?

Las respuestas a estas preguntas deben ser afirmativas para comprobar que hemos conseguido el objetivo.