

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:

A. RESPIRACIÓN:

Control de la respiración:

EJERCICIO 1º

Inspiración.- (por la nariz) dos tiempos:

1º- Diafragmático.

2º- Profunda; parte superior.

Espiración.- (expulsión por la boca), tres tiempos:

Espiración profunda final.

EJERCICIO 2º: CONTENER LA RESPIRACION:

1º- Inspiración total.

2º- Contener 5" el aire en los pulmones.

3º- Expulsión total.

EJERCICIO 3º: EXPULSIÓN RESIDUAL

1. Espiración total.
2. Inspiración total.
3. Forzar la inspiración elevando los brazos.
4. Forzar la expulsión residual presionando los músculos pectorales, diafragma e intercostales. Ayudarse con los brazos

* Realizar de 5 a 10 veces cada ejercicio.

* Posición: sentado, apoyando la espalda sobre el respaldo de la silla; brazos apoyados en la mesa; manos semiabiertas; ligera flexión de las piernas.

Variar la posición de los brazos: "colgados" (en posición vertical).