

# Exercicis per respirar millor

ACPG | Tot Sant Cugat

Recolzeu els talons, glutis i omòplats a la paret. Pugeu els braços per davant en sis temps, mentre agafeu aire, fins a tocar la paret. Abaixeu-los sense separar-los d'ella ni fer pont amb la regió lumbar. Expulseu tot l'aire a la vegada fins a sentir la caixa toràctica buida. Repetiu-ho 8 vegades. En la posició anterior, però asseguts i amb les cames ben flexionades, obriu els braços i pugeu-los en sis temps per la paret, ben estirats, fins a tocar una mà amb l'altra. Després, porteu cadascuna de les mans a la seva espatlla. Torneu a abaixar els braços en sis temps, expirant l'aire. Repetiu-ho 8 vegades. ••• Ajeguts al terra amb les cames flexionades i els braços al llarg del cos, eleveu-los i porteu-los cap enrere en quatre temps mentre inspireu lentament i a fons. Estireu-los tot el que pugueu, però sense tensionar les espatlles. Manteniu la inspiració tres temps més i després abaixeu els braços pels costats en cinc temps, expulsant tot l'aire a la vegada. Repetiu-ho de 10 a 15 vegades, molt lentament. Ajeguts, estireu els braços i cames en línia amb el terra, com si volguéssiu tocar un objecte amb ells, mentre inspireu a fons comptant fins a vuit. Després, relaxeu-vos, com si el cos s'enfonsés al terra a mesura que aneu expulsant l'aire en deu temps.

