

# RESPIRA LLUM, PROFUND I LENT: ELS EXERCICIS

## #1. Respira la llum (bioquímica)

Aquest exercici ajuda a normalitzar la bioquímica de la respiració, donant lloc a una millor absorció i lliurament d'oxigen i una sensibilitat reduïda al  $\text{CO}_2$ , alhora que es treballa per normalitzar el volum respiratori. És apte per a tothom, excepte aquells amb problemes de salut greus o aquells en el primer trimestre de l'embaràs.

L'exercici Breathe Light consisteix a reduir el volum d'aire que està prenent al teu cos per tal de crear una gana tolerable d'aire. La gana d'aire és la sensació que t'agradaria respirar una mica més o que no rebes prou aire.

Aconseguir una fam d'aire lleu o tolerable significa que el  $\text{CO}_2$  s'ha acumulat a la sang. Una de les funcions del  $\text{CO}_2$  és actuar com a catalitzador de l'alliberament d'oxigen dels glòbuls vermells. Amb una respiració suau, lleugera i suau, els vasos sanguinis s'obren i s'allibera més oxigen dels glòbuls vermells per alimentar els teixits i els òrgans.

La respiració lleugera i lenta també permet que l'òxid nítric s'acumuli a la cavitat nasal i viatgi als pulmons on ajuda a esterilitzar l'aire i a obrir les vies respiratòries i els vasos sanguinis dels pulmons. Això significa que es pot produir una millor transferència d'oxigen a la sang.

Durant aquest exercici, concentreu-vos en aconseguir i mantenir una sensació de fam d'aire. La sensació de fam d'aire ha de ser tant a la inhalació com a l'exhalació. No us preocupeu massa per respirar amb el diafragma. No importa en aquest punt. Si ja ho estàs fent, genial. Si no, també està bé. El vostre enfocament estarà a frenar la respiració, calmar la respiració i suavitzar la respiració. Si la gana d'aire es fa massa, descanseu 20 segons abans de tornar a l'exercici.

A mesura que reduïu el volum d'aire que respireu, és normal que sentiu una lleugera tensió muscular respiratori del diafragma. Si trobeu que esteu experimentant contraccions involuntàries del diafragma, aleshores la necessitat d'aire és massa. Amb la pràctica, l'objectiu és mantenir una fam d'aire tolerable durant quatre o cinc minuts. Si la teva respiració se sent poc profunda durant aquest exercici, està bé durant la durada de l'exercici. Centra't en la fam d'aire no en la biomecànica.

L'objectiu d'aquest exercici és sentir una "fam" d'aire, sentir que t'agradaria prendre a respiració una mica més gran. Després d'una estona de practicar l'exercici, el  $\text{CO}_2$  s'acumularà a la teva sang, creant la sensació que t'agradaria prendre més aire. Aquest és un comentari valuós que està realitzant l'exercici correctament i reduint el volum de respiració a la normalitat.

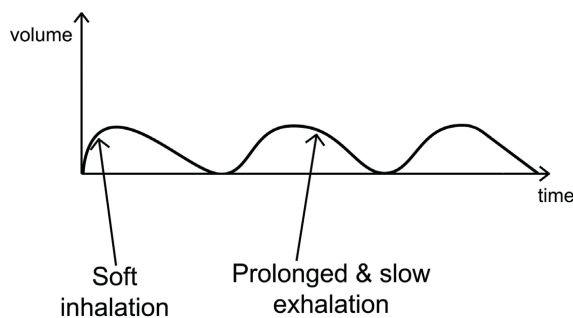
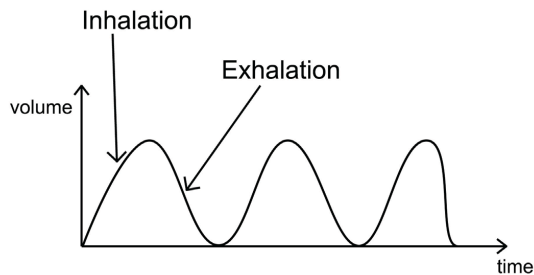
La gana d'aire que sentiu durant aquest exercici hauria de ser tolerable. Si observeu que el vostre ritme de respiració s'està tornant ràpid o caòtic, la necessitat d'aire és massa. Si això passa, atureu l'exercici i respireu amb normalitat durant mig minut i, a continuació, reinicieu la respiració suau i lleugera per crear una necessitat tolerable d'aire una vegada més.

No interfereixis deliberadament amb els teus músculs respiratoris, no aguantis la respiració ni el congelis

la respiració. En lloc d'això, permeteu que la vostra respiració es suavitzi mitjançant la relaxació: una inspiració lenta i una respiració lenta i suau.

Continueu practicant l'exercici durant uns quatre minuts.

## Respira Llum



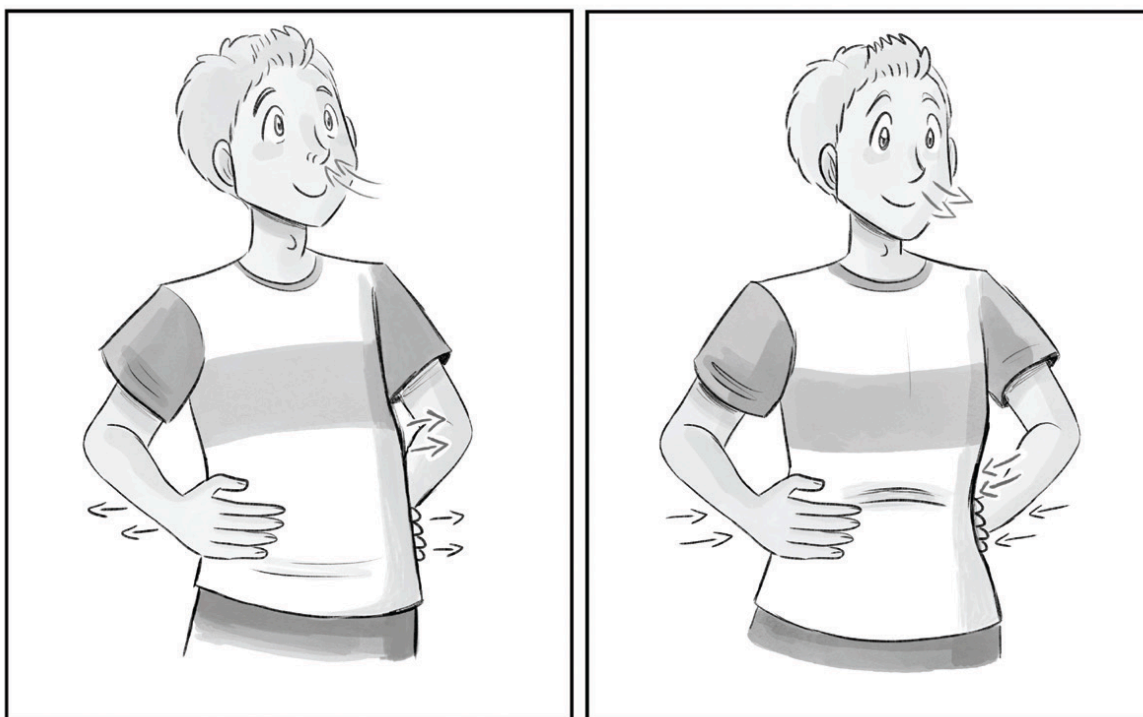
### Indicacions:

- Seieu dret en una cadira o amb les cames creuades a terra o estireu-vos d'esquena.
- Si estàs assegut, imagina un tros de corda que t'estira suaument cap amunt cap al sostre des de la corona del teu cap.
- Col·loqueu les mans al pit i la panxa, o a la falda.
- Observa la teva respiració quan entra i surt del nas. Sent l'entrada d'aire una mica més fred el nas i senti l'aire una mica més càlid que surt del vostre nas.
- Comenceu a reduir la velocitat de cada respiració a mesura que entra i surt del nas. La respiració ha de ser lleugera, tranquil·la i tranquil·la.
- Ralenteix la respiració de manera que no sentis gairebé cap aire entrant i sortint de les fosses nasals. La teva respiració ha de ser tan tranquil·la que els pèls fins de les fosses nasals no es moguin.
- L'objectiu és crear la sensació que t'agradaria prendre més aire. Per crear fam d'aire, la teva respiració ara hauria de ser "menys" del que era quan vas començar.
- Si et sents estressat o perds el control de la respiració, la gana d'aire és massa forta. Quan això succeeix, descansa durant 20 o 30 segons i torna a començar. És normal al principi descansar unes quantes vegades durant l'exercici.
- Continueu practicant l'exercici durant uns quatre minuts.

## #2. Respira profundament (biomecànica)

Aquest exercici ajuda a practicar la respiració diafragmàtica, que al seu torn permet una respiració lenta, calma la ment, millora l'oxigenació dins del cos i té molts efectes positius sobre la postura i la mecànica de la respiració en general. El diafragma és el principal múscul de la respiració i és important per al control postural així com per ajudar a fomentar hàbits respiratoris funcionals.

*L'èmfasi aquí està en la millora de la biomecànica de la respiració.  
Intenta no respirar en excés.*



Breathe in, lower ribs move outwards

Breathe out, lower ribs move inwards

### Indicacions:

- Seieu dret en una cadira o amb les cames creuades a terra.
- Imagineu un tros de corda que us estira suaument cap amunt cap al sostre des de la coronilla del vostre cap.
- Col·loqueu les mans a banda i banda de les costelles inferiors.
- Respira silenciosament, introduint l'aire en profunditat als teus pulmons. Mentre inhaleu, palpeu les costelles expandint-se cap a fora. Mentre exhaleu, sentiu que les costelles es mouen cap a dins.
- Feu respiracions més plenes però menys. A mesura que inspireu, sentiu que les costelles inferiors es mouen cap a l'exterior i, mentre expireu, sentiu que les costelles inferiors es mouen cap a dins.

- No cal escoltar la teva respiració durant aquest exercici.
- Continueu practicant l'exercici durant quatre minuts aproximadament.
- Durant la inhalació, a mesura que el diafragma es mou cap avall, es genera expansió cap a la part davantera, laterals i posterior del tronc. El diafragma està produint pressió intraabdominal, que fa que les costelles es moguin cap a fora.

### #3. Respira lent (cadència)

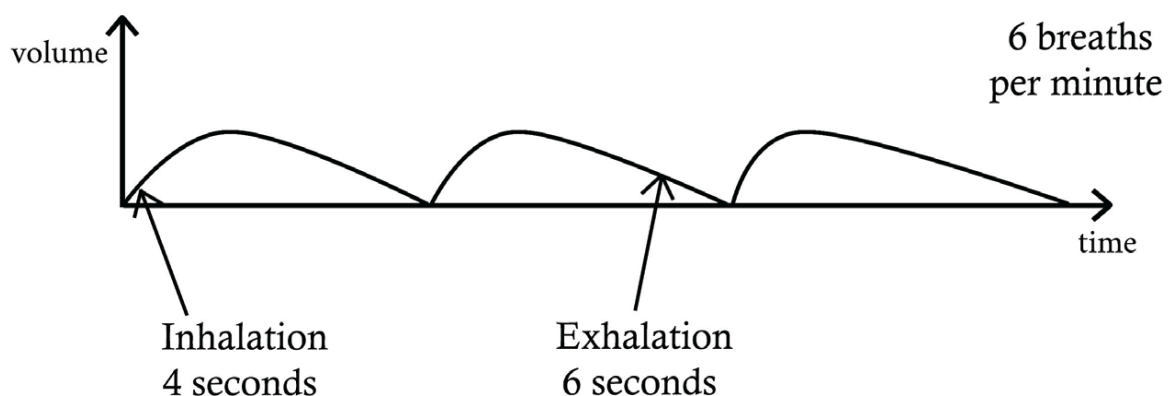
Aquest exercici implica canviar la cadència (velocitat) de la respiració a sis respiracions per minut.

Respira Lenta pot ser un exercici útil per a tu si tens una forta por a l'ofec, perquè l'augment de CO<sub>2</sub> durant aquesta tècnica és millor tolerat pel cos. Això pot ajudar a regular la vostra resposta a la por. Breathe Slow també ajuda a mantenir l'equilibri entre els sistemes nerviosos parasimpàtic i simpàtic, millorant la resiliència tant mental com física.

**L'èmfasi aquí és aconseguir una freqüència respiratòria de sis respiracions per minut.**

**La biomecànica s'incorpora mitjançant l'expansió lateral i la contracció de les costelles inferiors. No cal respirar deliberadament més fort per respirar profundament. A mesura que es redueix la freqüència respiratòria, la mida de cada respiració augmentarà. Això és normal. Tanmateix, intenteu no permetre que la mida de cada respiració augmenti de manera desproporcionada. Aquest és un error comú.**

En respirar lleugerament i lentament amb una atenció centrada a respirar lentament, l'objectiu és sentir la més mínima gana d'aire. Això significa que no estàs respirant en excés durant l'exercici.



**Indicacions:**

Per assolir una cadència d'aproximadament sis respiracions per minut, aquest exercici us anima a reduir la vostra respiració de manera que cada inspiració mesura quatre segons i cada expiració mesura sis segons:

- Asseureu-vos dret a una cadira o a terra amb les cames creuades. Col·loqueu les mans a cada costat de l'abdomen a les dues costelles inferiors.

- En inspirar, sentiu les costelles que es mouen cap a fora i, a mesura que expireu, sentiu les costelles que es mouen cap a dins.
- Per ritme la respiració, inhala durant quatre segons i exhala durant sis segons.
- Inspira, 1, 2, 3, 4, expira, 1, 2, 3, 4, 5, 6.
- En inspirar, sentiu les costelles que es mouen cap a fora i, a mesura que expireu, sentiu les costelles que es mouen cap a dins.
- Inhala comptant quatre segons i expira comptant sis segons.
- Continueu l'exercici durant quatre minuts aproximadament.

Alternativament, podeu inspirar durant un recompte de cinc segons i expirar comptant fins a cinc. Inspira, 1, 2, 3, 4, 5, expira, 1, 2, 3, 4, 5.

Ambdues opcions donen com a resultat una freqüència respiratòria de sis respiracions per minut i funcionen bé per ajudar a millorar el funcionament automàtic del cos, aquells processos que es produeixen durant cada minut de vigília sense haver de pensar-hi ni dirigir-los conscientment.

