

Calentamiento Respiratorio

No utilizamos nada más que una pequeña porción de nuestra capacidad pulmonar. Respiramos o solo en el pecho o solo en el abdomen, bloqueando así la capacidad de expresión de nuestra respiración. Un calentamiento respiratorio consiste en abrir zonas con poca movilidad (parrilla costal, clavículas, etc) desbloquear el diafragma y estimular la acción de toda la musculatura implicada en la respiración.

① Brecha respiración

② Respiración tórax

INS golpes tórax con
puntos de dedos
Exp golpes tórax con
palmas ahuecadas

③ Desbloqueo diafragma

INS Exp

Exp. meto dedos cerca de esternón
por dentro y arriba de los costillos
en la inserción del diafragma.
exp. por la boca

④ embolozon dedos
abrir cintura
estopular

⑤ Abrir zona
costal.

⑥ Respiración INS. Abdomen, costillas, clavículas
Vigilante Exp clavículas, costillas, abdomen

⑦ INS Exp Kapatubati + Retención Atem

Bondas

⑧ 8.1) Prana yama 5 Res - Norim IZQ + 5 Res Norim Per

8.2) Exp + INS Norim IZQ y giro IZQ
" " " DER " " DER

8.3) Nadi Sankhara Exp + INS - IZQ
Exp + INS - DER