

Empoderamiento
de la mente.
Fortalecimiento
del cuerpo.
Inspiración de la
creatividad.

RESPIRACIÓN CON LOS LABIOS FRUNCIDOS

La enfermedad crónica de obstrucción pulmonar (COPD) y otras enfermedades de los pulmones pueden causar que sus vías respiratorias se colapsen cuando exhala, atrapando aire viciado. Esto deja menos espacio en sus pulmones para la entrada de aire fresco, y cuando esto sucede, tenderá a sentirse con falta de aliento. Exhalar a través de labios fruncidos produce una presión hacia atrás que permite que se exhale más aire.

Siga los pasos a continuación para practicar la respiración con los labios fruncidos y saber lo que debe hacer la siguiente vez que sienta falta de aliento.

- Inhale a través de su nariz (con la boca cerrada) a un ritmo y profundidad normal. Sienta sus pulmones llenarse de aire.
- Frunza sus labios como si fuera a silbar o tocar una flauta.
- Exhale lenta y suavemente a través de su boca, manteniendo sus labios fruncidos.

El tiempo que se toma exhalar debe ser de dos a tres veces mayor que el tiempo que se toma inhalar (por ejemplo: 2 segundos inhalando, 4 segundos exhalando). No fuerce el aire hacia afuera. Ajuste el ritmo de respiración y la manera en la que frunce los labios para aumentar su sensación de comodidad.

- Inhale cuando esté extendiendo o enderezando su tronco, levantando sus brazos o alejando los brazos de su cuerpo. Inhale a través de su nariz cada vez que sea posible.
- Exhale cada vez que doble su torso o tronco, cuando esté acercando los brazos al cuerpo o realizando cualquier esfuerzo pesado. Exhale a través de labios fruncidos cada vez que sea posible.
- Nunca aguante la respiración durante esfuerzos vigorosos o pesados con sus brazos.

