

Respiração do Coração

Esta é a sequência de exercícios que você deverá realizar em casa.

Inicie parado (a) na posição em pé, com os pés na largura do quadril, apontados bem para frente. Destrave seus joelhos, deixando-os levemente flexionados.

Puxe seu umbigo para dentro e procure mantê-lo nesta posição durante os exercícios.

Observe a sua respiração e reconheça as duas fases: inspiração (quando o ar entra nos pulmões) e expiração (quando o ar sai dos pulmões). A partir de agora, procure manter estas duas fases da respiração pelo nariz. Acrescente um ruído na garganta, mantendo os lábios selados, como se estivesse puxando o ar pela garganta.

Use contagem 3 ou 4 para inspirar e expirar.

Realize esta respiração 15 vezes. Na inspiração, pense em aumentar o espaço onde está seu coração. Mantenha sempre o umbigo para dentro, e inspire empurrando o osso do peito para frente e a coluna vertebral para trás. Na expiração, comprima ainda mais o baixo ventre para expulsar mais o ar.



Agora passe ao exercício número 2:

Continue usando a respiração do coração e eleve o joelho direito na inspiração, volte ao chão na expiração e realize a mesma coisa com a perna esquerda. Repita este exercício 15 vezes em cada perna, alternadamente. Para facilitar o equilíbrio, fixe o olhar num ponto a sua frente, mantendo a linha dos olhos e do queixo na horizontal. Não é necessário elevar muito os joelhos.



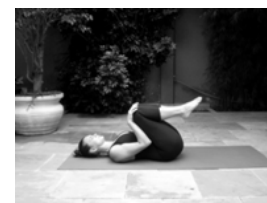
Para os exercícios número 3, 4 e 5, utilize uma toalha grande dobrada ou edredon.



No exercício número 3, você deve apoiar os joelhos na largura do quadril e as mãos na largura dos ombros. Abra bem os dedos das mãos e direcione os dedos médios para frente. Distribua o peso do corpo nos quatro apoios. Puxe o umbigo para dentro, sem movimentar a coluna, mantendo o olhar para o chão. Agora inspire e leve seu olhar para frente. Continue usando o ruído na garganta e conte até 3 ou 4. Para expirar, volte sua cabeça para baixo e arredonde suas costas elevando-as para o teto. Procure direigir seu olhar para o umbigo. Este exercício é conhecido como “alongamento do gato”, pois estes animais realizam este movimento com frequência. Realize este exercício 30 vezes.



Para o exercício 4, deite-se com as costas no chão e segure um joelho em cada mão em forma de concha. Na posição inicial, mantenha os dois braços estendidos, com os joelhos na altura do quadril. Inspire nesta posição. Agora puxe os dois joelhos em direção ao peito expirando. Você pode usar a contagem 3 ou 4, respire pelo nariz e utilize o ruído na garganta. Ao inspirar leve novamente os joelhos para a posição inicial, como braços estendidos. Realize este exercício 30 vezes.



Ao encerrar o exercício 4, apoie os pés no chão e lentamente estenda as pernas para frente. Se esta posição for desconfortável para sua coluna lombar, apoie as pernas sobre uma cadeira, ou apoie almofadas embaixo dos joelhos.

Agora apenas observe sua respiração, não faça qualquer esforço. Perceba as duas fases da respiração sem conduzi-las. Perceba os movimentos e o ritmo da respiração e permita o aprofundamento da cavidade abdominal quando você expira. Permaneça nesta posição por pelo menos 5 minutos. Para sair, apoie os pés no chão elevando os dois joelhos e gire todo o corpo para o lado direito. Apoie a mão esquerda a frente do corpo e transite para a postura sentada.



Realize esta sequência de exercícios pelo menos uma vez por dia. Se for possível para você, realize uma pela manhã e outra no final do dia. Desejamos que você possa incorporar esta sequência a sua rotina e estamos a sua disposição para esclarecer quaisquer dúvidas.

Atenciosamente,

Cláudia Fetter

Educadora Física (CREF 1939/RS)

profclaudiafetter@gmail.com