

Respiración posterior lateral en estático

Si no respiramos bien, los pulmones no reciben la cantidad de oxígeno necesario para mantener una buena salud. Además, los músculos del pecho van perdiendo flexibilidad por la falta de entrenamiento y nuestra postura empieza a resentirse redondeando los hombros y hundiendo el pecho hacia dentro.

La **Respiración posterior-lateral** proporciona, entre otros beneficios, una mayor expansión y flexibilidad a la parte superior del cuerpo además de liberarnos de tensión.



Ponte las manos sobre las costillas.

1- Inhala (toma aire) por la nariz lentamente. Cuenta internamente hasta 3, llenando de aire los pulmones y permitiendo que las costillas y la espalda empujen ligeramente hacia fuera.

2- Exhala (suelta el aire) lentamente por la boca. Notarás como se va aflojando la tensión de las costillas. Imagina que soplas una vela, pero que no quieres que se apague bruscamente. Relaja los músculos de la cara.

Repite de 3 a 5 veces el ciclo de respiración completo. Concéntrate en llenar de aire los pulmones como si quisieras inflar dos globos y lentamente se van vaciando al soltar el aire por la boca.

Vete aumentando la capacidad pulmonar. Inhala en 4 cuentas y exhala en 4. Progresivamente vas a 5 cuentas y así sucesivamente.