

LA RESPIRACIÓN

A la hora de entrenar y practicar la respiración las consideraciones a tener en cuenta serán las siguientes:

- La posición del niño será de pie con el tronco vertical y los brazos en los costados. La ropa no debe impedir el libre movimiento torácico. La sala debe estar ventilada.
- No deben hacerse después de comer pues no se facilitaría el descenso del diafragma que es el músculo inspirador por excelencia.
- La respiración normal en estado de reposo debe caracterizarse por:
 - Ser entera: tórax y abdomen trabajan juntos y de forma sincrónica.
 - Los movimientos respiratorios deben ser simétricos (igual en los dos hemisferios y constantes por unidad de tiempo).
 - Las inspiraciones serán siempre nasales y las espiraciones bucales, aunque en este caso no tienen porque ser siempre.
 - Los movimientos respiratorios deben ser inconscientes e involuntarios; es decir, automáticos, aunque puedan modificarse conscientemente.
- La inspiración ha de hacerse siempre nasal pues se calienta ,se humedece y se filtra de impurezas el aire. La inspiración bucal puede acarrear insuficiencia respiratoria y consiguientemente pereza mental.
- En general un ciclo respiratorio completo debe comprender los siguientes tiempos:
 - Inspiración nasal amplia, profunda y regular. Nunca violenta ni entrecortada sino realizada en un solo movimiento así se hará el aporte de oxígeno. Con duración aproximada entre 6 y 8 segundos.
 - Paro del movimiento respiratorio: el aire es retenido algunos segundos en los pulmones. Permanencia de 2 a 3 segundos en los pulmones, esta permanencia del aire en los pulmones no debe forzarse Favorece la concentración mental.
 - Espiración bucal o nasal lenta, controlada. La espiración tiene un primer tiempo mas rápido, para hacerse luego lenta durante un largo tiempo. Será cuando se expulsen toxinas y CO₂.La espiración es mas larga que la inspiración siendo la relación entre ambas de 10 a 16 sgs. La duración normal de espiración será de entre 8 y 10.
- Cada ejercicio debe repetirse de 3 a 6 veces.
- Una sesión-tipo podría comenzar con tres inspiraciones profundas y uniformes y nasales. A continuación y durante dos minutos se harán ejercicios variados de diferentes bloques de forma que la respiración sea relajada y confortable. Es conveniente el combinar en

estos ejercicios la inspiración abdominal (se pone la mano izquierda en el vientre y se percibe su movimiento) con la torácica (se pone la mano izquierda colocada en el pecho y se percibe su movimiento).

- Se pueden elegir en cada sesión algún ejercicio de cada bloque. Pueden servir 5 minutos diarios de práctica con ejercicios variados de distintos bloques.
- Las prácticas respiratorias deben realizarse de forma concentrada (se cierran los ojos si se considera procedente) para ir percibiendo las distintas sensaciones corporales. Paulatinamente habrá que ir incrementando todos los tiempos de respiración: tanto en la inspiración, como en retención como en la espiración.
- Una prueba para comprobar si existe insuficiencia nasal (Prueba del Doctor Rosental) es la de mandar al niño que respire 20 veces con la boca cerrada. Si lo consigue significa que no hay insuficiencia nasal aunque no signifique que no haya insuficiencia pulmonar.