

Três exercícios para melhorar a respiração

Você presta atenção na forma com que você respira? Sabemos que a respiração leva oxigênio ao cérebro, e permite que ele trabalhe com todo nosso corpo, bombeando sangue de forma adequada e trabalhando com os demais órgãos do nosso corpo.

23/08/2016 09:27:05

Uma respiração adequada pode te auxiliar a ter mais qualidade de vida e, principalmente, a ter maior equilíbrio físico e mental. Por isso, criamos esse artigo para que você possa realizar diariamente exercícios para melhorar a respiração e ter uma melhor qualidade de vida

Exercícios para melhorar a respiração

Separamos aqui 03 exercícios simples e funcionais para que você possa ter um dia a dia com mais equilíbrio.

Respiração 01 para 02

Essa respiração consiste em soltar o ar com o dobro de tempo com que se inspira. Sente-se de forma confortável, com os braços, pernas e ombros bem relaxados. Em seguida, inspire o ar pelo nariz lentamente, enchendo seus pulmões, e contando os segundos que leva para inspirar.

Logo depois, sem prender o ar, solte todo o ar lentamente, sentindo o ar sair lentamente dos pulmões, tentando fazer com que o ar seja expulso do seu corpo pelo dobro de tempo com que foi inspirado. Repita quantas vezes for necessário. Esse tipo de exercício ajuda a tranquilizar e diminuir a ansiedade, oxigenando melhor o cérebro e trazendo mais calma para um dia agitado e conturbado.

Inspirar pelo nariz e soltar pela boca

Durante uma atividade física, em que o corpo exige uma troca de oxigênio mais rápida para o corpo, pratique inspirar pelo nariz e soltar todo o ar pela boca com um pouco de força. Isso ajudará a oxigenar melhor os tecidos do corpo, que estão precisando de mais energia durante a atividade, e também aumenta a capacidade do coração.

Respiração via diafragma e abdominal

Esse tipo de respiração é normalmente utilizada por músicos que tocam instrumentos de sopro e exige que seja tocado notas mais longas ou sem pausa, e também por alguns atletas que precisam soltar o ar dos pulmões de forma mais lenta, normalmente em modalidades aquáticas em que o atleta fica por algum tempo submerso. O diafragma é um músculo que fica entre o tórax e o abdômen. Ao inspirar o ar, coloque a mão nesse músculo e sinta a barriga encher-se de ar, lentamente.

Solte o ar com o nariz ou com a boca, porém de forma bem lenta, contraindo o abdômen. A contração do abdômen auxilia a soltar o ar mais lentamente. Esse tipo de exercícios para melhorar a respiração auxilia também nos processos de digestão, ajuda a melhorar a postura (todos os exercícios de contração de diafragma auxiliam na postura) e influencia diretamente na circulação sanguínea por todo o corpo.

É extremamente importante praticar exercícios para melhorar a respiração não somente durante as atividades físicas mas também naqueles momentos em que se está com o corpo relaxado e descansando, ou cansado devido as atividades rotineiras.

Por alguns momentos no seu dia, pare, relaxe, e preste atenção na sua respiração. Uma respiração feita de forma correta e praticada conscientemente auxiliará muito nas suas práticas de exercícios físicos, nos seus momentos de tensão e estresse e até mesmo nos seus momentos de descanso e lazer.