

Consta de dos partes

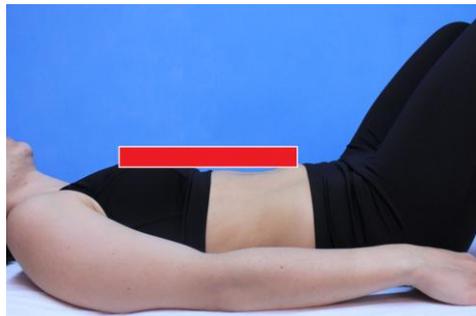
1. Ejercicios Respiratorios
2. Auto masaje

## EJERCICIOS RESPIRATORIOS

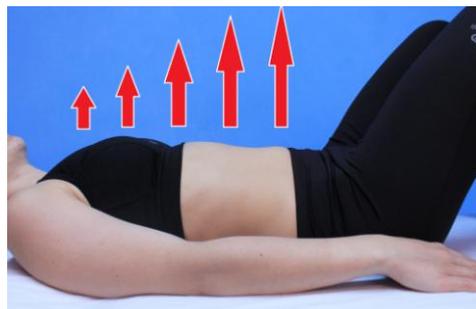
La respiración debería producir en nosotros un movimiento de ola que se desplaza de arriba hacia abajo al inspirar y de abajo hacia arriba al espirar:

- Nos estiramos boca arriba y colocamos una mano en el tórax y otra en el abdomen para sentir los movimientos.
- Cogemos aire controlando que lo primero que se mueva sean las costillas subiendo hacia arriba. Es el inicio de la ola, la mano del abdomen no debería moverse.
- Vamos notando con la mano como el tórax se eleva a medida que entra aire en los pulmones, cuando ya no puede subir más continuamos la inspiración permitiendo que se eleve el abdomen.
- La inspiración debe realizarse de forma lenta, cuando ya no podemos coger más aire y tanto tórax como abdomen están bien elevados, mantenemos la posición en apnea unos segundos.
- Al empezar la espiración deberemos realizar los movimientos inversos, lo primero que debe bajar el abdomen y en último lugar el tórax a medida que vamos soltando aire. Es la vuelta de la ola
- Podemos repetir este ejercicio entre 5 y 10 veces para favorecer el funcionamiento intestinal.

1. Posición inicio sin aire después de una espiración



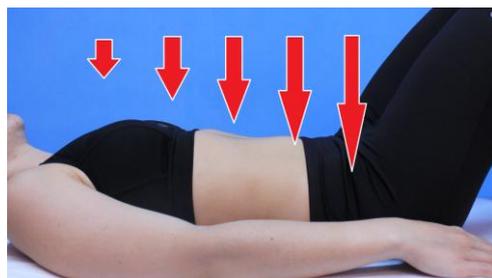
2. Empezamos a inflar por el pecho acabamos por abdomen



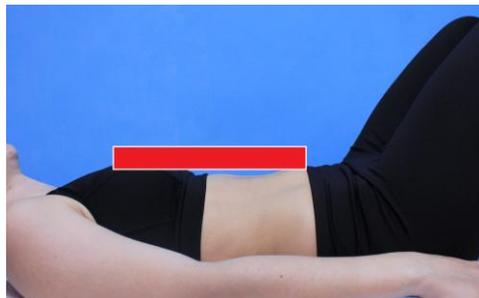
3. Mantenemos la posición reteniendo todo el aire posible



4. Empezamos a desinflar por el abdomen y acabamos por el pecho



5. Volvemos a la posición inicial sin aire.



## AUTO MASAGE ABDOMINAL

Consiste en trabajar manualmente sobre tres puntos situados en el abdomen de la siguiente manera:

### PRESIÓN/INSPIRACIÓN

1. Presionamos el punto todo lo que podamos pero sin causarnos dolor
2. inspiramos aguantando la presión y cuando soltemos el aire aprovechamos para aumentarla un poco más.
3. Repetimos la acción
4. La tercera vez que cojamos aire, al final de la espiración soltamos la presión de los dedos de una manera súbita.
5. Repetimos este proceso 3 veces por cada punto.

### MASAJE CIRCULAR

Después del proceso anterior volvemos a presionar el punto todo lo que podamos sin causarnos dolor y realizamos unos movimientos en círculo. Cinco veces en un sentido y cinco en el otro.

#### Punto 1:

Este punto lo localizamos a medio camino entre el ombligo y la parte más baja del tórax. La acupuntura lo llama VC 12 (vaso concepción 12) o Rm 12 (ren mai 12). Le otorga capacidades para regular las funciones del Jiao medio (zona que comprende la parte media del cuerpo, diafragma, hígado, páncreas y estómago).

Según la osteopatía, es punto es cercano a la proyección fascial de píloro y la unión iliocecal. El trabajo manual de este punto nos va a producir una relajación de las tensiones fasciales de la zona y nos va a mejorar el tránsito de sustancias entre vísceras.



### Punto 2:

En realidad es un punto doble, lo localizamos a tres dedos de separación hacia afuera desde el ombligo, uno a cada lado. Este punto es conocido en acupuntura como E25 (Estómago25) y se le otorga una relación directa sobre el funcionamiento del intestino grueso.



### Punto 3:

Este también es un punto doble. Si trazamos una línea desde el ombligo en diagonal hacia afuera y abajo hasta llegar al hueso de la pelvis (espina ilíaca antero superior) el punto se encuentra justo en la mitad de la línea. Encontramos uno a cada lado. Es un punto cercano a la proyección fascial del ciego en la derecha y del sigma en la izquierda.

