

Juegos respiratorios: activando lo aeróbico

ACTIVANDO LO AERÓBICO

- Empezar a caminar por toda la sala, aprovechando para estirar los brazos y soltar la tensión del cuello.
- Poco a poco vamos cogiendo velocidad y corremos en todas direcciones como si de una situación caótica se tratara. Cuando grito STOP hemos de parar en seco en la postura que estamos y escuchar la respiración y el latido del corazón. Volver varias veces a caminar rápido y hacer el stop.
- Nos pondremos en parejas y como hacen la etnia de los zulúes empezaremos a saltar e iremos ganando altura. Después tumbados en el suelo, enroscados como serpientes escucharemos de nuevo nuestra respiración y latido.
- Ahora nos convertimos en monos que luchan en cuclillas empujando al otro contra las manos hasta hacerlo caer. Para contrarrestar la postura de la cadera, ahora somos cangrejos que luchan empujando espalda contra espalda intentando desplazar al otro de su territorio.
- A continuación hay un mono inquieto que persigue a sus compatriotas por toda la sala caminando en cuclillas. Cuando atrapa a otro ambos se unen para cazar a más y así hasta cazarlos a todos.
- Por fin nos relajamos en el centro de la sala acoplando los cuerpos sin dejar un centímetro de hueco. Sentimos la propia respiración y luego la del grupo que se va calmando hasta hacerse silenciosa.

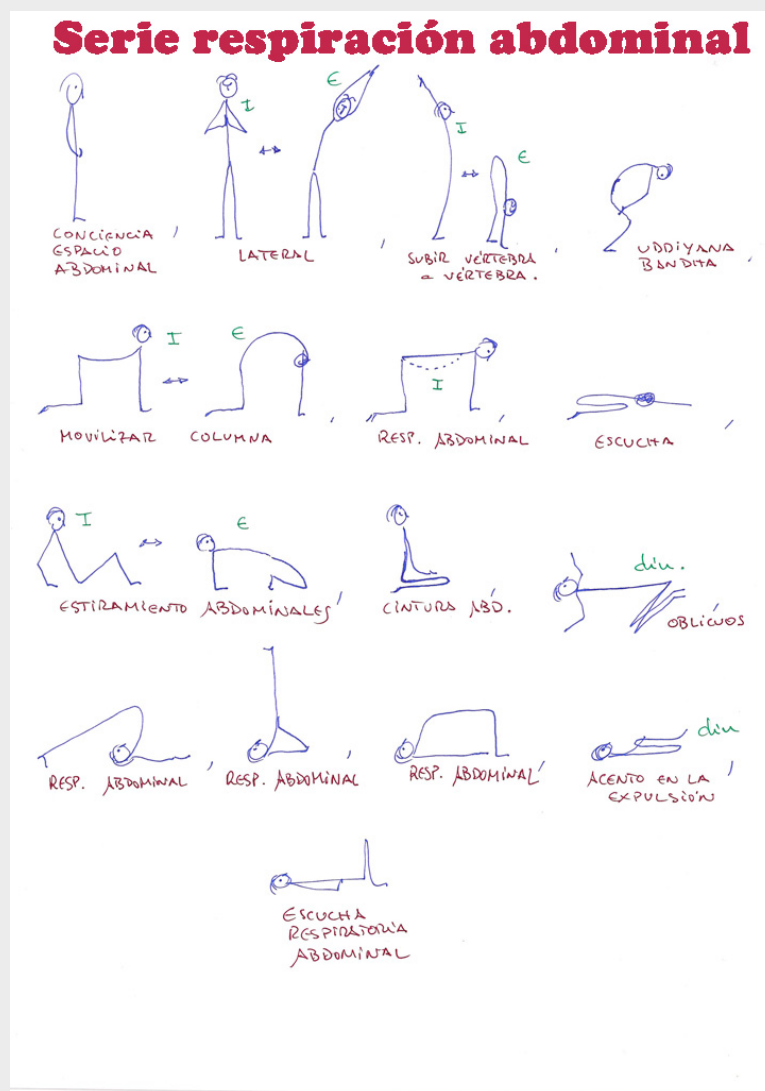
Serie: Respiración Abdominal

El abdomen es el centro de gravedad de nuestro cuerpo y, lógicamente, acusa muchas tensiones especialmente a nivel postural. La respiración baja que llamamos abdominal se ve limitada por unos abdominales excesivamente tónicos y a menudo por una posición de la pelvis en retroversión. Además de otros elementos posturales y la costumbre de llevar ropa muy ajustada está claro que el diafragma no tiene espacio para su expansión. Necesitamos tomar conciencia de nuestra basculación de la pelvis y debemos quitar tensión de todo el espacio muscular abdominal. Los abdominales tienen que tener una cierta capacidad de flexibilidad para poderse dilatar en cada respiración.

Otra de las disfunciones en esta zona son unos abdominales faltos de tono y una posición de la pelvis en anteversión. El problema de esta posición es que el diafragma en su expansión no encuentra suficiente resistencia para ensancharse hacia lo ancho, a nivel costal. Deberíamos por tanto mantener un cierto tono abdominal en la parte baja. Este tono mantiene la posición de la pelvis en su lugar y evita

un exceso de presión en el suelo pélvico.

La respiración abdominal es la respiración que con menos esfuerzo nos provee de una mayor oxigenación porque la base de los pulmones es más ancha y está más irrigada. La tendremos en cuenta cuando queremos relajarnos, cuando hay un exceso de tensión y también en espacios meditativos cuando lo que queremos es un estado de abandono.



Serie: Respiración Costal

La zona costal en la respiración merece una atención especial. A menudo la sobrecarga en la zona dorsal, la zona torácica aún sin llegar a una cifosis declarada produce un erollamiento de las costillas hacia delante de tal manera que la musculatura intercostal queda acortada dificultando su expansión.

Otro elemento externo en la dificultad de movilizar esta zona respiratoria es la ropa ceñida especialmente los sujetadores que llevan las mujeres que presionan constantemente limitando su movimiento.

A un nivel más profundo personas que tienen una dominancia anterior y que tienden al cierre ya sea por componentes de timidez, introversión u otros factores del carácter tienden a no expandir el pecho. El hábito postural sobre la mesa de trabajo también puede favorecer este cierre.

Esta serie es una invitación a conectar con esta respiración sin esfuerzo y a estirar toda la musculatura de la zona. Comprender que la zona del pecho es una zona sensible emocionalmente nos dará claves para prestarle atención.

69

El verdadero sentido del concepto de Pranayama es:

- control respiratorio
- ✓ actitud ante la energía vital que está en el aire
- ✓ alargamiento de la respiración

70

La primera estrategia en el Pranayama, base de una respiración natural es:

- conseguir que la espiración sea doble que la inspiración
- ✓ proponer ejercicios de observación de la propia respiración
- desbloquear el diafragma

71

Otros objetivos del Pranayama son:

- llegar al ritmo ideal respiratorio 1 4 2 1
- ✓ alargar la espiración sin esfuerzo
- poder mantener un ritmo de dos respiraciones por minuto
- introducir las retenciones en las asanas

72

La palabra sánscrita «Atman» sabemos que significa Alma o Espíritu, pero también tiene una correspondencia con

- Divino

√ Aliento

- Iluminación

- Yo Superior

73

En las posturas invertidas la inspiración...

√ Se ve afectada negativamente por la presión de las vísceras sobre el diafragma

- al contrario, facilita la inspiración al eliminar el tirón gravitatorio

- las costillas se ensanchan facilitando la entrada de aire

74

La acentuación de la práctica respiratoria sobre la inspiración y la retención con pulmones llenos

√ desarrolla brahmana, estado dinámico y de alerta

- desarrolla langhana, estado sedante e interiorizador

- desarrolla samhana, equilibrio y claridad

75

A nivel postural, las inspiraciones favorecen

√ una lordosis cervical y lumbar

- un enderezamiento de la columna
- una retroversión de la pelvis

76

Siempre que hacemos un estiramiento con brazos hacia arriba es

- imprescindible inspirar
- necesario retener el aliento

√ a veces es conveniente espirar para que el estiramiento no pierda apoyo

77

Cuando el Pranayama nos lleva a un estado de calma y abandono, nos lleva a través de...

√ las ondas alfa

- las ondas beta
- las ondas gamma
- las ondas tetas

78

Los yoguis proclaman que el Prana puede ser acumulado en...

✓ especialmente en el plexo solar

- la punta de la lengua por su extrema sensibilidad

✓ la base de la columna

79

Buda llamaba anapana a...

- al enraizamiento en el Hara

- a la visión ecuánime de la vida

✓ a la atención en la respiración

- al vacío creado en la mente después de la iluminación

80

Ejercer la espiración profunda en cada respiración...

✓ tonifica los abdominales

✓ produce una respiración más profunda a la larga

✓ crea presencia, atención global.

81

La contracción abdominal unida a la espiración puede ejercer una cierta protección sobre

✓ una región lumbar débil

- sobre la sínfisis púbica
- es corrector del músculo psoas
- las costillas flotantes

82

El Neti es el mejor método para...

- drenar los intestinos
- de limpiar las mucosidades del estómago al tragarse una venda de 5 mts.
- de sacar el cerumen del oído

✓ limpiar las mucosas de la nariz con agua salada

83

El objetivo primordial del Nadi Sodhana que se respira alternativamente por la narina izquierda y derecha es...

- liberar el paso del aire por las dos fosas nasales

✓ purificar los nadis, ida y pingala, y un equilibrio entre inspiración y espiración

- estimular la mucosa pituitaria y los

centros olfativos

84

¿Cuáles son las funciones del Kumbhaka, retención del aliento?

✓ una liberación extra de energía y un mejor reparto de aquella en todo el cuerpo.

✓ una capacidad de concentración extrema.

✓ una activación de la respiración celular.

- estimular el nervio vago o neumogástrico equilibrando la excesiva sobreexcitación del simpático.

85

El término yóguico Bandha se refiere a

✓ los controles de los orificios del cuerpo

✓ contracciones musculares para influir en la circulación, el sistema nervioso y las glándulas.

✓ ejercicios para despertar las energías sutiles del cuerpo

86

Cuál de estas bandhas controla la garganta...

- Mula bandha
- Uddiyana bandha

√ Jalandhara bandha

- bandha traya

87

¿Qué beneficios podemos extraer del Jalandhara bandha?

√ cerrar el aire en los pulmones para que la presión en la retención no influya en las vías altas y sobre el oído.

√ regula la actividad cardiaca

√ comprimir beneficiosamente la tiroides

√ estirar la región cervical liberando los nervios del craneo

88

La diferencia entre Kapalabhati y Bhastrika reside en...

- kapalabhati es mucho más intenso que Bhastrika

√ Bhastrika es la mitad de rápida pero el doble de intenso que Kapalabhati

- es el mismo ejercicio pero con terminología diversa

89

El pranayama Ujjayi significa el victorioso porque el pecho debe expandirse como un

guerrero. Pero ¿a qué nos referimos?

✓ a un control de la glotis y a un ruido respiratorio que mantiene la atención

- a sorber el aire a través del enrosque de la lengua
- al pranayama cuadrado

90

Sitali y Sitkari son ejercicios que se hacen por la boca cuya función es...

- aliviar las inflamaciones de garganta

✓ quitar la sed y aliviar el cansancio

- alargar la lengua y liberarla de tensiones

Julián Peragón

Test respiración: Prânâyâma y técnicas

Prânâyâma y técnicas

69

El verdadero sentido del concepto de

Pranayama es:

- control respiratorio
- actitud ante la energía vital que está en el aire
- alargamiento de la respiración

70

La primera estrategia en el Pranayama, base de una respiración natural es:

- conseguir que la espiración sea doble que la inspiración
- proponer ejercicios de observación de la propia respiración
- desbloquear el diafragma

71

Otros objetivos del Pranayama son:

- llegar al ritmo ideal respiratorio 1 4 2 1
- alargar la espiración sin esfuerzo
- poder mantener un ritmo de dos respiraciones por minuto
- introducir las retenciones en las asanas

72

La palabra sánscrita «Atman» sabemos que

significa Alma o Espíritu, pero también tiene una correspondencia con

- Divino
- Aliento
- Iluminación
- Yo Superior

73

En las posturas invertidas la inspiración...

- Se ve afectada negativamente por la presión de las vísceras sobre el diafragma
- al contrario, facilita la inspiración al eliminar el tirón gravitatorio
- las costillas se ensanchan facilitando la entrada de aire

74

La acentuación de la práctica respiratoria sobre la inspiración y la retención con pulmones llenos

- desarrolla brahmana, estado dinámico y de alerta
- desarrolla langhana, estado sedante e interiorizador
- desarrolla samhana, equilibrio y claridad

75

A nivel postural, las inspiraciones favorecen

- una lordosis cervical y lumbar
- un enderezamiento de la columna
- una retroversión de la pelvis

76

Siempre que hacemos un estiramiento con brazos hacia arriba es

- imprescindible inspirar
- necesario retener el aliento
- a veces es conveniente espirar para que el estiramiento no pierda apoyo

77

Cuando el Pranayama nos lleva a un estado de calma y abandono, nos lleva a través de...

- las ondas alfa
- las ondas beta
- las ondas gamma
- las ondas tetas

78

Los yoguis proclaman que el Prana puede ser

acumulado en...

- especialmente en el plexo solar
- la punta de la lengua por su extrema sensibilidad
- la base de la columna

79

Buda llamaba anapana a...

- al enraizamiento en el Hara
- a la visión ecuánime de la vida
- a la atención en la respiración
- al vacío creado en la mente después de la iluminación

80

Ejercer la espiración profunda en cada respiración...

- tonifica los abdominales
- produce una respiración más profunda a la larga
- crea presencia, atención global.

81

La contracción abdominal unida a la espiración puede ejercer una cierta

protección sobre

- una región lumbar débil
- sobre la sínfisis púbica
- es corrector del músculo psoas
- las costillas flotantes

82

El Neti es el mejor método para...

- drenar los intestinos
- de limpiar las mucosidades del estómago al tragarse una venda de 5 mts.
- de sacar el cerumen del oído
- limpiar las mucosas de la nariz con agua salada

83

El objetivo primordial del Nadi Sodhana que se respira alternativamente por la narina izquierda y derecha es...

- liberar el paso del aire por las dos fosas nasales
- purificar los nadis, ida y pingala, y un equilibrio entre inspiración y espiración
- estimular la mucosa pituitaria y los centros olfativos

84

¿Cuáles son las funciones del Kumbhaka, retención del aliento?

- una liberación extra de energía y un mejor reparto de aquella en todo el cuerpo.
- una capacidad de concentración extrema.
- una activación de la respiración celular.
- estimular el nervio vago o neumogástrico equilibrando la excesiva sobreexcitación del simpático.

85

El término yóguico Bandha se refiere a

- los controles de los orificios del cuerpo
- contracciones musculares para influir en la circulación, el sistema nervioso y las glándulas.
- ejercicios para despertar las energías sutiles del cuerpo

86

Cuál de estas bandhas controla la garganta...

- Mula bandha
- Uddiyana bandha
- Jalandhara bandha
- bandha traya

87

¿Qué beneficios podemos extraer del Jalandhara bandha?

- cerrar el aire en los pulmones para que la presión en la retención no influya en las vías altas y sobre el oído.
- regula la actividad cardiaca
- comprimir beneficiosamente la tiroides
- estirar la región cervical liberando los nervios del craneo

88

La diferencia entre Kapalabhati y Bhastrika reside en...

- kapalabhati es mucho más intenso que Bhastrika
- Bhastrika es la mitad de rápida pero el doble de intenso que Kapalabhati
- es el mismo ejercicio pero con terminología diversa

89

El pranayama Ujjayi significa el victorioso porque el pecho debe expandirse como un guerrero. Pero ¿a qué nos referimos?

- a un control de la glotis y a un ruido respiratorio que mantiene la atención

- a sorber el aire a través del enrosque de la lengua
- al pranayama cuadrado

90

Sitali y Sitkari son ejercicios que se hacen por la boca cuya función es...

- aliviar las inflamaciones de garganta
- quitar la sed y aliviar el cansancio
- alargar la lengua y liberarla de tensiones

Julián Peragón

Test respiración: Prana y energía (respuestas)

Prana y energía

51

El aire de la atmósfera está constituido por ...

- partículas electrizantes de nulo valor para la vida

✓ dos tipos de iones, negativos y normales,

y positivos o pesados.

- sólo encontramos iones positivos
- la carga eléctrica sólo afecta a partir de 3000 mts de altura

52

La proporción de oxígeno en la ciudad y en el campo es...

✓ la misma.

- mayor en el campo que en la ciudad
- depende de la estación del año

53

Lo que hace que el aire de las ciudades sea menos vitalizante es...

- la densidad de población

✓ el predominio de los iones (+) asociados al polvo, humo, niebla, etc

- los excesivos iones (-) del ambiente
- el aire enrarecido de las calles y el tráfico

54

La ionización del aire que crea iones (-) beneficiosos para la salud se crea a partir...

✓ de las grandes masas de agua en movimiento

✓ de los rayos cósmicos

✓ de las radiaciones telúricas

✓ de las radiaciones electromagnéticas solares

55

En el cuerpo también hay un metabolismo energético que produce...

✓ una carga negativa con sus procesos de oxidación y reducción

- una carga positiva únicamente a través de los nadis

- sólo hay intercambio de iones en la piel pero no en la célula

56

Las técnicas yóguicas del Pranayama consiguen...

✓ hacer una homeostasis energética

- una sedación nerviosa pero sin interferencia energética

✓ fijar mayor cantidad de prana y dirigirla voluntariamente a distintas partes.

- provocar tetania

57

Los zapatos de goma, vestidos sintéticos, el asfalto de las calles...

- impiden la respiración de la piel
- son un buen invento pues protegen de la humedad relativa

✓ son como una caja de Faraday que aísla eléctricamente desvitalizándonos

58

Se ha demostrado que los iones negativos en la respiración...

- causan trastornos metabólicos como el enfisema
- producen una extrasensibilidad en los cilios de la mucosa respiratoria

✓ facilitan la mejor absorción del oxígeno en sangre

59

Los órganos de absorción del Prana son...

- ✓ las terminaciones nerviosas de la mucosa pituitaria
- ✓ la lengua, en especial la parte posterior
- ✓ toda la ramificación alveolar
- ✓ la piel

Test respiratorio: Prana y energía

Prana y energía

(Pueden coincidir varias respuestas correctas)

51

El aire de la atmósfera está constituido por ...

- partículas electrizantes de nulo valor para la vida
- dos tipos de iones, negativos y normales, y positivos o pesados.
- sólo encontramos iones positivos
- la carga eléctrica sólo afecta a partir de 3000 mts de altura

52

La proporción de oxígeno en la ciudad y en el campo es...

- la misma.

- mayor en el campo que en la ciudad
- depende de la estación del año

53

Lo que hace que el aire de las ciudades sea menos vitalizante es...

- la densidad de población
- el predominio de los iones (+) asociados al polvo, humo, niebla, etc
- los excesivos iones (-) del ambiente
- el aire enrarecido de las calles y el tráfico

54

La ionización del aire que crea iones (-) beneficiosos para la salud se crea a partir...

- de las grandes masas de agua en movimiento
- de los rayos cósmicos
- de las radiaciones telúricas
- de las radiaciones electromagnéticas solares

55

En el cuerpo también hay un metabolismo

energético que produce...

- una carga negativa con sus procesos de oxidación y reducción
- una carga positiva únicamente a través de los nadis
- sólo hay intercambio de iones en la piel pero no en la célula

56

Las técnicas yóguicas del Pranayama consiguen...

- hacer una homeostasis energética
- una sedación nerviosa pero sin interferencia energética
- fijar mayor cantidad de prana y dirigirla voluntariamente a distintas partes.
- provocar tetania

57

Los zapatos de goma, vestidos sintéticos, el asfalto de las calles...

- impiden la respiración de la piel
- son un buen invento pues protegen de la humedad relativa
- son como una caja de Faraday que aísla eléctricamente desvitalizándonos

58

Se ha demostrado que los iones negativos en la respiración...

- causan trastornos metabólicos como el enfisema
- producen un extrasensibilidad en los cilios de la mucosa respiratoria
- facilitan la mejor absorción del oxígeno en sangre

59

Los órganos de absorción del Prana son...

- las terminaciones nerviosas de la mucosa pituitaria
- la lengua, en especial la parte posterior
- toda la ramificación alveolar
- la piel

Julián Peragón

Patología respiratoria

28

Si un forajido en medio de la noche te asalta con un arma blanca y te hiere entre las costillas perforándote el tórax, te producirá...

✓ un neumotorax que colapsará el pulmón parcial o totalmente

- una hemorragia interna que encharcará el pulmón
- una salida del aire respirado por la herida abierta

29

En cambio cuando se produce una inflamación entre las pleuras, o pleuresía, en la cual hay un exudación de líquido entre las dos pleuras, es importante evitar...

- respirar a toda costa pues es bastante doloroso

✓ hacer ejercicios de pranayama sobre todo los de hiperventilación

- ponerse en posición tumbados para que no haya mayor derrame

30

¿Con qué puede estar conectado el no respirar bien al retener involuntariamente el aliento?

✓ Con el estar cansado y falta de fuerzas

✓ Con el funcionamiento caótico del pensamiento

✓ Con la pérdida de la capacidad de experimentar sensaciones

✓ Simplemente con un mal aprendizaje de la respiración

31

¿Cuáles son los principales hábitos negativos respiratorios?

✓ Sonarse como una bocina

✓ retención involuntaria de la respiración

✓ respirar por la boca

✓ respiración alta y parcial

32

Una respiración se convierte en esfuerzo crónico cuando los siguientes músculos inspiradores tienen que funcionar prioritariamente:

✓ Gran dorsal, gran pectoral, serrato mayor, pequeño pectoral

• Abdominales recto, transversos y oblicuos

✓ esternocleidomastoideo y escalenos

33

Cuando hay algún proceso inflamatorio en la cabeza como sinusitis, otitis, conjuntivitis, faringitis, etc, es importante evitar en Yoga:

- las rotaciones de cabeza
- √ las posturas invertidas
- las posturas demasiado prolongadas de pie

34

Las crisis asmáticas provocan una disnea creciente, el Yoga puede actuar de la siguiente forma:

- √ movilizar y flexibilizar la caja torácica
- √ mejorando la espiración diafragmática y abdominales
- √ evitando Ujjayi pero sí favoreciendo la espiración por la boca.

35

Mientras uno está en sus mejores sueños, la respiración funciona automáticamente gracias a...

- √ al centro respiratorio situado en la médula oblonga y en el bulbo raquídeo
- al control del hipotálamo
- al juego automático de presiones

- a la inercia del diafragma

36

Los centros respiratorios de los que hablábamos son esencialmente...

- espiradores

√ inspiradores

- por igual en las dos fases
- con alternancia

37

¿Por qué es más fácil retener el aire a media inspiración que con la inspiración al máximo?

- no es cierto, cuanto más aire cojas más puedes retener

- porque el menor oxígeno en los pulmones enlentece la respiración

√ porque hay ciertos receptores en los alveolos sensibles a la distensión y que protegen de una excesiva dilatación.

√ porque la presión intrapulmonar es mayor y obliga a espirar más rápidamente.

38

La respiración automática se regula a través de ...

✓ reflejo de estiramiento de los músculos intercostales

✓ reflejo de distensión de los alveolos

✓ el ph de la sangre

✓ el componente psíquico de ansiedad o relajación

✓ el control central del bulbo raquídeo

39

El sistema simpático del organismo es el que se dispara con el estrés lanzando al organismo adrenalina que es la responsable de:

✓ acelerar el corazón y dilatar los bronquios

- producir una vasodilatación de los vasos sanguíneos

- relajar los esfínteres mientras la saliva se espesa

40

Las células nerviosas del centro inspiratorio del bulbo raquídeo envían una corriente de impulsos que descienden hasta las células de la médula en donde se transmiten desde los segmentos cervicales al diafragma, a través de los nervios frénicos; y desde los segmentos dorsales a los músculos intercostales, a través de los nervios intercostales, todo esto para que...

✓ hacer que los músculos de la inspiración se contraigan

- producir una inhibición del centro neumotáxico
- sacar el aire, simplemente.

Julián Peragón

Test Respiración: Patología respiratoria

Patología respiratoria

(pueden coincidir varias respuestas correctas)

28

Si un forajido en medio de la noche te asalta con un arma blanca y te hiere entre las costillas perforándote el tórax, te producirá..

- un neumotorax que colapsará el pulmón parcial o totalmente
- una hemorragia interna que encharcará el pulmón
- una salida del aire respirado por la herida abierta

29

En cambio cuando se produce una inflamación entre las pleuras, o pleuresía, en la cual hay un exudación de líquido entre las dos pleuras, es importante evitar...

- respirar a toda costa pues es bastante doloroso
- hacer ejercicios de pranayama sobre todo los de hiperventilación
- ponerse en posición tumbados para que no haya mayor derrame

30

¿Con qué puede estar conectado el no respirar bien al retener involuntariamente el aliento

- Con el estar cansado y falta de fuerzas
- Con el funcionamiento caótico del pensamiento
- Con la pérdida de la capacidad de experimentar sensaciones
- Simplemente con un mal aprendizaje de la respiración

31

Cuáles son los principales hábitos negativos respiratorios

- Sonarse como una bocina
- retención involuntaria de la respiración
- respirar por la boca
- respiración alta y parcial

32

Una respiración se convierte en esfuerzo crónico cuando los siguientes músculos inspiradores tienen que funcionar prioritariamente:

- Gran dorsal, gran pectoral, serrato mayor, pequeño pectoral
- Abdominales recto, transverso y oblicuo
- externoicleidomastoideo y escalenos

33

Cuando hay algún proceso inflamatorio en la cabeza como sinusitis, otitis, conjuntivitis, faringitis, etc, es importante evitar en Yoga:

- las rotaciones de cabeza
- las posturas invertidas
- las posturas demasiado prolongadas de pie

34

Las crisis asmáticas provocan una disnea creciente, el Yoga puede actuar de la

siguiente forma:

- movilizar y flexibilizar la caja torácica
- mejorando la espiración diafragmática y abdominales
- evitando Ujjayi pero sí favoreciendo la espiración por la boca.

35

Mientras uno está en sus mejores sueños, la respiración funciona automáticamente gracias a...

- al centro respiratorio situado en la médula oblonga y en el bulbo raquídeo
- al control del hipotálamo
- al juego automático de presiones
- a la inercia del diafragma

36

Los centros respiratorios de los que hablábamos son esencialmente...

- espiradores
- inspiradores
- por igual en las dos fases
- con alternancia

37

¿Por qué es más fácil retener el aire a media inspiración que con la inspiración al máximo?

- no es cierto, cuanto más aire cojas más puedes retener
- porque el menor oxígeno en los pulmones enlentece la respiración
- porque hay ciertos receptores en los alveolos sensibles a la distensión y que protegen de una excesiva dilatación.
- porque la presión intrapulmonar es mayor y obliga a espirar más rápidamente.

38

La respiración automática se regula a través de ...

- reflejo de estiramiento de los músculos intercostales
- reflejo de distensión de los alveolos
- el ph de la sangre
- el componente psíquico de ansiedad o relajación
- el control central del bulbo raquídeo

39

El sistema simpático del organismo es el que se dispara con el estrés lanzando al organismo adrenalina que es la responsables

de :

- acelerar el corazón y dilatar los bronquios
- producir una vasodilatación de los vasos sanguíneos
- relajar los esfínteres mientras la saliva se espesa

40

Las células nerviosas del centro inspiratorio del bulbo raquídeo envían una corriente de impulsos que descienden hasta las células de la médula en donde se transmiten desde los segmentos cervicales al diafragma, a través de los nervios frénicos; y desde los segmentos dorsales a los músculos intercostales, a través de los nervios intercostales, todo esto para que..

- hacer que los músculos de la inspiración se contraigan
- producir una inhibición del centro neumotáxico
- sacar el aire, simplemente.

Julián Peragón

Test respiración: Respiración natural (respuestas)

Respiración natural

60

Pulmón y corazón deben funcionar en estado normal acompasadamente, en una relación de:

- diez latidos por respiración
- dos latidos al inspirar y cuatro al espirar

✓ de 4 a 1

61

El cuerpo tiene sus mecanismos involuntarios para favorecer una respiración natural, estos pueden ser:

✓ bostezar y suspirar

- reír y llorar
- toser y estornudar
- olisquear

62

Uno ha de saber que la mejor manera de limpiarse las narices de mucosidad es:

✓ sonarse con un pañuelo presionando sólo una de las ventanas

✓ tragarse las mucosidades sorbiendo hacia dentro

- sonarse tapando las dos narinas

63

Las ventajas de provocarse el estornudo radican en:

- nunca hay que provocarse el estornudo pues irrita las fosas nasales

✓ el estornudo limpia las vías aéreas altas

✓ despeja la mente cargada

64

Según los taoístas, el “mar respiratorio” se encuentra

✓ debajo del ombligo

- en la boca del estómago
- entre las paletillas

65

La respiración más amplia y que se da con menos esfuerzo es:

- la respiración alta clavicular
- la respiración media, torácica

✓ la respiración abdominal

66

La respiración «correcta» que hacemos en Yoga consiste en

- Inspirar de abajo (abdomen) a arriba (pecho) y espirar en el mismo sentido

√ Inspirar de arriba a abajo y espirar al contrario

- Inspirar de arriba a abajo y espirar en el mismo sentido

67

A la hora de respirar abdominalmente es preciso

- Dejar el vientre totalmente relajado para que la respiración sea lo más amplia posible

√ mantener un cierto tono abdominal para que la inspiración se haga más profunda al tener puntos de apoyo en las vísceras

- Es indiferente pues todo depende del diafragma

68

La función de los abdominales en la respiración consiste en

- procurar que no se dilate el vientre

- arquear la espalda para facilitar la

respiración

✓ estabilizar la pelvis y las lumbares

Julián Peragón
