

VOCÊ TEM 15 MINUTOS PARA VIVER MELHOR?

Tente alguns exercícios diários que vão melhorar sua capacidade de respirar pelo nariz. Inicie fazendo cada exercício por 1 minuto e vá aumentando o tempo até que consiga fazer por 5 minutos. Se o exercício for muito cansativo interrompa e tente novamente no dia seguinte.

Exercício 1:

Deitado sobre superfície plana coloque um peso sobre a barriga, por exemplo um livro. Respirando somente pelo nariz, com os lábios fechados, puxe o ar pelo nariz e empurre o peso com a barriga para cima. Depois coloque o ar para fora pelo nariz enquanto a barriga desce. Faça um movimento amplo e lento com a barriga. Quando estiver fácil comece a fazer o exercício com uma narina de cada vez.

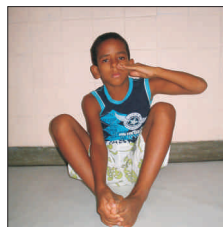


Exercício 2:

Sentado no chão, em cima de superfície plana, coloque os pés unidos na sua frente, segurando-os com as mãos. Movimente as pernas para cima e para baixo sem soltar os pés, enquanto respira rapidamente apenas pelo nariz. Esteja preparado para limpar o nariz durante o exercício.



Quando estiver fácil faça o exercício com uma narina de cada vez.



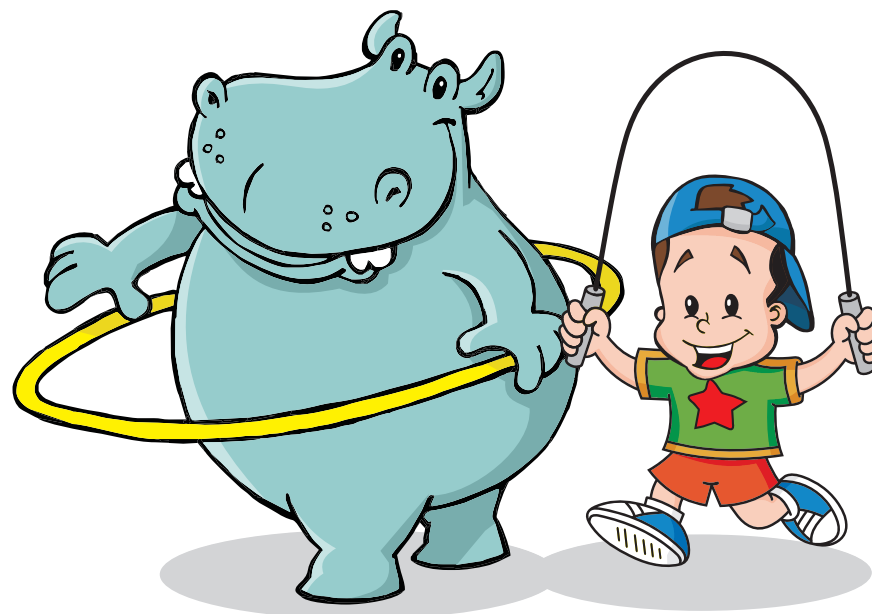
Exercício 3:

Com os lábios fechados pressione-os por dentro com a língua fazendo um círculo, sem deixar que os lábios se abram. Faça o movimento para um lado e para o outro. Aumente gradativamente o número de voltas realizadas.



Se ao realizar estes exercícios você sentir dificuldades procure ajuda de um profissional de saúde, por exemplo, médico, dentista, fonoaudiólogo, fisioterapeuta entre outros.

Não fique para trás! Aprenda a respirar de forma saudável!



A respiração nasal com elevação do abdômen dá mais fôlego e ajuda a combater a ansiedade, pressão alta, rinite alérgica, dificuldade de concentração e até mesmo a insônia.

Veja algumas consequências de respirar pela boca por períodos prolongados

Ao respirar pela boca a língua fica em posição mais baixa. Sem pressionar o céu da boca não há estímulo para o osso crescer. Por isso o nariz não se desenvolve, o céu da boca fica profundo o rosto fica mais longo e estreito e ocorre falta de espaço para os dentes.



Palato profundo e falta de espaço para dentes



Rosto longo e com olheiras



O músculo diafragma fica fraco e o corpo passa a usar os músculos intercostais para encher o pulmão.

Assim os ombros se inclinam para frente e a barriga fica saliente, desequilibrando o corpo para frente, o que é compensado por uma curvatura da coluna na região lombar.

A coluna não sustenta bem o corpo deixando 60% do peso corporal sobre os joelhos. Para equilibrar-se os joelhos ficam mais unidos, forçando um apoio plano nos pés (falso pé chato).



Coluna torta, cabeça para trás, barriga e ombros para frente



Joelhos unidos, curvatura das pernas e falso pé chato

Como você respira?

Faça o teste abaixo e descubra se você usa mais o nariz ou a boca para respirar

1. Sente-se confortavelmente
2. Coloque um pouco de água na boca
3. Peça para alguém contar os segundos no relógio até chegar em 3 minutos ou até você engolir a água
4. Permaneça com os lábios em contato, sem engolir a água, prestando atenção em como está se sentindo

Confira o resultado:

Se você conseguiu esperar os 3 minutos é porque respira bem pelo nariz
Se você conseguiu ficar os 3 minutos, mas precisou se esforçar ou sentiu algum desconforto é porque você usa o nariz e a boca para respirar.
Se não conseguiu ficar os 3 minutos é porque você respira mais pela boca.