

LA IMPORTÀNCIA DE RESPIRAR BÉ.

La respiració, la majoria de les vegades, és un acte involuntari i automàtic. Prenem aire i s'obté oxigen per al funcionament de tot el nostre organisme, i s'expulsa aire carregat de diòxid de carboni. Si prenem com a mitjana unes 20 respiracions per minut, en una hora haurem fet 1200 respiracions en una hora; al llarg del dia haurem realitzat 28.000 respiracions... sense prestar cap atenció.

Convé fer de la respiració un acte voluntari, ja que ens permet prendre consciència del nostre cos i ens permet centrar-nos en el moment present. Aporta una millor oxigenació de tot el nostre organisme, com també aporta tranquil·litat, relaxació, concentració, autocontrol i un llarg etcètera de beneficis per a la persona.

Prestar atenció a la respiració de tant en tant, per veure com estem respirant ens ajudarà a entrenar la respiració conscientment.

Recordeu que la respiració consta de quatre parts:

- Inspiració.
- Pausa.
- Espiració
- Pausa.

I tan importants són la inspiració i l'expiració com les pauses ,.

Hem de prestar atenció a com es realitza la presa d'aire, inspiració. Potser inspirem pel nas o potser ho fem per la boca. Quan fem esport o estem cansats és normal respirar per la boca però el més adequat per al dia a dia és inspirar pel nas.

Podem prestar atenció al fet que part del nostre cos es mou quan respirem, la part alta dels pulmons, les costelles, el ventre ...

També podem observar per on ix l'aire, si pel nas o per la boca.

La respiració és fonamental per a la parla, de fet la parla no és més que l'aire sonoritzat i modificat en funció dels punts d'articulació de la boca, els llavis i la llengua.

Un altre aspecte de la respiració és l'olfacte, convé desenvolupar aquest sentit, ja que biològicament ens ha guiat i ens guia, apropant-nos als aromes i al que ens atreu i allunyant-nos del que tòxic, pudent, i metafòricament "del que ens fa pudor" .

El que us proposem és prestar atenció i jugar amb la respiració i les diferents formes de respirar i d'olorar que podem realitzar al llarg dels dies. Convé exercitar amb la família, ja que a tots beneficia i és una manera de crear complicitat i aprendre de la quotidianitat.

Alguns exercicis per realitzar amb els vostres fills:

- Per poder respirar pel nas és molt important la higiene nasal. Fer ús del mocador de paper tantes vegades al dia com sigui necessari per poder usar les vies nasals.

- Mantenir la boca tancada per alguns segons i respirar pel nas. Convé que siguin estones molt curts però freqüents al llarg del dia. Aprofitant que als xiquets i a les xiquetes els agrada el massatge, se li pot fer massatge pel cap, la cara i les mandíbules per ajudar a mantenir la boca tancada durant uns minuts perquè respiri pel nas.

- Podem aprofitar alguna cullerada del menjar o les postres per degustar i respirar amb el nas mentre té la boca tancada.

- Demanar-li que subjecte entre els llavis un llapis, un cromó, un adhesiu.

- Olorar, aprofitant moments del dia. Al vestir-se i al desvestir-se, observar quin fa olor la roba. En ficar-se al llit, quin olor fan els llençols? A l'entrar a casa quin fa olor a casa?, al menjar, quin olor fa el menjar, la fruita? al carrer, quin olor fa al parc o alguna flor o en passar per un bar, o el fum dels cotxes? A la dutxa, l'olor del sabó, del cabell acabat de rentar ...

- Quan se'n va a dormir, fer-li sentir el moviment de la panxa amb la respiració.

La intenció d'aquests exercicis és que vaja interioritzant el procés de la respiració i conèixer l'olfacte com a canal d'informació.



Isabel Ribero Gavidia

Mestra AiL CEIP Alfara del Patriarca.