

## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

César Miguel

La idea es coger aire y soltarlo en las partes correspondientes, teniendo como objetivo no llenarse ni vaciarse antes de completar todos los pulsos. Puedes utilizar todas las combinaciones que se te ocurran; en definitiva lo que buscamos con estos ejercicios es conseguir un mayor control sobre la cantidad de aire que manejamos con la máxima relajación posible.

Metrónomo de 65 a 70

INSPIRACIÓN	ESPIRACIÓN
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

INSPIRACIÓN	ESPIRACIÓN
2	2
2	3
2	4
2	5
2	6
2	7
2	8
2	9
2	10

INSPIRACIÓN	ESPIRACIÓN
1	10
2	9
3	8
4	7
5	6
6	5
7	4
8	3
9	2

Podemos añadir otra fase más, que consiste en mantener el aire dentro antes de soltarlo. En esta fase debemos intentar estar lo más relajados posible sin que la presión del aire que mantenemos dentro provoque tensión en la garganta o en los hombros. Esto será más complicado al ir aumentando el número de pulsos en esta fase.

INSPIRACIÓN	MANTENER	ESPIRACIÓN
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10

INSPIRACIÓN	MANTENER	ESPIRACIÓN
1	2	2
1	3	3
1	4	4
1	5	5
1	6	6
1	7	7
1	8	8
1	9	9
1	10	10

INSPIRACIÓN	MANTENER	ESPIRACIÓN
2	10	2
3	10	2
4	10	2
5	10	2
6	10	2
7	10	2
8	10	2
9	10	2
10	10	2

Utiliza tu imaginación para hacer variaciones en cada fase, y recuerda la importancia de mantenerte lo más relajado posible.