



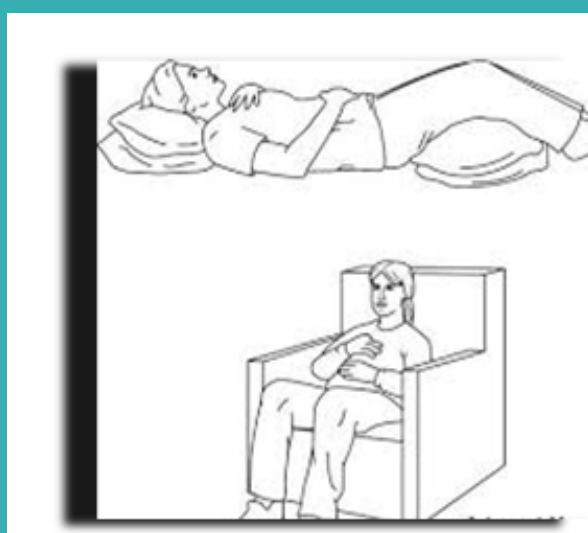
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Εξάσκηση Θωρακοπλευρικής διαφραγματικής αναπνοής

Πολύ συχνά, οι ηλικιωμένοι άνθρωποι παρατηρείται να έχουν «ρηχή» αναπνοή. Αναπνέουν δηλαδή γρήγορα, γεμίζοντας με αέρα μόνο τον θώρακα. Αυτό έχει μακροχρόνια σαν αποτέλεσμα την μειωμένη παροχή οξυγόνου, επηρεάζοντας ακόμη και την ποιότητα του ύπνου τους.

Εκτελώντας καθημερινά μια απλή άσκηση διαφραγματικής αναπνοής για λίγα λεπτά, μπορούμε να βελτιώσουμε την ποιότητα της αναπνοής μας ενώ κάνουμε μια εξαιρετική άσκηση χαλάρωσης.

Ξεκινάμε είτε από ύπτια, είτε από καθιστή θέση και τοποθετούμε ένα χέρι στην κοιλιά και το άλλο στον θώρακα. Παίρνουμε μια βαθιά εισπνοή από την μύτη και μετράμε αργά μέχρι το 5 και νιώθουμε τον θώρακα να ανυψώνεται και την κοιλιά μας να φουσκώνει. Κατά την εκπνοή από το στόμα, πιέζουμε την κοιλιά μας προς την σπονδυλική μας στήλη και μετράμε και πάλι έως το 5. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση άλλες 5 φορές.



Τις ασκήσεις αναπνοής μπορούμε να τις συνδυάσουμε με το άκουσμα της αγαπημένης μας μουσικής. Εάν νιώσουμε ελαφριά ζάλη ή δυσφορία, σταματάμε την άσκηση.

Δεν ξεχνάω: Εισπνοή από την μύτη, εκπνοή από το στόμα.

Μαίρη Καρυδάκη
καθ Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Msc