

## **PAUSES ACTIVES A LA FEINA, DURANT EL TELETREBALL**

### **Vídeo càpsula 1. RESPIRACIÓ**

#### **1- Objectius:**

- Mantenir una bona capacitat ventilatòria
- Mantenir nets els pulmons
- Millorar l'estat físic i emocional de la persona
- Informar de la importància de la respiració diafragmàtica i la seva connexió amb la por, el nervi vago i la relaxació

#### **2- Descripció:**

Amb la pauta d'agafar l'aire pel nas, treure'l per la boca pinçant els llavis, i apropar a la vegada el pubis al melic per estirar l'esquena, mostrem 3 tipus de respiració:

- a- Clavicular o costal alta (mans a sota de la clavícula, portem l'aire aquí i estirem barbeta al cel)
- b- Costal baixa: mans a la part més baixa de les costelles, porta aquí l'aire, aguantar la respiració els segons que pugueu (apnea), i deixeu-lo anar amb llavis pinçats lentament
- c- Diafragmàtica: portem l'aire a la panxa, just per sota de les costelles i en les tres dimensions, deixant que s'eixampli aquesta zona una mica i que es buidi al treure'l (ens ajudem de les mans)

#### **3- Repeticions:**

Farem 5 repeticions de cada una de les respiracions costals i 10 de la diafragmàtica.

Afegirem la diafragmàtica a la resta dels estiraments que proposem.

#### **4- Contraindicacions:**

Les persones amb Hipertensió i les embarassades han d'evitar l'apnea (aguantar la respiració).