

RELAXACIÓ



RESPIRACIÓ

Anna Jiménez Saperas

Fisioterapeuta Hospital de Terrassa

CST • CONSORCI SANITARI DE TERRASSA

RELAXACIÓ



RESPIRACIÓ

IOGA



La funció pulmonar millora amb la pràctica de ioga

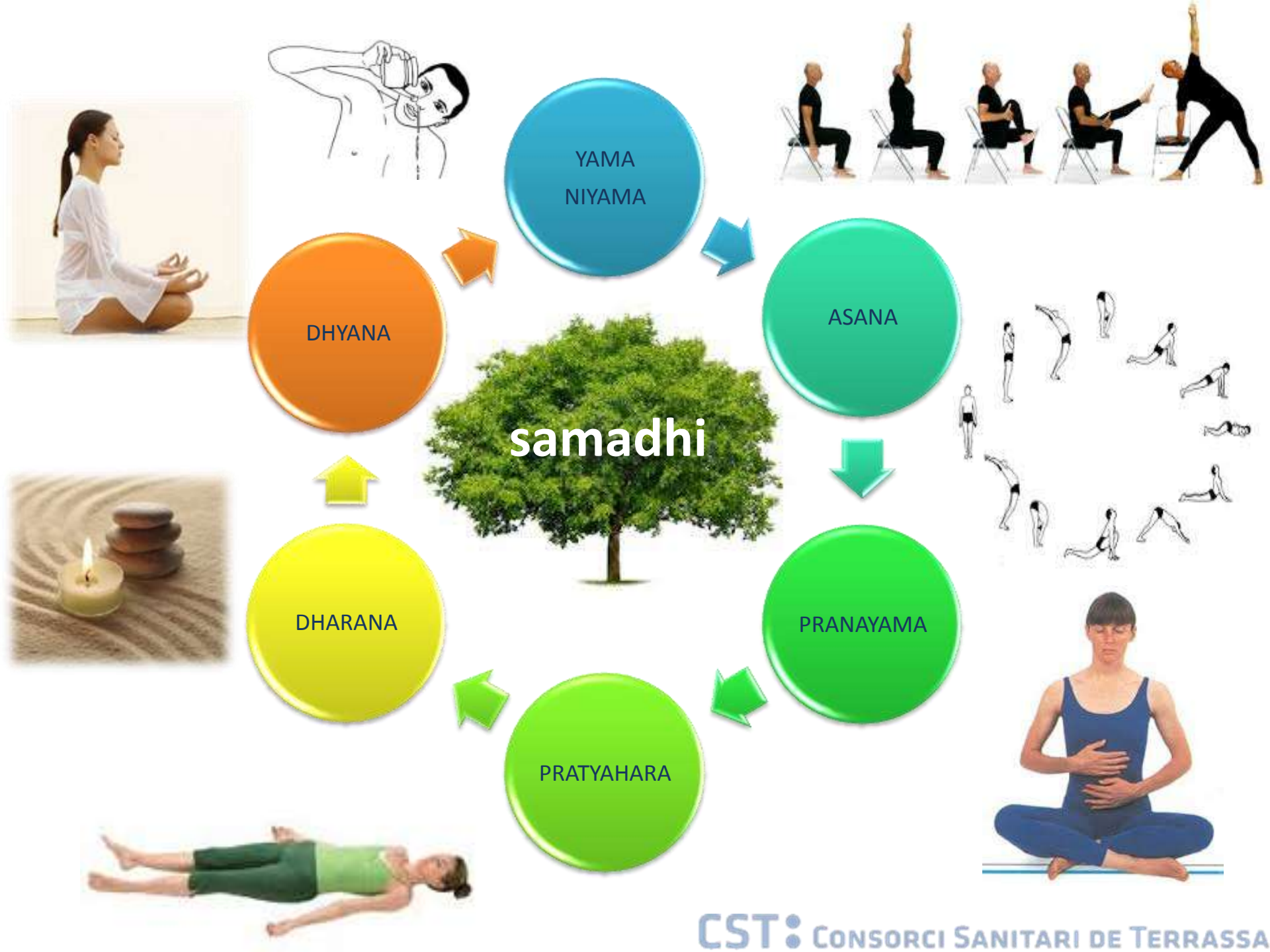
Allison N et al. J Altern Complement Med. 2013; 1(3): 185-190



La resposta emocional de la dísipnea pot comportar ansietat.

Davenport et al. *Physiol Neurobiol.* 2009; 167:72-86





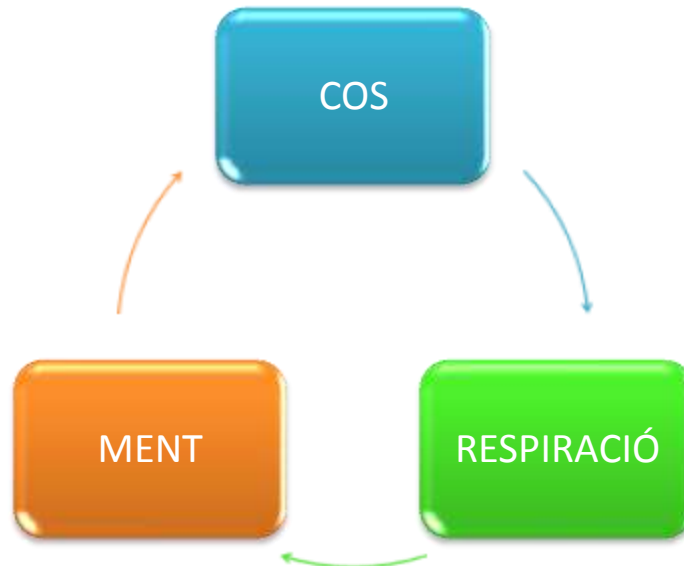
Asanes: treball integral del cos, amb la respiració

“Sthira sukham asanam” 2, 46 Patanjali

sthira fermesa, estabilitat, quietud

sukham fàcil, agradable

asanam postura



VISIÓ INTEGRAL: l'aparell locomotor està format per un conjunt de VIES MIOFASCIALS.

Asanes: treball integral del cos, amb la respiració

Línia posterior superficial
Thomas W. Myers



Línia posterior superficial

Thomas W. Myers



Línia frontal superficial

Thomas W. Myers



El ioga s'adapta a la persona



Línia frontal superficial
Thomas W. Myers



Línia frontal superficial

Thomas W. Myers



Línia lateral

Thomas W. Myers





Línia lateral
Thomas W. Myers



Línia espiral
Thomas W. Myers

Pranayama

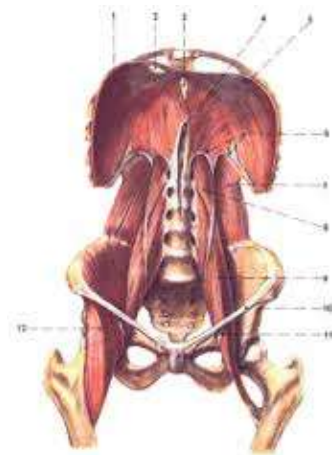
armonitza l'energia vital

- **Prana:** respiració, vitalitat, energia, força
- **Ayama:** amplitud, control
- Perllonga: INSPIRACIÓ, ESPIRACIÓ
- RETENCIÓ



Línia frontal profunda

Thomas W. Myers





Brahmari

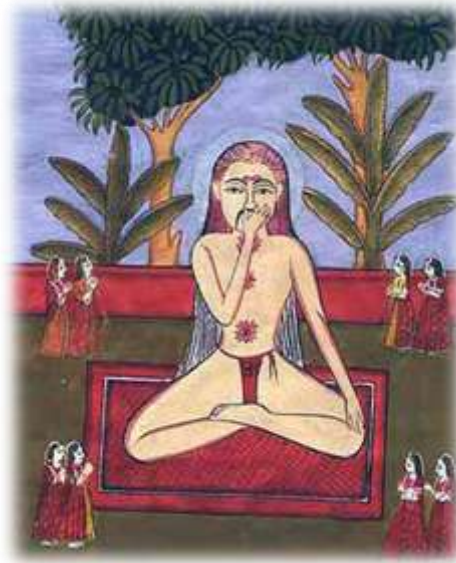


Ujjayi



Pranayama

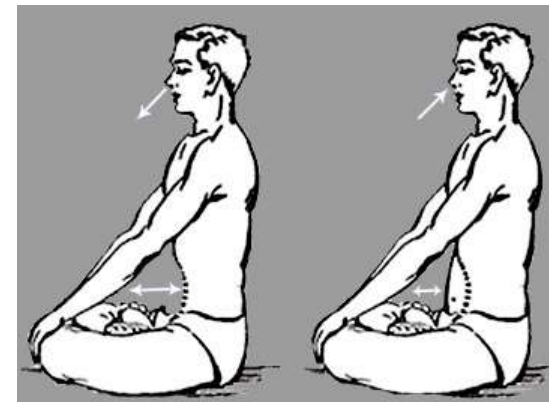
L'essència del ioga és la trobada amb la respiració



Respiració iòguica



Anuloma viloma



kapalabhati

IOGA i MPOC

- La respiració abdòmino diafragmàtica, el fre de llavis, i el Pranayama milloren la capacitat d'exercici en la MPOC.

Holland et al. Breathing exercises for COPD. Cochrane Database Syst Rev.2012

- El ioga per malalts amb MPOC greu és segur i viable, i millora la capacitat d'exercici.

Donesky-Cuenco et al. J Altern Complement Med .2009; 15(3); 225-234

- El ioga millora la qualitat de vida (SGRQ), la funció pulmonar (FVC) i la força de la musculatura respiratòria (PIM, PEM, RMS).

Fulambarker A et al. Am J of Therapeutics. 2012; (19): 96-100





Ioga i Asma

- L'efectivitat del ioga com a tractament complementari per l'asma no es pot concloure amb l'evidència científica.

Posadzki P et al., Journal of Asthma. 2011 (48):632-639

- El pranayama (exercicis d'inspiració perllongada) per pacients amb asma bronquial lleu i moderat ($FEV_1 > 70\%$) millora símptomes ($p < 0.01$) i també la funció pulmonar; FEV_1 1% i PEFr. ($p < 0.001$)

T. Saxena et al. Int J Yoga. 2009 Jan-Jun; 2(1):22-25

- El ioga millora la funció pulmonar (FVC, FEV_1 , PEFr, MVV), la capacitat de difusió (TLCO) en pacients amb asma lleu ($FEV_1 > 80\%$) i moderada ($FEV_1 = 60-80\%$) (GINA) ($p < 0.001$) i també la qualitat de vida (AQLQ).

S. Singh et al, Indian J Physiol Pharmacol 2012; 56(1): 63-68
















- El ioga millora la qualitat de vida (SGRQ), en pacients amb asma lleu i moderat. No s'observen canvis en FEV_1 % i FVC.

A. Bidwell et al., J Altern Complement Med. 2012; 18(8): 749-755

EXERCICIS DE FISIOTERÀPIA RESPIRATÒRIA PER A NENS

✚ **HIDRATACIÓ I NETEJA NASAL:** abans de començar pots beure un got d'aigua, i recorda de comprovar que el nas està destapat i ben net. (solució salina).

CICLE RESPIRATORI ACTIU Combinar: 1) globus, 2) salsitxa, 3) globus, 4) salsitxa, 5) globus. Es pot acabar fent el lleó dos cops.		el globus Mans a la panxa. Inflar la panxa i mantenir uns segons, després bufar. 3 cops.	la salsitxa Mans a les costelles. Inspirar i mantenir l'aire uns segons, després bufar. 3 cops.	
el pont Alçar els braços i la pelvis alhora que s'inspira lentament, baixar bufant. 10 cops.		la creu Obrir els braços i deixar caure les cames a un costat, respirar profundament 1 minut i després canviar de costat.	l'espagueti Inspirar lentament i estirar lluny de braços i cames, mantenint l'aire i després bufar lentament i descansar. 5 cops.	el plàtan Dibuixar un plàtan amb el teu cos, els braços i les cames. Respirar profundament 1 minut. Repeteix el mateix per l'altre costat.
el gat: inspirar pel nas lentament		el gos: bufar	el gat: inspirar lentament pel nas i el triangle: bufant	
5 cops - 2 sèries		5 cops - 2 sèries	5 cops - 2 sèries	

 					
<p>el cucu: el pit a prop del terra i estirar lluny els braços i la serp: fer força amb els braços i alçar el pit enlaire amb la pelvis avall, respirar 2 o 3 cops profundament i descansar. 5 cops tot l'exercici. 2 sèries.</p>		<p>el coixi: posar-se de costat, alçar el braç, inspirar pel nas i omplir el pulmó lentament, retenir l'aire uns segons, i després bufar. 5 cops de cada costat.</p>		<p>la papallona: a l'inspirar alçar el braç enlaire, a l'expirar tornar a baixar el braç. 10 cops de cada costat.</p>	
					
					
<p>tria un dels jocs de bufar per cada dia</p>		<p>molinet de vent</p>		<p>bombolles de sabó</p>	
<p>bufar globus</p>		<p>bufar bombolles d'aigua</p>			
					
					
<p>netejar les ulleres Inspirar pel nas i amb la boca oberta treure l'aire lentament per entalar les ulleres. 3 o 4 cops i descansar. Repetir del mateix costat 3 o 4 cops més i fer el mateix del costat contrari.</p>		<p>fer pessigolles fer sospirs cantar</p>		<p>tocar la flauta o l'harmonica (qualsevol instrument de vent) xiular</p>	
		<p>el lleó Inspirar lentament poca quantitat i amb la boca oberta treure l'aire ben ràpid. Obrint bé el pit i que surti l'aire sense fer soroll. Repetir-ho agafant una mica més d'aire. 2 cops sempre al final</p>			

* Si sentiu que les secrecions han pujat, caldrà fer-li fer dos cops de tos per provar d'expectorar. Si expectora cal fer neteja bucal i gargares amb aigua.



asana



pranayama



meditació





“En calmar la ment es produeixen canvis ràpids en certes vies epigenètiques”

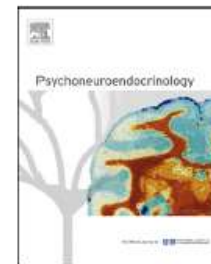
Kaliman et al. Psychoneuroendocrinology. 2014; 40: 96-107



Available online at www.sciencedirect.com

ScienceDirect

journal homepage: www.elsevier.com/locate/psyneuen



Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators



Perla Kaliman^{a,*}, María Jesús Álvarez-López^b,
Marta Cosín-Tomás^b, Melissa A. Rosenkranz^{c,d},
Antoine Lutz^{c,d,e}, Richard J. Davidson^{c,d,f,**}

^a Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona IIBB-CSIC-IDIBAPS, c/Roselló 161, 6th floor, E-08036

NAMASTE

I HONOR THAT PLACE
IN YOU WHERE THE
UNIVERSE RESIDES.
AND WHEN I AM IN
THAT PLACE IN ME,
AND YOU ARE IN
THAT PLACE IN YOU,
WE ARE ONE.



Bibliografía

