

Oemglass.net

Accueil |

Exercices de respiration pour la maladie de Parkinson

by Wendell

RECENT P



La maladie de Parkinson peut affecter la façon dont une personne respire, causé par des problèmes de posture et moins d'élasticité dans la musculature de la cavité thoracique, selon le blog «Focus aujourd'hui de Parkinson». Manque d'oxygénation suffisante oblige le corps à travailler plus fort pour fournir de l'oxygène aux cellules dans tout le corps, et il provoque personnes diagnostiquées avec la maladie de Parkinson à fatiguer plus rapidement et plus facilement. Il leur laisse aussi plus sensibles aux conditions respiratoires, comme la pneumonie. Apprendre quelques techniques de base de respiration peut aider les gens avec l'augmentation de Parkinson leur résistance et l'endurance, ainsi que de fournir l'exercice vital de muscles de la poitrine et le diaphragme, qui est utilisé dans la respiration.

Haute respiration

Focus sur respirer profondément par le nez aussi souvent que possible. Respirer par le nez permet l'exercice et maintenir l'élasticité dans les poumons, "Focus Aujourd'hui de Parkinson», affirme, permettant un meilleur échange d'oxygénation à toutes les cellules de

vos corps. Respirez profondément, et en utilisant la "haute respiration" technique de pranayama yoga peut aider à contrôler la respiration, selon le Dr Mehmet Oz. Assoyez-vous droit, et de se concentrer mouvement à la zone supérieure autour de la poitrine, les épaules et les côtes omoplate région, ABC du yoga suggère. Ce est une forme plus profonde de la respiration qui peut être effectuée en tirant dans votre estomac et en soulevant votre poitrine vers l'extérieur pendant une inspiration. Pratiquer quatre ou cinq inhale à travers votre nez

pour exercer votre poitrine.

Breath complète

"Le Souffle Complete" est une autre forme de Pranayama respiration souvent recommandé aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Il se agit d'un mouvement plus large et la fonction des poumons que la respiration haute, selon ABC du Yoga. Cet exercice travaille l'ensemble du système respiratoire. Tenez-vous droit, et de respirer par le nez. Vos toute la cage thoracique, les épaules et omoplates devraient soulever vers le haut avec votre inspiration. Votre inspiration devrait également faire votre pête abdomen légèrement que vos poumons se remplissent d'air. Inspirez lentement, en comptant jusqu'à cinq, puis retenez votre souffle pendant un moment, puis expirez lentement. Répétez cet exercice plusieurs fois.

Respiration Nourrissant

Asseyez-vous confortablement, mais avec votre droite arrière et vos épaules vers le bas, suggère Sit and Be Fit. Placez vos mains sur vos genoux, puis inspirez profondément par le nez. Concentrez-vous sur le sentiment que vos poumons se remplissent d'air, du bas vers le haut. Comme vous inspirez, laissez vos mains soulèvent de vos cuisses et se ouvrent et sur le côté de votre corps. Retenez votre souffle pendant un moment, puis expirez lentement par la bouche, en imaginant que vos poumons perdent air du haut vers le bas. Répétez cet exercice plusieurs fois par jour.

Comments

Name (required)

Email Address (required)

Speak your mind

Submit Comment

Related Posts

- [des exercices d'équilibre pour la maladie de Parkinson](#)
- [Yoga pour la maladie de Parkinson](#)
- [Exercice de respiration pour aider à soulager les acouphènes](#)
- [Les exercices de respiration pour la plongée libre](#)

- [Exercices de respiration pour Singers](#)
- [Herbes pour la maladie de Parkinson](#)
- [Pourquoi un remplacement de la dopamine par voie orale pour la maladie de Parkinson ne est pas?](#)
- [Suppléments pour la maladie de Parkinson](#)
- [Quels sont les traitements pour la maladie de Parkinson induite par les médicaments?](#)

© 2018 - oemglass.net| Contact: webmaster# oemglass.net