

Καράκη Κ. Δήμητρα, Φυσικοθεραπεύτρια

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ Vol.1



Καράκη Κ. Δήμητρα
Φυσικοθεραπεύτρια, MSc

ΚΟΜΟΤΗΝΗ
2020

*Ξέρεις τι σημαίνει να είσαι παιδί;
Σημαίνει.....να είσαι τόσο μικρός
ώστε να μπορούν οι νεράιδες να σου ψιθυρίζουν στ' αυτί,
Σημαίνεινα μετατρέπεις τις κολοκύθες σε άμαξες,
τα ποντίκια σε άλογα, το χαμηλό σε υψηλό και το τίποτα στα πάντα.*

*«Παιδί σημαίνει να είσαι πρίγκιπας στην ψυχή και στην καρδιά...για
πάντα»
(Μικρός Πρίγκιπας)*

Η εφαρμογή της αναπνευστικής φυσικοθεραπείας σε παιδιά προϋποθέτει ομαδική άσκηση, όπου το παιδί μπορεί να αποδώσει περισσότερο έχοντας την ψυχολογική υποστήριξη της οικογένειας και των φίλων του. Για αυτό το λόγο οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται υπό την μορφή παιχνιδιού.

Σε αυτό το μάθημα θα ασχοληθούμε με τις φυσικές αναπνευστικές ασκήσεις. Οι ασκήσεις αυτές αποτελούν τις αυθόρμητες αντιδράσεις, οι οποίες εμφανίζονται στα μικρά παιδιά και στους ανθρώπους που έχουν διατηρήσει τη φυσικότητά τους, τελείως αυθόρμητα και παρορμητικά. Έτσι η αναπνοή σε αυτά τα άτομα είναι πιο βαθιά και φυσική. Πολύ συχνά αυτές οι αντιδράσεις αποτελούν την έκφραση των συναισθημάτων μας όπως για παράδειγμα το γέλιο, ο αναστεναγμός, το βογκητό, το κλάμα, οι λυγμοί και οι κραυγές. Οι αντιδράσεις αυτές προκαλούν χαλάρωση από τις διάφορες εντάσεις γιατί μετά την παρατεταμένη εκπνοή ακολουθεί βαθιά εισπνοή.

Αλήθεια πόσο πολύ μπορεί να μας χαλαρώσει ένας βαθύς *αναστεναγμός ή ένα παρατεταμένο γέλιο!!* Το διάφραγμα στις καταστάσεις αυτές δυναμώνει αλλά και χαλαρώνει εξαιτίας της ελεύθερης ανοδικής του κίνησης κατά τη φάση της εκπνοής.

Όλοι γνωρίζουμε την *απελευθερωτική και ηρεμιστική επίδραση του κλάματος*. Όταν συγκρατούμε μέσα μας θυμό και δάκρυα δημιουργείται μια νοσηρή κατάσταση ή οποία οδηγεί σε ένα συνεχές «σφίξιμο» από την παρατεταμένη σύσπαση των μυών.

Ο βήχας και το φτέρνισμα δεν καθαρίζουν μόνο τις αναπνευστικές οδούς από ξένα σώματα και εκκρίσεις αλλά συντελούν και στην ισχυροποίηση των αναπνευστικών μυών.

Το τραγούδι είναι η καλύτερη και φυσικότερη αναπνευστική άσκηση επειδή ισχυροποιεί τους αναπνευστικούς μύες και προκαλεί πιο βαθιά αναπνοή. Για αυτό θα πρέπει να μας γίνει ευχάριστη συνήθεια να τραγουδάμε καθημερινά ή να σιγοτραγουδάμε.

Οι αναπνευστικοί μύες ασκούνται και διατηρούν την ελαστικότητά τους, **μιλώντας δυνατά, φωνάζοντας και φουσώντας.**

Το χασμουρητό είναι μια ευχάριστη άσκηση ιδιαίτερα μετά από παροδική έλλειψη οξυγόνου στον εγκέφαλο καθώς χαλαρώνει την ένταση. Αυτήν την ενστικτώδη κίνηση δεν πρέπει να την καταπιέζουμε, αλλά αντίθετα καμιά φορά να χασμουριόμαστε συνειδητά, αφού ανοίξουμε το στόμα διάπλατα και στη συνέχεια εκπνέουμε με έναν αναστεναγμό.

Η όσφρηση τέλος ανήκει και αυτή στις φυσικές αναπνευστικές ασκήσεις. Πρέπει συχνά να μυρίζετε λουλούδια ή αρωματικά έλαια. Τα περύγια της μύτης στενεύουν σε αυτή τη διαδικασία και το διάφραγμα δυναμώνει και αποκτά ευλυγισία. Η αναπνοή γίνεται πιο βαθιά και πιο μεγάλη δυναμώνοντας και ταυτόχρονα χαλαρώνοντας τους αναπνευστικούς μύες.

Όλες οι παραπάνω ασκήσεις είναι φυσικό χάρισμα και είναι ωφέλιμο και χρήσιμο να τις ξαναδεχτείτε, να τις υποστηρίξετε και να τις παραχωρήσετε τη θέση που τους ανήκει στη ζωή σας, πριν εξασθενήσουν περισσότερο, κάτω από την σύγχρονη αντίληψη που τις καταπιέζει και τις γελοιοποιεί, θεωρώντας τις πολλές φορές ως μη ευγενικές.

Στο προηγούμενο μας μάθημα, μάθαμε πώς να αναπνέουμε σωστά. Σε αυτό το μάθημα θα αφήσουμε ελεύθερο τον εαυτό μας να γελάσει, να κλάψει, να αναστενάξει, να φωνάξει, να τραγουδήσει, να χασμουρηθεί, να μυρίσει!!!!

Πώς όμως μπορούμε να τα κάνουμε όλα αυτά;:

- ✚ Μπορούμε να δούμε όλοι παρέα μια αστεία ταινία και να γελάσουμε με την ψυχή μας!! Άλλωστε το γέλιο είναι μεταδοτικό!!



- ✦ Να διαβάσουμε ένα συγκινητικό παραμύθι και να αφεθούμε ελεύθεροι στο συναίσθημα. Και ναι μπορούμε να κλάψουμε ελεύθερα!



- ✦ Να τραγουδήσουμε δυνατά το αγαπημένο μας τραγούδι όσες φορές θέλουμε!
- ✦ Να μυρίσουμε τα φαγητά που μαγειρεύει η μαμά στην κουζίνα, να μυρίσουμε μπαχαρικά και αρώματα. Οι διάφορες μυρωδιές επίσης γεννούν μνήμες και συναισθήματα....



- ✦ Να χασμουρηθούμε πολλές φορές όταν νυστάξουμε.

ΔΙΑΣΚΕΛΑΣΤΕ ΤΟ !!!