

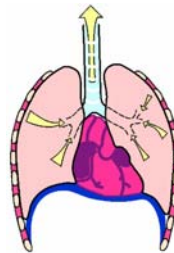
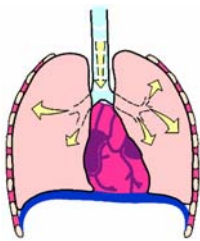
## Sección 12 Exercicios de apoio

### A Respiración e a Relaxación

1.- Relaciona con frechas os seguintes debuxos e conceptos.

Espiración

Inspiración



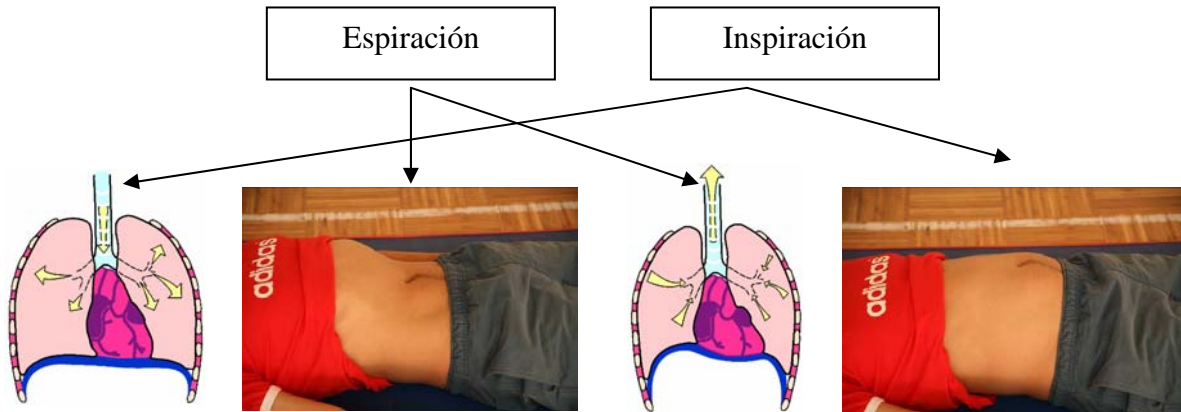
2.- Completa as definicións seguintes.

- \_\_\_\_\_: contracción repentina da cavidade torácica.
- \_\_\_\_\_: inspiración profunda onde non necesitamos ter as fosas nasais despexadas. Descoñécese a súa utilidade pero implica accións como: estiramento de músculos faciais, salivación e outros.
- \_\_\_\_\_: durmindo os músculos da farinxe reláxanse diminuindo o diámetro da mesma e dificultando o paso do aire.
- \_\_\_\_\_: contraccións involuntarias e repentinas do diafragma. O seu son característico prodúcese polo peche das cordas vocais.
- \_\_\_\_\_: constitúe un reflexo e a súa espiración violenta pode alcanzar entre 110 e 160 quilómetros a hora.

3.- ¿Que compoñentes corporais son os que traballamos na técnica de relaxación de SCHULTZ? .

## RESPOSTAS

1.- Relaciona con frechas os seguintes debuxos e conceptos.



2.- Completa as definicións seguintes.

- **TOSE:** contracción repentina da cavidade torácica.
- **BOSTEZO:** inspiración profunda onde non necesitamos ter as fosas nasais despegadas. Descoñécese a súa utilidade pero implica accións como: estiramento de músculos faciais, salivación e outros.
- **RONQUIDOS:** durmindo os músculos da farinxe reláxanse diminuindo o diámetro da mesma e dificultando o paso do aire.
- **HIPO:** contraccións involuntarias e repentinas do diafragma. O seu son característico prodúcese polo peche das cordas vocais.
- **ESTORNUDO:** constitúe un reflexo e a súa espiración violenta pode alcanzar entre 110 e 160 quilómetros a hora.

3.- ¿Que compoñentes corporais son os que traballamos na técnica de relaxación de SCHULTZ? .

O método de adestramento autóxeno mental se SCHULTZ consta de 6 exercicios nos que se vai buscando unha relaxación progresiva de **6 compoñentes corporais: os músculos, o sistema vascular, o corazón, a respiración, a zona abdominal e a cabeza.**