

ESTRÉS

Bovi7 ayuda a:

- RELAJACIÓN:
 - Combatir la ansiedad sobre nuestro organismo, aprendiendo a relajar la :
 - TENSIÓN TEMPO- MANDIBULAR (BRUXISMO)
 - TENSIÓN DEL MÚSCULO DEL DIAFRAGMA
 - TENSIÓN CERVICAL Y DORSAL
 - DORMIR MEJOR
- CONTROL DE LA MENTE SOBRE EL CUERPO
 - Es mucho más fácil controlar e influir sobre nuestro ritmo de respiración, que sobre los latidos del corazón para un mayor consumo de oxígeno.

EFEECTO DEL ESTRÉS EN EL DIAFRAGMA

Estos son alguno de los efectos del estrés sobre el cuerpo.

1. Contracturas
2. Falta de respiración, nos sentimos con ahogo y podemos llegar al mareo. Otras veces aumenta como vemos en el punto 5 ahogo.
3. Taquicardia
4. Defecto en el riego sanguíneo
5. Cuando sufrimos tensión aumentan nuestras pulsaciones y el ritmo de respiración. Aumento por ello, y a su vez, de la presión de la musculatura pectoral y abdominal, dificultando aun más el proceso de retroceso del cuerpo al estado de calma, y llevando al cuerpo a un posible estado crónico de estrés.
6. El estrés está relacionado con muchas de las principales causas de muerte tales como cáncer, enfermedades cardiacas, cirrosis del hígado, enfermedades pulmonares, accidentes y suicidio etc. En cualquier caso, es un factor que provoca muchos síntomas y dolencias relacionadas con el envejecimiento.
7. Entre otros efectos del estrés constante se cuenta un aumento del tono muscular normal, que en tales circunstancias se convierte en una tensión perjudicial y también afecta al diafragma (ya hemos visto que es un músculo). Por eso de vez en cuando es recomendable comprobar nuestra respiración para ver si el diafragma se encuentra relajado o ha sufrido tensión y no trabaja como debiera. Con **Bovi7** podremos comprobarlo en cualquier posición y lugar y lo que es más importante, poner remedio en poco tiempo a uno de los trastornos más comunes que nos provoca el estrés.

eJERCICIOS

ANTES DE DORMIR:

El ejercicio básico que explicamos en el apartado de cómo utilizar Bovi7, es un buen comienzo para liberar tensión en el organismo. Se puede realizar cuando lo necesitemos y en el lugar que deseemos aunque es importante que la posición sea cómoda.

De todas maneras, su efecto es mayor si lo realizamos antes de dormir, echados en la cama y cuando terminemos de usarlo, dejar Bovi7, en la mesilla y dormir. El cuerpo necesita dormir para equilibrar el desgaste del día y prepararse para el siguiente.

Con este ejercicio conseguiremos que nuestro cuerpo esté más oxigenado por la noche y descanse mejor.

Tiempo de duración, de 5 a 10 minutos, más de ese tiempo no se ha comprobado mayor efecto.

Cuando notemos que nuestros pulmones se llenan del todo con facilidad, es el momento de dormirnos.

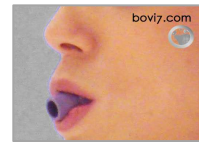
COMO USAR BOVI7



1 Abre la bolsa.



2 Introdúcelo en la boca con los tetones entre los dientes y el cono hacia fuera.



3 Respira por la nariz y expulsa el aire por la boca.

eJERCICIO bÁSICO

Explicación extendida:

1. Tumbarse boca arriba en una colchoneta o la cama sin nada en la boca que pueda ser ingerido (también se puede realizar este ejercicio sentado, con la espalda pegada al asiento, y con la cabeza apoyada en el respaldo de manera que quede ligeramente hacia atrás, nada en la boca que pueda ingerirse), con las piernas estiradas y separadas ligeramente. No llevar ningún pantalón (o si lo lleva desabróchelo hasta que note su abdomen sin presión alguna) o prenda ajustada que no sea elástica. Nada de botones ni cinturones, el abdomen debe encontrarse cómodo. Puede estar con la cabeza apoyada directamente en la colchoneta o colchón o si lo desea utilice la almohada o un cojín no muy mullido para tener cómoda la cabeza (esta es una ventaja de tener **Bovi7**, la postura es más cómoda y no hay que hacer esfuerzo para tener la boca abierta).

Trague toda la saliva que en ese momento pueda tener. Cierre los ojos sin apretarlos con fuerza (no es necesario pero ayuda a concentrarse en lo que está haciendo, sólo la respiración y usted).

2. Encaje Bovi7 en la boca como muestra el dibujo anterior, adaptándolo a su boca hasta que se encuentre cómodo. Para ello, al estar tumbado podrá colocar su cabeza más o menos inclinada hasta que su boca quede abierta sin apretar los dientes contra Bovi7 (lo mismo si está sentado). La postura debe ser en todo momento cómoda para que sólo piense en respirar. Bovi7 está diseñado para que permanezca en la boca sin esfuerzo, si lo está apretando con los dientes revise su postura o relaje la musculatura de las mandíbulas.
3. Extienda los brazos paralelos al cuerpo hasta que encuentre su postura ideal para estar quieto y relajado un rato. Tenga en cuenta que en un minuto ya notará el efecto de la respiración abdominal y en cinco minutos habrá conseguido recuperar toda su capacidad pulmonar. Bovi7 no necesita usarse más tiempo para hacer efecto (salvo en el caso del descanso cuando dormimos, que explicaremos en esa aplicación). Ahora estamos preparados para empezar el ejercicio.
4. Cogemos aire por la nariz y lo dirigimos hacia el abdomen, ¿cómo? Si lo estamos haciendo bien, notaremos que nuestra tripa se hincha poco a poco. También lo podemos comprobar poniendo una mano sobre nuestro abdomen y notaremos que al inspirar la mano sube. Esto no lo hacemos con los músculos abdominales, sino al coger aire con el músculo al diafragma. Aclaraciones:
 - a. Si al coger aire, como tenemos la boca abierta por Bovi7, nuestra reacción natural es coger el aire por la boca, intentaremos aprender a respirar por la nariz aunque la boca esté abierta. ¿Por qué? Porque la nariz cumple tres funciones importantes antes de que nuestro aire llegue a los pulmones: limpia, calienta y humidifica el aire que respiramos (no nos paramos en explicar profundamente esto pero cualquiera lo puede comprobar en libros al alcance de todos). Por otra parte, la elevada resistencia de respirar por la nariz (debido al camino más largo que recorre el aire y el roce), hace que trabajemos más los músculos respiratorios y en especial el diafragma.

PARA EVITAR INSPIRAR POR LA BOCA lo haremos de una forma muy sencilla: ponemos un dedo sobre el orificio de entrada del aire de Bovi7 y cogemos aire por la nariz lentamente, con normalidad. Una vez que comencemos a inspirar, retiramos el dedo y notaremos como nuestro cuerpo sigue cogiendo aire por la nariz, a pesar de la boca abierta. Haciendo este gesto varias veces, lograremos realizar la respiración por la nariz de manera sencilla sin tener que poner el dedo en Bovi7 para nada.
 - b. Hay casos en que respirar por la boca es casi obligado (por obstrucciones, resfriados, mientras dormimos si tenemos problemas respiratorios etc.) Por eso Bovi7 no tiene válvulas ni su diseño impide que el aire entre por la boca, ya que hay casos en que necesitaremos que la boca esté abierta también para inspirar (lo veremos en la aplicación del descanso).
 - c. Si ya conseguimos inspirar por la nariz y mandar el aire hacia el abdomen, pasamos al siguiente paso.
5. Al coger aire inflaremos el vientre lentamente, cuando notemos la necesidad de expulsar el aire lo haremos por la boca con total libertad. Poco a poco intentaremos que nuestro tiempo de inspiración se iguale al de espiración si notamos que nos cuesta inspirar aire (aunque no hay porque obsesionarse con los tiempos), luego respiraremos con total libertad sin hacer caso al tiempo que empleamos en cada fase.

Lo que podemos notar al comenzar es que cuando enviemos aire al vientre, haya cierta resistencia por parte del diafragma, esto se debe a que por nuestra actividad, postura o tener el abdomen apretado (por nuestra ropa, por el embarazo, por comer demasiado etc.) hemos perdido eficacia en la respiración y nos oxigenamos mal.

Para ello, hay que prestar atención al diafragma y notaremos como con cada inspiración va cediendo cada vez más y nos permite introducir sin esfuerzo cada vez más aire en nuestros

pulmones. Se puede inspirar de forma continuada o a pequeños golpes de inspiración hasta que ceda un poco el diafragma, para luego seguir cogiendo aire de forma continuada. Lo bueno de Bovi7 es que no importa cuándo lo necesitemos, la boca está preparada para expulsar el aire acumulado y no sentir incomodidad alguna al hacerlo.

Hay muchos ejercicios respiratorios que se pueden realizar a partir de este momento, pero al lograr reparar la elasticidad de nuestro diafragma (no olvidemos que es un músculo), ya habremos obtenido equilibrio, oxigenación y fuerza para nuestra actividad diaria. En este proceso tardaremos de uno a cinco minutos.

eJERCICIO MÁS COMPLETO CON BOVI7.

Si lo deseamos, cuando hayamos completado lo aprendido hasta ahora, estaremos preparados para realizar una respiración completa en la misma postura. Es decir, la respiración abdominal seguida de la respiración media (o torácica) y la alta (o clavicular).

- Realizaremos la RESPIRACIÓN COMPLETA (mejor tumbados que sentados), para ello comenzamos con la respiración abdominal (PASOS DEL 1 AL 5) y después incorporamos la torácica y la clavicular que explicamos ahora un poco más.
 - a) **T**orácica, la notamos al poner las manos en los costados con el dedo pulgar hacia atrás. Al coger aire hacia esa zona (después de haber hinchado el vientre), notaremos que esa zona se dilata (son los músculos intercostales y la espalda).
 - b) **C**lavicular, tras haber llenado casi todo el pulmón, queda hinchar el vértice superior de los pulmones. Para ello, situamos las puntas de los dedos debajo de la clavícula y notaremos que cuando el aire llegue a esa zona, se hincha levemente. Expulsamos el aire y volvemos a realizar todo el proceso.
 - c) Cuando hayamos logrado familiarizarnos con los tres tipos de respiración, realizar toda la respiración completa (diafragmática, torácica y clavicular) unas 7 veces.

Lo realizaremos sin gran esfuerzo (para ello, cuando lo necesitemos expulsaremos el aire a través de **Bovi7** y volveremos a realizar otra respiración completa). Notaremos que cada vez nuestros pulmones se hinchan más y nuestra oxigenación nos permite respirar sin esfuerzo porque no hay escasez de oxígeno en el organismo. Nunca se forzará la respiración, sólo hay que coger aire hasta donde nos resulte agradable.

EN UN GIMNASIO O EN CASA A CUALQUIER HORA

- Realizaremos la RESPIRACIÓN COMPLETA (mejor tumbados que sentados), para ello comenzamos con la respiración abdominal y después incorporamos la torácica y la clavicular que explicamos ahora un poco más.
- Torácica, la notamos al poner las manos en los costados con el dedo pulgar hacia atrás. Al coger aire hacia esa zona (después de haber hinchado el vientre), notaremos que esa zona se dilata (son los músculos intercostales y la espalda).
- Clavicular, tras haber llenado casi todo el pulmón, queda hinchar el vértice superior de los pulmones. Para ello, situamos las puntas de los dedos debajo de la clavícula y notaremos que cuando el aire llegue a esa zona, se hincha levemente. Expulsamos el aire y volvemos a realizar todo el proceso.
- Cuando hayamos logrado familiarizarnos con los tres tipos de respiración, realizar toda la respiración completa (diafragmática, torácica y clavicular) unas 7 veces.
- La RESPIRACIÓN CON BRAZOS. Tumbados o de pié vamos a utilizar los brazos para ayudar a los pulmones a introducir todo el aire que pueda, pero sin forzar, siempre de manera agradable. Tumbados boca arriba, partimos de los brazos a lo largo del cuerpo, cuando cogemos aire con la respiración completa, lentamente, vamos subiendo los brazos pegados al colchón o colchoneta hacia atrás, hasta que se toquen las palmas de las manos sobre la cabeza con los brazos completamente estirados, en ese momento terminamos de coger todo el aire que podamos (sin forzar). Luego expulsamos todo el aire mientras bajamos los brazos, volver a empezar y realizar unas 7 veces. De pié lo mismo, subiendo los brazos lentamente mientras inspiramos y dejándolos caer suavemente al expulsar el aire.
- La respiración en la postura del loto y los 7 ejercicios básicos del Pranayama en las escuelas de YOGA, se aprovechan mucho mejor cuando se ha dominado la técnica de la respiración completa. También en los cursos de PILATES se hace hincapié en la importancia de una buena respiración. Algunos de estos

ejercicios se pueden realizar con Bovi7, y si no lo tenemos, al haber aprendido a respirar mejor con él, sacaremos más rendimiento a nuestras clases.

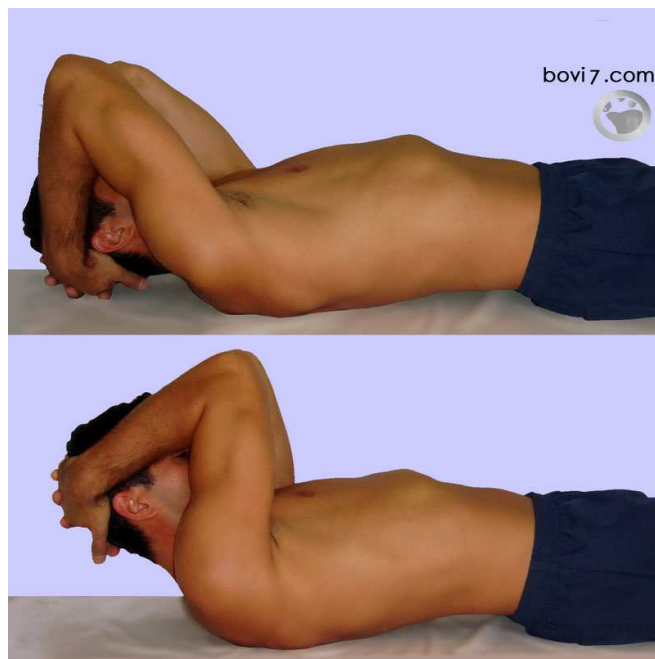
Respiramos desde que nacemos y es lo que más significa estar vivos. A través de la respiración podemos sentirnos más fuertes, felices y relajados, entre otras cosas. Prestémosle atención.

EJERCICIO RELAJACIÓN TENSION CERVICAL Y DORSAL

Muchos trabajos que provocan estrés, lo manifiestan con tensión muscular en la parte superior de la espalda (el cuello y las cervicales sufren rigidez y se agarrotan). Hay un ejercicio muy sencillo para conseguir evitar las contracturas y relajar la tensión de esa zona. Para ello realizaremos el siguiente ejercicio:

- Primero realizar el ejercicio básico de respiración abdominal tumbados boca arriba EN UNA SUPERFICIE DURA (COLCHONETA FINA SOBRE EL SUELO O EL SUELO DIRECTAMENTE). En la posición de tumbados boca arriba tendremos las piernas estiradas y rectas, lo más juntas posible sin apretar entre sí, relajadas. Cuando nos encontremos relajados y respirando sin esfuerzo pasamos al siguiente punto.
- Seguimos tumbados. Mientras cogemos aire, juntamos las manos detrás de la cabeza (no detrás de la nuca) cruzando los dedos entre ambas manos y acercamos los codos de ambos brazos intentando que se toquen entre sí.
- En esa postura y habiendo cogido todo el aire posible, comenzamos a expulsar el aire por la boca sin brusquedad. Cuando notemos que ya nos queda poco aire que echar (recordad que los pulmones nunca se vacían del todo, es imposible, siempre queda un aire residual) realizamos el gesto siguiente.
- Seguimos en la postura anterior y sólo con las manos vamos levantando LENTAMENTE la cabeza intentando que nuestra barbilla toque nuestro pecho. Si tenemos cualquier tipo de tensión en las cervicales, notaremos un chasquido seco cuando esa tensión se libere. Seguiremos desplazando la cabeza hacia delante hasta que notemos que ya no podemos más (no hay que forzar nada), por si hay más tensión acumulada. Si se ha hecho bien con una vez basta, no por hacerlo más veces lograremos más chasquidos.
- Es importante no hacer fuerza con los abdominales para levantar la cabeza, se hace sólo con las manos y los codos juntos tras expulsar el aire.

- Recuperar la postura normal y levantarse, ya hemos conseguido dos cosas importantes en unos minutos, oxigenar, respirar mejor y liberar tensión muscular en las 7 cervicales (a veces salta un chasquido en alguna dorsal, según la elasticidad del individuo). De todas formas, este ejercicio no conlleva ningún riesgo, así que lo puede probar todo el mundo en casa o el gimnasio. Ante cualquier duda preguntemos siempre a un profesional.



ALGUNOS DATOS SOBRE EL ESTRÉS

- Definamos el estrés como la diferencia entre lo que nos exige una situación y lo que somos capaces de dar, multiplicada por la importancia que demos a esa situación. Algo de estrés es necesario en nuestra vida para movernos y activarnos, pero cuando el estrés no está controlado y no podemos reducirlo, empieza a ser un problema.
- En España, la tasa de población adulta afectada por algún tipo de trastorno de la ansiedad alcanza el 20%.
- En los Estados Unidos se ha estimado que el 43% de los adultos sufren a causa de los efectos adversos del estrés y que entre el 75 y el 90 por ciento de las visitas a los médicos son para condiciones que se relacionan de alguna manera con éste.
- Es uno de los términos más buscados en internet.

- Insomnio, dermatitis, problemas de estómago, depresión, caída de pelo, ansiedad, irritabilidad, riesgo cardiovascular, ahogo etc. Son algunas de las consecuencias del estrés.
- El miedo afecta biológicamente y puede llegar a interrumpir la menstruación.
- La turnicidad laboral afecta a nuestros biorritmos. Trabajo nocturno es aquel que tiene lugar entre las 22 horas y las 6 horas locales según el estatuto de los trabajadores y sus efectos sobre el organismo pueden ser importantes, afectando a nuestro comportamiento y vida social.
- Estudios han comprobado que técnicas de meditación y respiración pueden ser muy efectivas a la hora de combatir la depresión, centrándose en el presente en vez de pensar en el pasado o el futuro, mientras realizamos ejercicios respiratorios. Y son numerosos los estudios que demuestran la importancia de una respiración correcta para lograr vivir mejor, más relajados y sentirnos con más energía.
- Algunas de las profesiones con mayor índice de estrés son: médicos, policías, profesores, enfermeras, controladores aéreos, amas de casa... pero lo puede padecer cualquier persona. No todos los casos generan estrés, recordemos el punto a.

CLARACIÓN

- Bovi7, se puede utilizar para una forma de relajación que libera de un síntoma del estrés, pero no de todos, si tiene alguna duda consulte con un profesional.
- La combinación de Bovi7 y técnicas de meditación potencial el efecto relajante.