



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

¿QUÉ ES TU DIAFRAGMA Y QUÉ HACE?

- Su diafragma es un músculo en forma de cúpula que separa el tórax del abdomen y es un músculo importante para respirar.
- Cuando el diafragma se contrae, cambia la presión dentro del tórax, lo que ayuda a que los pulmones se expandan y se llenen de aire.
- Cuando el diafragma se relaja, ayuda a expulsar el aire de los pulmones.

¿QUÉ ES LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA?

- La respiración diafragmática también se llama respiración abdominal.
- Esto es cuando llenas tu barriga con aire mientras mantienes la parte superior del pecho relajada.

¿CÓMO REALIZO LA RESPIRACIÓN DEL VIENTRE?

1. Siéntese, párese o acuéstese boca arriba manteniendo el cuello y los hombros relajados.
2. Coloque una mano en la parte superior del pecho y la otra mano justo debajo de la caja torácica sobre el vientre.
3. Inhala lentamente por la nariz, llenando tu barriga de aire. Debes sentir que tu estómago se mueve contra tu mano mientras la mano sobre tu pecho permanece lo más quieta posible.
4. Exhale lenta y suavemente a través de los labios fruncidos como si estuviera apagando una vela. La mano sobre su vientre debe moverse hacia abajo a su posición original.
5. Repita durante 5-10 minutos.

¿QUÉ HACE LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA?

- Reduce el estrés al disminuir la respuesta de "lucha o huida" y disminuye los efectos de la hormona cortisol en su cuerpo.
- Reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- Aumenta la cantidad de oxígeno en el torrente sanguíneo, lo que puede mejorar la función muscular y la recuperación muscular.

