#metodobusquetconteudo

A respiração e suas relações

Frequentemente escutamos as seguintes frases: “eu não sei mais respirar”; “minha respiração é curta”.

No entanto, o que desconsideramos é que nossa respiração tem uma programação genética, ou seja, não desaprendemos. Portanto se temos uma respiração dificultada, algo impede a liberdade das estruturas ativas da respiração.

O impedimento pode vir de variações pressóricas em nossas cavidades torácicas a abdominais, por exemplo.

No caso da cavidade abdominal, hábitos alimentares inadequados e rotineiros provocam aumentos pressóricos na cavidade abdominal, fazendo com que alguns de nossos músculos, diafragma, abdominais, e intercostais funcionem de uma forma menos fisiológica.

Tal funcionamento muscular inadequado pode favorecer:
- Abdômen distendido
- Redução da mobilidade torácica
- Respiração “curta”
- Sensação de redução da capacidade aeróbia durante os exercícios
- Intestino “preguiçoso”
- Redução do retorno venoso
- Aumento da ansiedade

A respiração também é movimento, e, portanto, pode e deve ser livre de tensões.
Liberte-se!!
Respire!!

Texto @thiagobarrosofisio