



josé luis marín
A·N·A·T·O·M·Í·A

Cinética respiratoria

Este curso es una introducción al estudio de los principales mecanismos respiratorios.

En él se detallan las fuerzas y los movimientos que intervienen en la respiración y, a partir de aquí, más de 30 modos diferentes de respirar, sus indicaciones y aplicaciones según las circunstancias. No se trata de la fisiología de la respiración, sino de un estudio de los movimientos que se hacen para respirar y de sus numerosas variaciones posibles.

Se dedica una atención especial al diafragma, con ejercicios muy diversos.

-
- Presentación general. Recuerdo de la función respiratoria.
 - Práctica: identificación de los dos movimientos respiratorios fundamentales.
 - Esqueleto y articulaciones que intervienen en la respiración.
 - Caja torácica: localización. Representación anatómica interna. Movimientos de las costillas.
 - Práctica de los dos tipos de movimientos costales.
 - Ejercicios de movilización de las costillas en diferentes situaciones.
 - Lectura del cuerpo: causas que bloquean o facilitan los movimientos costales.
 - Los volúmenes respiratorios. Identificación de las fuerzas que intervienen. Práctica.
 - Músculos de la respiración.
 - Diafragma. Localización anatómica.
 - Funcionamiento del diafragma en fase 1. Exploración de las diferentes respiraciones diafragmático-abdominales.
 - Diferencias, efectos. Detalles pedagógicos.
 - Representación anatómica interna del diafragma.
 - Ejercicios para estirar el diafragma.
 - Funcionamiento del diafragma en fase 2. Práctica.
 - Ejercicios para tonificar y relajar el diafragma.
 - Diafragma y esófago. Plexo solar. Función del diafragma en la digestión, circulación, parto, voz.
 - Los inspiradores costales. Presentación.
 - Práctica: descripción de cada inspirador, experimentación del tipo de movimiento que provoca, estiramiento de algunos inspiradores costales.
 - Los espiradores: espiradores abdominales y torácicos. Presentación.
 - Práctica de las espiraciones torácicas y abdominales descendentes y remontantes.
 - Práctica: sincronización entre los diferentes inspiradores y espiradores en la espiración, las espiraciones resistidas, la voz, las expulsiones, la tos.

Este curso completa y pone en práctica el libro "La respiración. El gesto respiratorio" de Blandine Calais-Germaine.