

## EL DIAFRAGMA

El diafragma es el músculo más importante de la respiración. Pero, además, cumple otras funciones de gran relevancia en el cuerpo: circulatoria, visceral, postural, etc. En este curso, realizaremos un estudio minucioso del diafragma, tanto desde el punto de vista anatómico como funcional, atendiendo a todos los aspectos, con numerosos ejercicios prácticos.

Para aquellos que ya hayan realizado el curso de cinética respiratoria, este será un curso de profundización en lo ya conocido y de ampliación de conocimientos y de ejercicios, no de mera repetición de lo explicado en cinética.

El **objetivo** de este curso es adquirir un conocimiento exhaustivo del diafragma en relación con todas sus funciones y aprender un protocolo de ejercicios para relajarlo, estirarlo y tonificarlo de manera analítica y global, esto es, en relación con todas las estructuras musculares, fasciales, viscerales, vasculares y nerviosas con las que está relacionado. Esto podrá aplicarlo luego en el trabajo individual o en grupos.

---

### PROGRAMA ORIENTATIVO

- Anatomía del diafragma. Ubicación en uno mismo.
- Rol del diafragma en la respiración. Ejercicios individuales y por pareja.
- Relación anatómica y funcional entre el diafragma y los pulmones. Ejercicios prácticos.
- Taller práctico para aprender a relajar, estirar y tonificar el diafragma.
- Relación del diafragma con las vísceras abdominales, aorta y vena cava inferior. Ejercicios de movilización y liberación de restricciones.
- Relación del diafragma con los músculos psoas, transverso abdominal y cuadrado lumbar. Conexiones fasciales. Ejercicios prácticos.
- Relación del diafragma con las vísceras torácicas, la columna cervical y el cráneo.
- Cadenas musculares y viscerales en las que el diafragma está implicado. Ejercicios de relajación y estiramiento de ellas.
- Inervación del diafragma, con especial atención al nervio frénico.
- Relaciones entre el diafragma y el nervio vago. Repercusiones en la práctica corporal.
- Síntesis y estructuración de un protocolo de ejercicios.

---

Este programa es orientativo. Podrá tener pequeñas modificaciones y/o adaptaciones en función de las condiciones del grupo y del desarrollo del curso, siempre bajo el criterio del profesor.

La asistencia al curso no autoriza la enseñanza del mismo.