

CURSO DE CINÉTICA RESPIRATORIA

Programa

- 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 "Respiración. Gesto anatómico" de Blandine Calais Germain.