

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

DIAFRAGMA: Respiración y emociones



El diafragma, músculo clave en el proceso respiratorio, va más allá de su función básica y se convierte en un actor principal en la conexión entre la respiración y las emociones.

Su papel va más allá de simplemente facilitar la inhalación y exhalación, ya que

desempeña un papel fundamental en la regulación del sistema nervioso autónomo y está intrínsecamente vinculado a nuestras respuestas emocionales.

Realizar un masaje previo a la práctica del hipopresivo va a ayudar a liberar tensiones.

También puedes probar hacer el masaje realizando la apnea y apertura de costillas.

ACADEMIA KBD

#DespiertatusFascias

?? ??????????? ?? ?????????????

? ?????????????? ??????? ?? ?????????????? ???????????

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/diafragma-respiracion-y-emociones?elem=314093>