

## IL DIAFRAMMA

Il **diaframma** non è solo il muscolo della respirazione, è il motore del tuo corpo. Il diaframma è una **cupola muscolare** che divide torace e addome e funziona come una leva che muove pressioni, fluidi e stabilità interna in ogni respiro.

**Quando inspiri scende**

**Quando espiri risale**

Questo movimento costante, genera una pompa che sostiene la circolazione, postura, respirazione e persino la dinamica dei visceri.

Se il diaframma lavora bene, la colonna è stabile, se lavora male, compensano cervicale, lombare e muscoli accessori. Un diaframma rigido blocca la cassa toracica, si respira meno, ci si muove a fatica e ci si stanca prima.

E' una pompa emodinamica naturale, la sua discesa comprime i visceri e spinge il sangue verso il cuore.

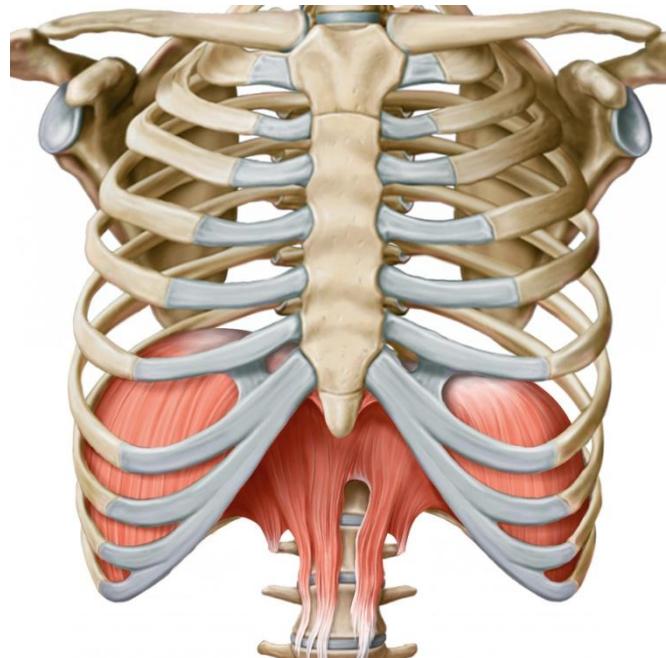
La risalita il ritorno venoso dal basso.

Un diaframma inefficiente non influisce solo sul fiato, modifica letteralmente la capacità del corpo di nutrire i tessuti.

Sotto il diaframma passa una parte fondamentale del sistema linfatico, quindi il suo movimento favorisce drenaggio, recupero e regolazione dei fluidi.

Migliorarne la mobilità, significa potenziare un meccanismo di regolazione immunitaria.

E' un amplificatore trasversale, che ottimizza gesti quotidiani, performance sportive e tolleranza allo stress.



## Perché è importante il diaframma?

Oltre che nella respirazione, la corretta funzionalità e mobilità del diaframma è fondamentale per il movimento e funzionamento degli organi. Attraverso il diaframma passano strutture vascolari e nervose importanti per la sopravvivenza e che hanno a che fare con le nostre emozioni.

La respirazione diaframmatica è infatti utilizzata in moltissime discipline sanitarie con diversi scopi: migliorare la respirazione, migliorare la funzionalità degli organi in caso di difficoltà digestive, gonfiore addominale, gestire la risposta agli eventi stressogeni.

## Quando può essermi utile?

Stato di sovraccarico emotivo

Pressione alta

Mal di testa, mal di schiena, dolore al collo, rigidità muscolari

Difficoltà digestive, stitichezza, gonfiore addominale, pesantezza post prandiale

Gambe gonfie, senso di pesantezza alle gambe e al basso ventre, sindrome delle gambe senza riposo

Difficoltà respiratorie, respiro corto e superficiale, affanno

**Prenditi cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi abitare.**