



CURSO DE CINÉTICA RESPIRATORIA

*Curso de Anatomía Para el Movimiento
según la pedagogía de Anatomía, Integración y Movimiento®*
Profesora: Núria Vives Parés

Presentación

Este curso es una introducción al estudio de los principales mecanismos respiratorios, a fin de poder adquirir unos conocimientos básicos que nos permitan comprender objetivamente la cinética respiratoria. Se explorarán las fuerzas y los movimientos que participan en la respiración. Se analizarán una gran variedad de maneras de respirar (no abordaremos la fisiología de la respiración sino el estudio de los movimientos que efectuamos al respirar y todas sus variantes). Desmitificaremos ideas preconcebidas sobre la respiración y ciertos conceptos que se transmiten a menudo en sesiones de trabajo corporal. Observaremos, experimentaremos y analizaremos el juego de "los cajones" torácico y abdominal y su relación con el periné. Las diferentes prácticas nos acercarán al conocimiento de los propios hábitos respiratorios.

Contenido

Presentación general de la función respiratoria.

Presentación del tejido óseo.

La caja torácica. Morfología, descripción y localización sobre el esqueleto y sobre uno mismo.

Las costillas. Descripción y localización sobre el esqueleto y sobre uno mismo.

Representación Anatómica Interna de la caja torácica.

Los tiempos de inspiración y espiración.

Estudio simple del método espirográfico.

Estudio cinemático de los volúmenes respiratorios: volumen corriente, volumen de reserva inspiratoria, volumen de reserva espiratoria.

Identificación de las fuerzas que se ponen en juego en los volúmenes.

Presentación de los músculos inspiratorios.

El diafragma. Morfología y localización sobre el esqueleto y sobre uno mismo.

Representación Anatómica Interna del diafragma.

Juego de presiones. Cajón torácico/cajón abdominal.

Exploración de diferentes respiraciones diafragmáticas en fase 1.

Técnicas de flexibilización del diafragma.

Músculos accesorios de la inspiración. Morfología, descripción y localización sobre uno mismo.

Músculos espiradores. Morfología, descripción y localización sobre el esqueleto y sobre uno mismo.

Práctica de aplicación en los volúmenes respiratorios.

Exploración de diferentes respiraciones diafragmáticas en fase 2.

Respiración posterior: respiración diafragmática posterior y respiración de los otros músculos accesorios.

Breve presentación de la musculatura de la base pélvica. Periné y respiración.

Prácticas sensoriales de todos los temas trabajados.