



Ma. Àngels Farreny

La importància del comportament actiu de la **cintura abdominal** en el procés respiratori o què he de fer per protegir el meu diafragma (I part)

FISIOPATOLOGIA DEL DIAFRAGMA I COM INFLUEIX LA POSTURA DE 90° EN LA SALUT FÍSICA I EMOCIONAL

La postura de 90 graus influeix directament en el comportament actiu de la cintura abdominal (to), que, al seu torn, influeix en el desenvolupament del procés respiratori i en condicionar l'eficàcia. Mantenir amb to la cintura abdominal (seure en 90°) permet modificar a voluntat la pressió a l'abdomen i al tòrax. En reforçar (gràcies a la postura de 90°) la paret abdominal, protegim, entre altres funcions que anirem desgranant, les lumbars, el diafragma, el fetge, l'estómac i els intestins, i alhora aportem, en aquest cas en concret, dos temes molt importants:

A. Tonifiquem el còlon, i amb això l'ajudem en la seva tasca d'evacuar.

B. El paper del diafragma en la compressió sistemàtica (unes 24.000 vegades cada dia) de les vellositats intestinals –únic lloc del metabolisme general on es produeix la misteriosa transformació de les substàncies nutritives assimilables destinades als teixits i a les cèl·lules– queda malmesa per la postura de *soffing*, que aixafa el diafragma, el fetge, l'estómac i els intestins (i per tant les vellositats).

Per comprendre què succeeix mecànicament, comparem el tronc del cos humà amb un cilindre dividit en compartiments: rígid en el nivell toràcic, deformable en el nivell abdominal; una deformabilitat del to de la cintura abdominal que depèn del fet que nosal-

Postura incorrecta: La Vítima
Foto: Natura Respira 3.0Postura correcta: L'optimal
Foto: Natura Respira 3.0

tres treballem amb la postura de 90 graus (veure foto). Per ser deformable i controlable a voluntat, el comportament de la cintura abdominal repercuteix en tots els processos respiratoris. Ara imaginem en el cilindre un pistó que es desplaça de dalt a baix: **el diafragma**.

"El paper fisiopatològic del diafragma en l'evolució de les malalties cròniques és ignorat i descuidat per complet a la literatura mèdica" (Dr. A. Salmanoff).

Observem de prop el diafragma i procurem fer un balanç de la seva activitat respecte a les diverses funcions de l'organisme.

El diafragma fa de pont entre el cor i els pulmons, d'una banda, i l'estómac, el fetge, els intestins, la melsa i el pàncrees, de l'altra. Realitza 18 excursions per minut, es desplaça 4 centímetres cap amunt i 4 cap avall. L'amplitud dels moviments del diafragma és, de mitjana, de 8 centímetres; 18 vegades cada minut, és a dir, 1.000 vegades per hora i 24.000 vegades per dia.

Pensem una mica en el treball que fa el diafragma, un múscul d'una superfície respectable, el més poderós del

nostre cos, que baixa com una bomba impel·lent perfecta, comprimeix el fetge, la melsa, l'intestí, i reanima tota la circulació portal i abdominal. En comprimir tots els vasos sanguinis i limfàtics de l'abdomen, el diafragma impulsa la circulació venosa de l'abdomen cap al tòrax; en diuen *el segon cor venós*. El nombre dels moviments per segon del diafragma és la quarta part del nombre dels del cor. Però el seu esforç hemodinàmic és molt més fort que el de

les contraccions cardíaques, perquè la superfície de la bomba impel·lent és molt més gran i proporciona un impuls més important que el mateix cor.

En comprimir sistemàticament el fetge, el diafragma facilita, i fins i tot potser dirigeix, el flux de la bilis, garanteix la circulació sanguínia del fetge i actua indirectament en totes les funcions del mateix: funció glicogènica, funció uropoètica, funció antitòxica, funció lipopètica, funció proteopètica, etc.*

Anem veient la importància de seure en 90 graus perquè la nostra paret abdominal tingui to (compressió) i no cedeixi davant el pes dels intestins i els òrgans? Per tant recordeu, estant asseguts o dempeus, res d'inflar la panxa, és una bona manera de malmetre lumbars i com ja heu vist funcions hepàtiques molt importants. El pròxim mes, més informació. I si en voleu saber molt més, doncs visiteu www.naturarespira.eu.

*(extracte del llibre *Yoga Mimansa (1930)*, de S'rimat Kuvlayananda, fundador de l'Institut d'Investigacions científiques sobre el ioga, a Lonavla (l'Índia).