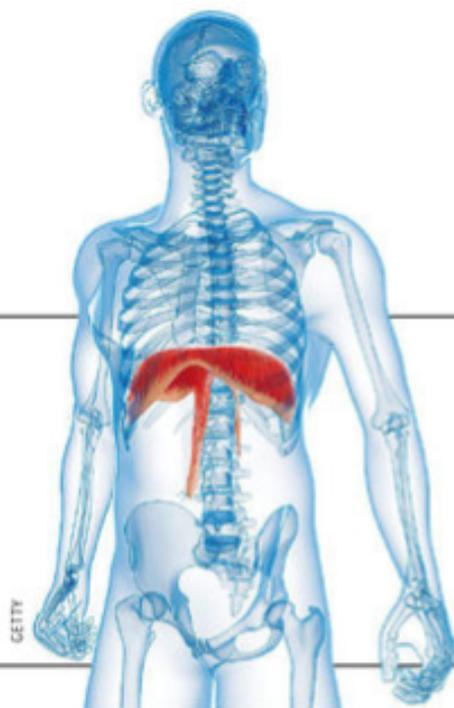


Cuidar el diafragma y evitar sus bloqueos puede ser el final de muchas cefaleas, dolores intercostales, fatigas y otros problemas. Hay formas para tonificar el más poderoso de los músculos.

Trabajar el músculo que todo lo puede

Texto de **Margarita Puig**



DIAFRAGMA
MÚSCULO DE FORMA ALARGADA QUE SEPARA LA CAVIDAD TORÁCICA DE LA ABDOMINAL; SE SITÚA JUSTO DEBAJO DE LOS PULMONES

Entre el tórax y el abdomen hay un gran músculo, el diafragma. Pocos le conceden interés, aunque son muchos los que, sin saberlo, sufren dolencias que se resolverían si lo trabajaran y lo cuidaran. Muchas cefaleas, fatigas, dolores intercostales y de espalda provienen del mal funcionamiento del diafragma. ¿La solución? “Recordar que enganchados al diafragma están los pulmones, todos los vasos importantes, el corazón y el esófago, que lo atraviesa a través de un orificio”, recuerda el angiólogo Norberto Galindo-Planas. El conjunto está conectado por arriba con la tráquea, la faringe y músculos de la base del cráneo. “Si el diafragma está bloqueado, puede derivar en problemas cardiacos, de la mandíbula, el costado, pulmonares...”, razona M. Ángeles Farreny, entrenadora personal de respiración y fundadora de Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració.

Existen técnicas osteopáticas para mejorar y desbloquear este músculo, automa-

sajes y ejercicios de respiración que lo tonifican.

Relajarse. Lo primero y más eficaz en el cuidado del diafragma es rebajar la tensión, pues esta hace que la respiración se atasque. El diafragma se tensa y se queda rígido, y la respiración se reduce a un movimiento limitado y discontinuo de las costillas arriba y abajo.

Automasaje. El diafragma es el único músculo totalmente transversal al cuerpo. Su complejidad es enorme, tanto estructural como fisiológica, así que lo mejor es acudir a un especialista cuando está bloqueado. Pero si se quiere hacer un masaje, se recomienda utilizar aceite (mejor con esencia de bergamota, lavanda o algún otro relajante). Se pone las manos juntas sobre el plexo solar (al final del esternón) y, mientras se hace respiraciones profundas, se desliza la mano con una presión firme y en espiración desde ahí hasta el ombligo. Lue-

go, partiendo de ese punto, se puede, durante la espiración, hacer una presión profunda por todo el borde de las costillas.

Tonificar. Es un músculo y como tal, exige tonificación y trabajo. Para ello hay que trabajar los músculos abdominales. Se recomiendan los ejercicios de abdominales clásicos, a los que hay que añadir este de respiración: tumbados sobre la espalda con las rodillas flexionadas, se colocan las palmas de las manos en la parte inferior de la caja torácica. Se respira por la nariz, permitiendo que el diafragma expanda el estómago. Hay que intentar no mover el pecho y sentir el estómago bajo las manos mientras se exhala por la boca. Se puede seguir con un ejercicio de respiración completa (diafragma/abdominal). Para ello, una vez que el abdomen está lleno de aire, expandir al máximo el pecho y aguantar lo posible. Con el tiempo, colocaremos peso sobre la parte superior del abdomen para aumentar la resistencia. ○

Comienza la larga marcha con los librereros de la fnac

Te regalamos la guía Fnac para el otoño con más de cien recomendaciones y un juego con sorprendentes premios. Ven a recogerla en nuestras librerías.

Más de 1 millón de productos disponibles las 24 horas del día en www.fnac.es

Descárgate aquí

fnac www.fnac.es