

נשימה סרעפתית

כדי לחדש אנרגיה ולמלא את הריאות בחמצן, חשוב לנשום עמוק ולאט. כך, הסרעפת מפנה מקום לריאות שרוצות להתרחב ומתיישרת כלפי מטה. זה יוצר עיסוי לאיברים הפנימיים, בעיקר למערכת העיכול. מובן מכך, שאנשים שאינם נושמים עמוק, סובלים מהפרעות במע' העיכול ומעצירויות. ניוון זה נגרם בעיקר מנשימה שלא מעודדת את תנועת הסרעפת. כאשר הסרעפת רפויה, היא נראית כמו כיפה, יש לה קשת הפונה מעלה. כאשר היא מתכווצת, היא מתיישרת, יורדת מטה, לוחצת את האיברים הפנימיים בבטן העליונה ומעסה אותם.

נשימה סרעפתית מועילה במצבי עצירות.

משחררת עודפים של גזים במערכת העיכול אשר גורמים לאי נוחות בבטן.

נשימה עמוקה מפעילה את תנועת הסרעפת ומאוד מרגיעה.





