

# Inspiración abdominal y ventral



Una respiración adecuada permite que esta musculatura se relaje y la mantiene bien suministrada de oxígeno. Es especialmente importante realizar una respiración adecuada en la danza, ya que los movimientos del abdomen adquieren un gran protagonismo. La respiración afecta a los músculos de la espalda vinculados a las costillas o que están debajo de ellas.

Respirar correctamente favorece la relajación, e incluso puede reducir los problemas de espalda al romper el ciclo de tensión y dolor. Cuando la compresión espinal se reduce, proporciona más espacio para que los músculos se puedan expandir y contraer con libertad. Es fundamental relajar los músculos del pecho y del cuello para conseguir una correcta respiración. Una columna bien equilibrada, por tanto, permite usar el diafragma, vinculado tanto a las costillas inferiores como a algunas vértebras de la columna y otros músculos para respirar correctamente, se puede distinguir si se respira de manera adecuada por el modo en que se mueven el abdomen y la caja torácica. Al inhalar deberían expandirse, y al exhalar regresan a su posición. El máximo control abdominal y del diafragma llevará a poder hacer vibrar el vientre, incluso dividiendo el abdomen en superior e inferior, y en derecho e izquierdo.



Los hábitos correctos de respiración son muy importantes porque aportan al organismo el suficiente oxígeno para el cerebro. El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido durante nuestra actividad física.



Para realizar estos ejercicios realice la preparación con el calentamiento adecuado que permita trabajar todas las partes del cuerpo involucradas y evitar lesiones.

## Ejercicio 1: Inspiración abdominal

El objetivo de este ejercicio es que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para lo cual se debe colocar una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debe de percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago. Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que se controla en unos 15-20 minutos.



## Ejercicio 2: Inspiración abdominal y ventral

El objetivo es aprender a dirigir el aire inspirado a la zona inferior y media de los pulmones. Es igual al ejercicio anterior, sin embargo, una vez llenado la parte inferior se debe llenar también la zona media. Se debe notar movimiento primero en la mano del abdomen y después en la del vientre.

## Ejercicio 3: Inspiración abdominal, ventral y costal

El objetivo de este ejercicio es lograr una inspiración completa. La persona, colocada en la postura del ejercicio anterior debe llenar primero de aire la zona del abdomen, después el estómago y por último el pecho.



EDUFUTURO  
560 palabras

