

## MÓDULO 4 CURSO PSICOTERAPIA RESPIRATORIA

### SEGMENTO

### LUMBOABDOMINAL, ZONA DEL VIENTRE, CINTURA

- 2º Chakra swadisthana.
- Plexo: lumbar, sacro-coxígeo y de la cintura pélvica.
- Cartografía emocional del segmento abdominal.
- Lo que encierra este segmento
- Vulnerabilidad y psicósomática del vientre
- El cerebro abdominal, el 1º dan tien.
- Cinco tipos de panza y su relación con la mecánica respiratoria
- Al mejorar la mecánica respiratoria y la postura corporal la panza toma su posición natural.
- La zona lumbar se expandirá durante la inspiración, siguiendo la forma natural de la mecánica respiratoria y según dicen las grandes culturas.
- Una mano en la zona lumbar y la otra en el pecho, las dos se expandirá durante todo el tiempo que dure la inspiración. Cuanto más descienda el diafragma y se activen los músculos inspiradores de la caja torácica, más aire entrará en los pulmones.
- Desbloqueo y liberación del segmento lumboabdominal expandirán los tres anillos: Lumboabdominal, diafragmático, costoclavicular.

#### MÁS INFORMACIÓN:

*<http://psicoterapia-respiratoria.es/actividades/formacion-en-psicoterapia-respiratoria/>*