

ΓΛΩΣΣΑΡΙ

Θωρακική και Διαφραγματική Αναπνοή

Εισπνοή και εκπνοή

Η εισπνοή και η εκπνοή αποτελούν τα δύο βασικά στάδια της διαδικασίας της αναπνοής. Κατά την εισπνοή, ο αέρας εισέρχεται στους πνεύμονες, ενώ κατά την εκπνοή, ο αέρας αποβάλλεται από αυτούς.

Διάφραγμα

Το διάφραγμα είναι ένας πολύ σημαντικός μυς που βρίσκεται κάτω από τους πνεύμονες. Χωρίζει το μέρος του σώματος που βρίσκονται οι πνεύμονες από την κοιλιά. Κατά την εισπνοή, το διάφραγμα κατεβαίνει και βοηθά τους πνεύμονες να γεμίσουν με αέρα. Κατά την εκπνοή, το διάφραγμα ανεβαίνει και βοηθά να βγει ο αέρας από τους πνεύμονες.

Θωρακική αναπνοή

Η θωρακική αναπνοή, που αναφέρεται και ως «αναπνοή του στήθους», πραγματοποιείται με τη βοήθεια των μυών του θώρακα, ενώ το διάφραγμα παραμένει σχεδόν αδρανές. Αν και αυτή η μέθοδος αναπνοής είναι συχνή, είτε λόγω άγχους είτε εξαιτίας λανθασμένων αναπνευστικών συνηθειών, είναι λιγότερο αποτελεσματική σε σύγκριση με τη διαφραγματική αναπνοή. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η θωρακική αναπνοή οδηγεί σε μικρότερη έκταση των πνευμόνων, περιορίζοντας την πρόσληψη οξυγόνου.

Διαφραγματική αναπνοή

Η διαφραγματική αναπνοή, ή αλλιώς κοιλιακή αναπνοή, πραγματοποιείται με τη βοήθεια του διαφράγματος, ενός μεγάλου μυός που βρίσκεται κάτω από τους πνεύμονες. Πρόκειται για έναν τρόπο βαθιάς αναπνοής, ο οποίος προσφέρει σημαντικά οφέλη για την υγεία και τη γενική ευεξία του οργανισμού, όπως βελτίωση της οξυγόνωσης του οργανισμού, ενίσχυση της χαλάρωσης και μείωση του άγχους, καλύτερη λειτουργία της καρδιάς, της πέψης και του νευρικού συστήματος. Κατά τη διάρκεια της βαθιάς εισπνοής, το διάφραγμα κινείται προς τα κάτω, επιτρέποντας στους πνεύμονες να γεμίσουν πλήρως με αέρα. Κατά την εκπνοή, το διάφραγμα ανεβαίνει, βοηθώντας στην αποβολή του αέρα.