

# Respiração diafragmática

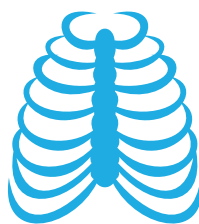
## 7 dicas de respiração para "acalmar" o assoalho pélvico

- ✓ O diafragma é o principal músculo respiratório e forma a parte superior do "núcleo".
- ✓ Uma parte importante do treinamento dos músculos do assoalho pélvico também é aprender a acalmar ou relaxar os músculos do assoalho pélvico.
- ✓ Os músculos do assoalho pélvico hiperativos precisam ser treinados para "soltar-se".
- ✓ Muitas pessoas acham difícil tentar "soltar" ou relaxar.
- ✓ Para cada etapa, em vez de se concentrar em relaxar, concentre-se em FAZER o que a etapa sugere.
- ✓ Se você sentir dor ou dificuldade, consulte um fisioterapeuta pélvico ou outro profissional treinado.

**1** Relaxe o corpo



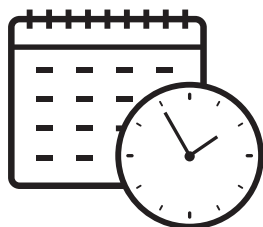
**2** Mãos na caixa torácica



Relaxe a mandíbula e abra a boca



**7** Pratique 5-10 mentalmente e em diferentes posições

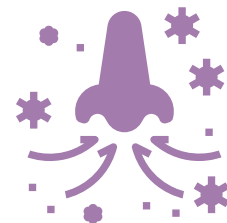


**6** Pratique lentamente



Expire pela boca  
- costelas e barriga descem  
- o assoalho pélvico retorna ao repouso

**4** Inspire pelo nariz  
- costelas e barriga expandem  
- o assoalho pélvico aumenta



**5**

