

Technika ruchów oddechowych

Napięcie mięśni zmienia się synchronicznie z ruchami oddechowymi, dlatego też czynne ruchy oddechowe wykorzystujemy, by wspomóc zabiegi mobilizacyjne.

Wzrost napięcia podczas głębokiego wdechu może wystarczyć do mobilizacji stawu ustawionego dokładnie na granicy zablokowania.

Rozluźnienie po głębokim wydechu wykorzystuje się dla pchnięcia manipulacyjnego.

Podczas wdechu fizjologiczne krzywizny kręgosłupa prostują się, a kończyny rotują się na zewnątrz.

Podczas wydechu krzywizny powiększają się, a kończyny rotują do wewnątrz.