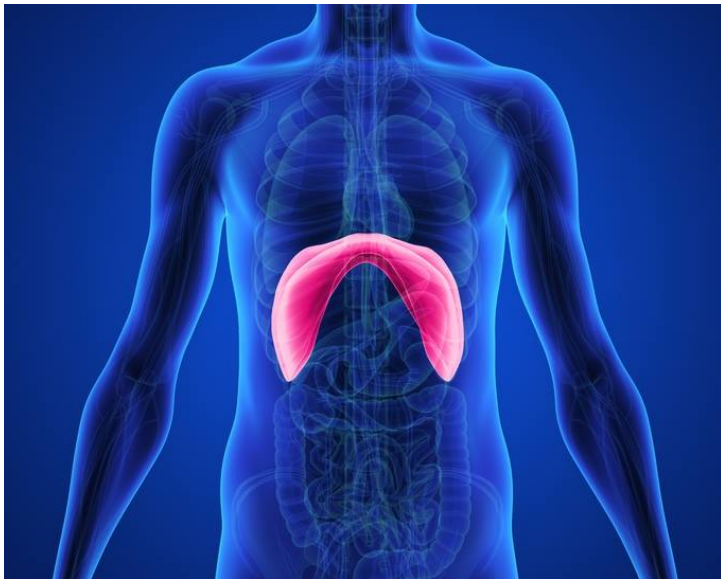


Matstrupen, aortan och vena cava\* passerar genom diafragman. En spänd och oelastisk diafragma kan försvåra flödet i dessa organ och kärl. Detta innebär många negativa konsekvenser och problem.

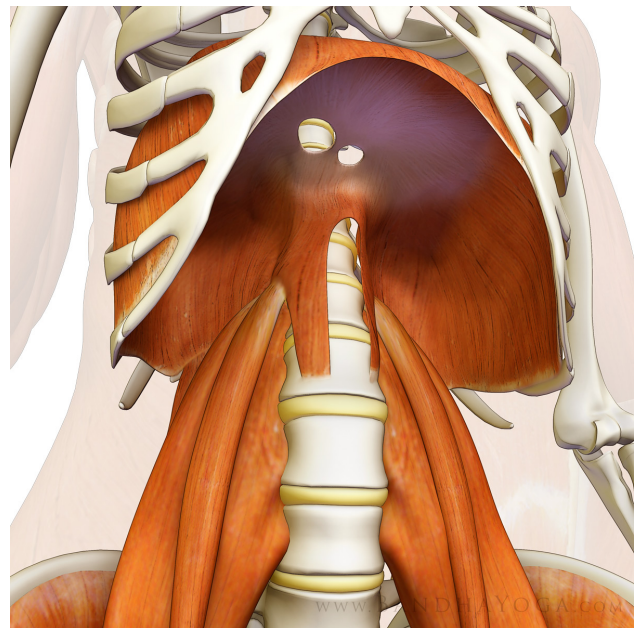
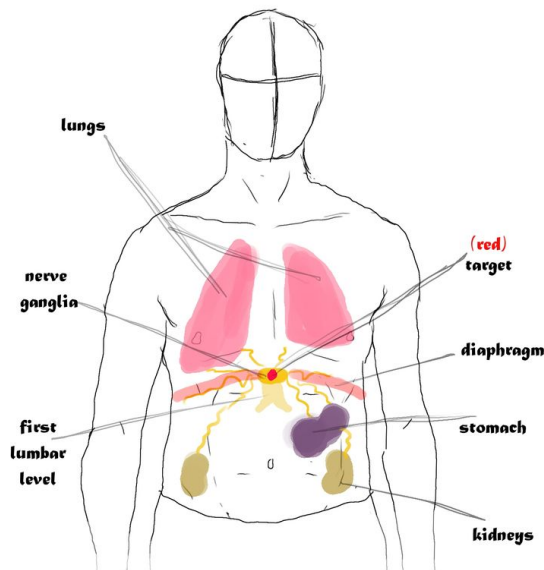
\*Transporterar det venösa (syrefattiga) blodet till hjärtat

Eftersom vår livsstil är mer eller mindre "sittande" nuförtiden och vi har inte så mycket kunskap om /tänker inte så mycket på korrekt hållning är det lätt att föreställa sig hur mycket diafragma tar stryk. Den används väldigt lite, blir stel och elastisk med diverse problem som konsekvens.



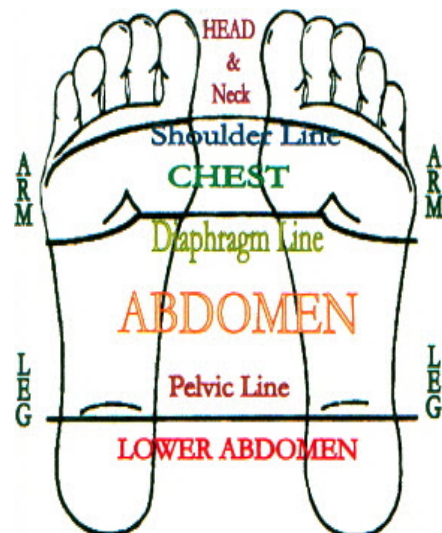
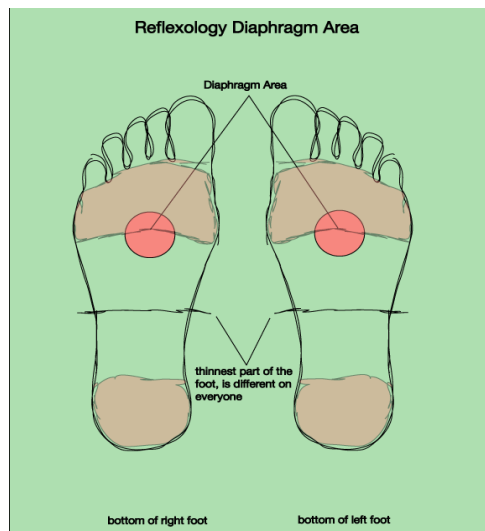
## 'Solar' Plexus

The celiac plexus, referred to as 'solar' because of its radially oriented connections to organs such as the liver, diaphragm, stomach, etc.



Intressanta fakta!

I zonterapi är diafragmazonen strax nedanför trampdynorna. Varje gång vi tar ett steg eller går upp på tå aktiverar diafragmazonen!



Så låt oss hitta och undersöka vår diafragma!

Slappna helt av i magen. Föreställ dig att du har en hiss under revbenen som du med vilja får att åka neråt med inandningen. Du bör känna att magen putar ut lite grann. Slappna av under utandningen.

Knyt ett stretchband eller halsduk under revbenen. Vid inandningen kan du få bandet/halsduken att röra sig framåt och neråt en aning.

Liggande övningar

Vik en filt eller en handduk. Lägg dig på golvet och lägg filten under ryggen i höjd med nedre delen av revbenen.

Andas med samma fokus på diafragman som under de stående övningarna.

Ta bort filten. Lägg en sandsäck (eller en bok t.ex) på magen och andas med diafragman

