



INSTITUTO HÉLIO E MARIA AUXILIADORA.

Whats App: (62) 992810252

E-mail: [institutohma@yahoo.com.br](mailto:institutohma@yahoo.com.br)

CNPJ: 11.522.139/0001-11

## **SISTEMA RESPIRATÓRIO E A RESPIRAÇÃO**

Sistema Respiratório é o conjunto de órgãos responsáveis pela entrada, filtração, aquecimento, umidificação e saída de ar do nosso organismo.

Os órgãos do Sistema Respiratório, além de dois pulmões, são: duas fossas nasais, boca, faringe (passa os alimentos e líquidos), laringe (passa o ar), traquéia, brônquios, bronquíolos, diafragma (músculo responsável pela respiração humana) e os alvéolos pulmonares.

Em condições normais de respiração, o ar passa pelas fossas nasais onde é filtrado por pêlos e muco e aquecido pelos capilares sanguíneos do epitélio respiratório.

A função do sistema respiratório é basicamente garantir as trocas gasosas com o meio, mas também ajuda a regular a temperatura corpórea.

Respiração é o ato de inalar e exalar ar através da boca, das cavidades nasais, ou pela pele, para se processarem as trocas gasosas ao nível dos pulmões.

A inspiração (o ar entra) e a expiração (o ar sai) são processos passivos do pulmão já que ele não se movimenta, isso fica a cargo do diafragma, dos músculos intercostais e da expansibilidade da caixa torácica.

O domínio da respiração abdominal (diafragma), com os lábios franzidos (usa-se durante os exercícios de peso abdominal e de soprar velas), diminui o ritmo respiratório e prolonga de forma significativa o processo de inspiração.

A prática de Técnicas de Respiração faz aumentar a nossa capacidade de inspirar (o ar entra) uma quantidade maior de ar que o normal. Isso faz com que a nossa disposição física e mental melhore de forma significativa.

Uma boa respiração nos sensibiliza e nos coloca em contato direto com o meio que nos cerca.

Consequências das Técnicas de Respiração:

- \*Favorece um abertura dos canais de percepção do corpo;
- \*Relaxa o organismo, aumentando sua flexibilidade e elasticidade;
- \*Aumenta a consciência corporal, tendo o controle sobre seu corpo;
- \*Melhora a oxigenação do cérebro;
- \*Altera e melhora a anatomia da boca e da face, favorecendo a expressão visual;
- \*Facilita a administração de situações de emoções (insegurança, medo, raiva etc.);
- \*Realiza uma conexão com a essência da vida, resgatando a consciência.

Letícia Luccheze.



INSTITUTO HÉLIO E MARIA AUXILIADORA.

Whats App: (62) 992810252    E-mail: [institutohma@yahoo.com.br](mailto:institutohma@yahoo.com.br)    CNPJ: 11.522.139/0001-11

[leticialuccheze@yahoo.com.br](mailto:leticialuccheze@yahoo.com.br)  
[www.facebook.com/Let%C3%ADcia-Luccheze-173002122860743/?ref=bookmarks](https://www.facebook.com/Let%C3%ADcia-Luccheze-173002122860743/?ref=bookmarks)  
[www.leticialuccheze.com](http://www.leticialuccheze.com)