

Respiración para futbolistas: ¡Por qué la evolución de tu respiración está quedándose atrás! 🧠⚽

💡 "¡Nuestros cráneos nos están superando evolutivamente!"

¿Sabías que nuestros antepasados, hace menos de 300 años, tenían mandíbulas más anchas, dientes rectos y fosas nasales grandes? Estas características eran ideales para patrones de respiración saludables. Hoy, la situación es muy diferente: paladares más estrechos, mandíbulas retraídas y fosas nasales pequeñas definen la estructura facial del ser humano moderno.

¿Por qué? La alimentación con biberón, los alimentos procesados y los malos hábitos respiratorios desde la infancia son las principales causas.

🚩 ¿Qué significa esto para los futbolistas?

Cuando tu mandíbula se estrecha, no solo tu flujo respiratorio se ve afectado, sino también tu postura y tu rendimiento en el juego. Una postura de cabeza adelantada (*Forward Head Posture*) suele ser el resultado de una mala respiración y posición de la lengua. Esto impacta tu estabilidad, movilidad y concentración en el campo.

💡 ¿Qué puedes hacer al respecto?

Contactanos <https://www.jabl-neurocoaching.es/> / neurocoachingtenerife@gmail.com

🦴 Aquí tienes un par de imágenes que muestran claramente cómo nuestras caras han cambiado con el tiempo.

