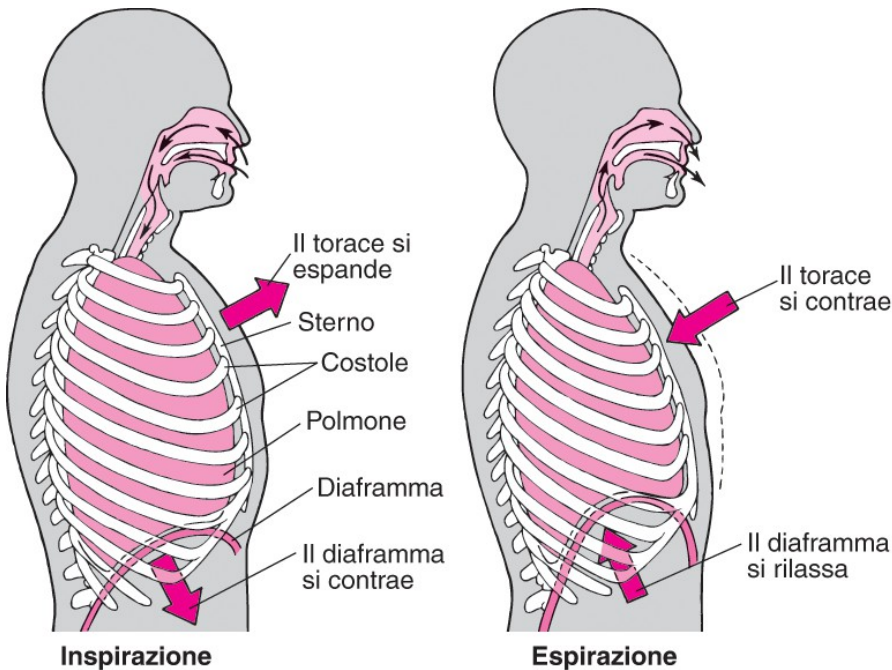


# LA RESPIRAZIONE

## L'importanza della consapevolezza

Da: Scienze Motorie Applicate – Scuola Fragale - Pisa



Tutti noi sappiamo che respiriamo con i polmoni, ma non tutti sanno che i polmoni non sono un muscolo, non hanno parte attiva nella respirazione. Restano passivi mentre altri muscoli agiscono affinché i polmoni si svuotino e si riempiano di aria.

Una serie di muscoli sostengono la respirazione, tra i quali il diaframma, gli intercostali, gli sternocleidomastoidei, pettorali, gran dentato, gli addominali.

Tra questi il diaframma è il muscolo più importante per la nostra respirazione.

Ha una forma a cupola, situato sopra lo stomaco e sotto i polmoni che vi si appoggiano sopra. Le sue inserzioni sono situate sullo sterno, coste e vertebre lombari. Funziona grosso modo come uno stantuffo: abbassandosi (fase di contrazione) crea una depressione nei polmoni che si riempiono di aria, rilassandosi (fase di espiazione) ritorna alla sua forma normale spingendo fuori l'aria dai polmoni.

Il bambino nasce respirando con il diaframma, poi, crescendo, a causa di una serie di traumi emozionali, la respirazione diventa prevalentemente toracica, cioè utilizzando prevalentemente i muscoli intercostali, pettorali, gran dentato, sternocleidomastoideo. Questo, di fatto, riduce la capacità volumetrica dei polmoni che non vengono utilizzati appieno. Ciò implica una minore ossigenazione del sangue e quindi un minor apporto di di ossigeno ai diversi distretti corporei. Ma questo vuol dire anche che viene ridotta la capacità di eliminare i prodotti di scarto del nostro metabolismo, anidre carbonica soprattutto, che rimane nel circolo arterioso compromettendo la qualità del nostro sangue.

Possiamo osservare come la respirazione costituisce un processo vitale attraverso il quale l'ossigeno viene trasportato nel sangue e l'anidride carbonica, un prodotto di scarto del metabolismo, viene eliminata dal nostro corpo. Il funzionamento e la sopravvivenza delle cellule del nostro corpo dipendono dal continuo apporto di ossigeno. Il corpo ha grandi riserve di glucosio per resistere a situazioni di emergenza, come il digiuno. Tuttavia non è altrettanto per l'ossigeno: se la respirazione si arresta, possono verificarsi dei danni anche irreversibili ai tessuti in pochi minuti.

Se quindi il diaframma è il principale muscolo della respirazione, non è altrettanto noto come questo muscolo influenzi in modo consistente altre funzioni nel nostro organismo come la digestione e la circolazione sanguigna.

Sappiamo dalla fisiologia che la muscolatura liscia del nostro sistema viscerale viene attivata dal sistema nervoso autonomo (sistema nervoso simpatico e sistema nervoso parasimpatico) e modulata attraverso l'azione di ormoni e neurotrasmettitori, contrariamente alla muscolatura liscia del sistema scheletrico che è attivata volontariamente. Non è possibile controllare direttamente il funzionamento della muscolatura viscerale.

Situazioni di stress e ansia che caratterizzano la maggior parte della vita delle persone del mondo moderno inducono modificazioni dell'attività sul sistema nervoso autonomo che, come abbiamo visto, condiziona il funzionamento dei nostri visceri. Infatti vi è una netta prevalenza dell'attività del sistema simpatico, caratterizzato dall'impiego di sistemi ormonali adatti a situazioni di attacco e fuga, quali la contrazione muscolare, aumento del ritmo respiratorio e quindi una conseguente diminuzione del volume di aria immesso per atto respirazione, la diminuzione dell'afflusso di sangue alle zone periferiche per renderlo disponibile agli organi vitali per la sopravvivenza.

Se questa situazione è necessaria in situazioni di necessità, non lo è in situazioni normali della nostra vita quotidiana. Tuttavia le continue sollecitazioni su stress e ansia non consentono al sistema di ritornare ad uno stato di rilassamento generale, mantenendo il sistema praticamente sempre in allerta. Questo genera una situazione di deficit energetico che con il tempo si struttura nel corpo.

La respirazione è una attività che solitamente è involontaria, ma che in talune occasioni è possibile regolare volontariamente attraverso idonei esercizi di controllo delle sue fasi: inspirazione, espirazione. È proprio la possibilità di esercitare la nostra volontà su una attività come la respirazione che ci permette di essere consapevoli di una serie di attività della nostra mente e quindi influenzare il Sistema Nervoso Autonomo (SNA) che a sua volta regola le funzioni viscerali, come abbiamo visto sopra.

Per poter agire consapevolmente sulla nostra respirazione è essenziale sviluppare la **qualità** dell'ascolto del proprio corpo. Questa si costruisce seguendo le indicazioni di un esperto che accompagnerà la persona a scoprire le sensazioni del proprio corpo, attraverso di movimenti semplici e controllati.



Una volta acquisito un buon grado di sensibilità del proprio corpo, è possibile cominciare con il semplice ascolto della propria respirazione, senza dover intervenire a modificarla per farla diventare come pensiamo dovrebbe essere. Semplice ascolto di ciò che accade.

L'ascolto è attenzione al processo, non al risultato. Il risultato infatti distrae la persona da ciò che sta facendo per immaginare qualcosa che dovrebbe accadere. Ascoltare è quindi conoscere, in questo caso il proprio corpo, liberando le nostre molte energie impegnate nell'immaginare il divenire, con tutto il loro bagaglio emozionale, di ansia, timori e preoccupazioni.

In questa situazione il nostro Sistema Nervoso Autonomo passa da una situazione in cui si attenua l'attività del sistema simpatico (attacco/fuga) lasciando il posto al sistema parasimpatico in cui prevalgono funzioni quali la vasodilatazione, il rallentamento del battito cardiaco, un ritmo respiratorio più lento e profondo, stimolo della mobilità intestinale.

Inoltre la funzione meccanica del movimento a lento a stantuffo del diaframma genera negli organi addominali un vero e proprio massaggio viscerali con benefici per gli organi presenti.

Possiamo quindi intuire l'importanza della respirazione **con** le funzioni viscerali, proprio per la sua naturale relazione con l'addome.

A questa ritrovata disponibilità energetica conseguirà un naturale riequilibrio delle funzioni del corpo, un miglioramento, delle trasmissioni neuromuscolari, producendo una generale sensazione di benessere in tutta la persona.