



# **RESPIRARE CON IL CORPO**

Guida pratica alla respirazione

Prof. Sanchini Davide (chinesiologo)

&

Prof. Sanchini Francesco (chinesiologo)

**Palestra K**

Via Calliope, 20 30015 Sottomarina (VE)

Tel. 041 5543540

Nuovo Sito: [www.palestrak.com](http://www.palestrak.com)



# **RESPIRARE CON IL CORPO**

Guida pratica alla respirazione

Prof. Sanchini Davide (chinesiologo)

&

Prof. Sanchini Francesco (chinesiologo)

# RESPIRARE CON IL CORPO

## 1.1 PERCHÉ HO DECISO DI SCRIVERE UNA GUIDA PRATICA ALLA RESPIRAZIONE?

Nel corso di più di trent'anni di lavoro sul corpo, vedendo migliaia di persone alla ricerca della salute, del benessere, ho notato che la maggior parte di esse mette in atto molteplici strategie senza pensare che il fulcro del loro benessere sta nella respirazione. **Quando proviamo dolore siamo disposti a fare qualsiasi cosa pur di star bene**, spesso siamo disposti a credere a chiunque ci dia un po' di speranza, anche a sborsare somme di denaro rilevanti, ma a volte si rimane delusi da tutto e da tutti.

**Noi deleghiamo ad altri un percorso di conoscenza che solo noi possiamo fare. La maggior parte delle persone che vedo quotidianamente non sa respirare**, o meglio: respira in maniera sbagliata.

Durante l'atto respiratorio, formato da una inspirazione ed una espirazione, **le persone sollevano spesso le spalle**, così facendo irrigidiscono i muscoli del trapezio, del collo, delle spalle, delle scapole, del petto e del tratto cervicale, coinvolgendo più di 50 muscoli (muscoli accessori alla respirazione) quando in realtà ne servono solo due: il diaframma e gli intercostali; questa è una delle cause di affaticamento del nostro corpo, spesso infatti ci troviamo a sera molto stanchi e privi di energia, anche senza aver fatto lavori pesanti durante la giornata. Non saper respirare significa avere un eccessivo dispendio energetico e muscolare, quindi, mettere in allerta tutto il nostro sistema nervoso, muscolare, posturale, che a sua volta utilizzerà dei compensi per sopperire a questa mancanza.

Quindi ognuno dovrebbe reimpossessarsi della corretta tecnica respiratoria che in realtà dovrebbe essere naturale, spontanea, ma che con il tempo lentamente e quotidianamente abbiamo modificato.

**Tutto questo ha un'origine ben precisa, cioè il nostro ritmo, il nostro stile di vita**, le nostre corse, sempre più frenetiche, sempre più assidue per produrre, per lavorare, per fare mille cose al giorno, per essere sempre all'altezza della situazione, per tenere a bada tutto e tutti, dalla casa, ai figli, ai nipoti dimenticandoci così proprio della persona più importante su questa terra, cioè l'io.

## 1.2 ECCO IL DOLORE: UNA GRANDE OCCASIONE PER PRENDERSI CURA DI SÉ

Quando una persona viene in palestra, mi dice: ho mal di schiena, voglio fare della ginnastica per stare bene, per stare meglio.

Sono stata mandata dal dottore... da mio figlio/a... della mia amica... perché è da tempo che sto male. Ho anche male ad una spalla, ai piedi, alla pancia ecc.

Queste sono le parole della gran parte delle persone che decidono di fare qualcosa, o meglio, non decidono loro, sono costrette dal dolore.

Una volta giunti in palestra il gioco è fatto, la parte più difficile e compiuta. La persona lentamente si accorge che non si è mai presa cura di sé, del proprio corpo, della propria salute, ha sempre delegato qualcun altro. Attraverso un percorso di consapevolezza guidato dall'insegnante si arriva a capire **che il dolore è un urlo del corpo, è l'indicazione che qualcosa non va.**

In compagnia si metabolizza tutto ciò, e, sempre guidati, passo dopo passo, si imparerà l'ergonomia della colonna vertebrale nelle varie posture quotidiane, attraverso esercizi mirati e specifici per ogni singola persona. Un altro piccolo step di consapevolezza consiste nell'ascoltarsi bene per stare meglio.

Di solito tutti dicono: sì io mi ascolto anche troppo, sento sempre male alla schiena, alle gambe, alle spalle, ai piedi, ecc.

Nessuno si ascolta nella sua interezza, cioè in tutte le parti del corpo, ma solo nelle parti che stanno male, mai in quelle che stanno bene.

**Diamo per scontato che il corpo debba stare sempre bene senza dedicargli del tempo, senza prenderci cura di lui.**

Questa è la prima occasione che abbiamo per prenderci sul serio, per affrontare noi il problema senza demandare ad altri lo stato della nostra salute. Tutte le persone dicono di non avere mai fatto nulla per sé, ma tutto in funzione della famiglia, del lavoro, dei figli, per gli altri, ma proprio nulla per sé. Abbiamo detto che il dolore è un urlo del corpo, un disagio fisico e mentale, un malessere che oltre al corpo coinvolge anche il nostro stile di vita, le nostre abitudini di lavoro, la nostra alimentazione, le nostre relazioni.

Di solito tutto questo non lo prendiamo in considerazione, in realtà incide quanto un trauma fisico. Adottando questo criterio/metodo, vedremo che qualsiasi malattia muscolo-scheletrica, metabolica, cronica, ci indurrà a compiere un viaggio alla scoperta di noi.

Risultato? Una trasformazione della nostra vita!!

Perché cambiare? A volte per vivere meglio, altre volte perché non abbiamo alternativa. Se facciamo sempre le stesse cose otteniamo sempre gli stessi risultati, alcune persone lo fanno per motivi molto semplici: per salvarsi la vita. Quando qualcosa non va, non funziona bene nel nostro corpo e nella nostra vita, noi guardiamo sempre fuori di noi, come ci hanno insegnato fin da piccoli, ma ogni tanto sarebbe bene anche guardare dentro di noi, ma non siamo abituati e quindi scappiamo subito, prendiamo paura, proprio come quando facciamo un qualcosa per la prima volta, dobbiamo essere guidati, accolti, educati, e questo per acquistare un nuovo sguardo proprio su di noi.

Un importante step di consapevolezza viene attraverso lo studio della respirazione, dell'ascolto del ritmo respiratorio, del battito cardiaco, della tensione muscolo-scheletrica, ecco perché mediante il rilassamento guidato, il silenzio, cercheremo di aiutarvi ad entrare dentro di voi.

**La nostra missione è proprio questa: portare le persone ad ascoltarsi, a giudicarsi nel proprio dialogo interiore in maniera oggettiva e non soggettiva, e nel far riscoprire, con metodo e l'aiuto di insegnanti competenti la strada migliore per la salute e l'efficienza fisica.**

Noi siamo potenzialmente in contatto con una parte che sa che cosa è giusto per noi, possiamo chiamarla intuizione, istinto, voce interiore, quando non lo ascoltiamo prendiamo decisioni che portano al malessere, alla tensione e al dolore.

Per intraprendere la via del benessere, della salute, dobbiamo imparare ad ascoltarci!

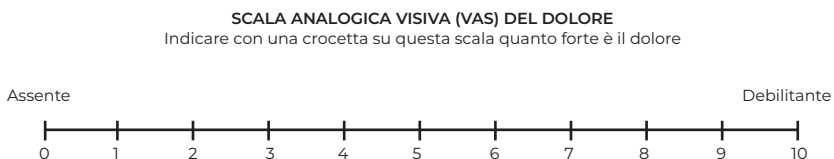
### 1.3 REGOLE CONTRO IL DOLORE

Il dolore è un meccanismo del nostro corpo che ci costringe a porre l'attenzione su un particolare distretto del nostro organismo, come un campanello d'allarme ti avvisa che c'è qualcosa che non va e molto spesso ti dà la possibilità di risolvere il problema. **Risulta importante utilizzare il dolore come una guida privilegiata per l'auto-trattamento ed obbedire alle sue indicazioni, le sue modificazioni, infatti, ci permettono di scegliere le posizioni di riposo meno dolorose e di sapere quali attività sono particolarmente dannose.**

Si deve evitare per quanto possibile di mettersi a letto durante il giorno, come pure si devono evitare le posizioni ferme mantenute a lungo: dobbiamo ricordare che il movimento ci aiuta.

Naturalmente, un po' di riposo, anche distesi, non è vietato, soprattutto quando i dolori sono più forti: limitatelo però il più possibile, perché in ogni caso vi può aiutare solo a sentire meno dolore, ma non vi aiuta a guarire prima. **Quando state fermi o vi riposare adottate sempre le posizioni meno dolorose.** Se state riprendendo a lavorare oppure il dolore diminuisce proteggete la colonna vertebrale dalle sollecitazioni troppo intense e seguite queste linee guida respiratorie.

**Ora facciamo un piccolo test sul dolore**, segna con una matita il punto in cui collocheresti il tuo dolore, è importante che la risposta sia veloce in modo da essere più spontanea possibile.



Spesso ci abituiamo a sentire dolore e lo riteniamo addirittura normale. Basta pensare che nei primi sei mesi il dolore è acuto poi diventa cronico, quest'ultimo purtroppo ha delle conseguenze su tutto il sistema corpo ed è di difficile guarigione.

Il processo di guarigione passa anche per il respiro, nel prossimo capitolo approfondiremo come agire.

# COME RESPIRIAMO?

Prima di addentrarci nei capitoli dedicati agli esercizi è opportuno capire cos'è coinvolto nel processo della respirazione; gli organi interessati nella ventilazione sono:

- A. Naso:** permette di inumidire l'aria e filtrare le impurità
- B. Bocca:** fa uscire l'aria in maniera spontanea e rilassata
- C. Trachea:** permette il passaggio d'aria
- D. Polmoni:** all'interno dei quali avviene lo scambio gassoso; anidride carbonica (scarto) - ossigeno (sostanze nutritive)
- E. Diaframma:** principale muscolo inspiratore all'interno del quale passano l'aorta, l'esofago e la vena cava inferiore. Questo è un ruolo importantissimo sia a livello respiratorio sia digestivo.

## Ventilazione polmonare



## 2.1 MEGLIO RESPIRARE DAL NASO O DALLA BOCCA?

La prima domanda che mi viene posta all'inizio di un corso è la seguente: “devo respirare con il naso o con la bocca”. Una domanda lecita e giusta, poiché nessuno ci ha mai insegnato come gestire il flusso d'aria che entra ed esce.

La risposta è fisiologica: le narici presentano degli orifizi più piccoli, quindi la via di accesso all'aria è ridotta, ma è più confortevole per periodi più lunghi, da preferire come modalità di respirazione in situazione normale; invece, la bocca risulta più agevole per una respirazione di brevi periodi e momenti di particolare bisogno. La bocca ha anche una grande importanza per espellere aria in maniera naturale e liberatoria lasciando andare un copioso flusso d'aria.

**Spesso in palestra chiediamo durante la fuoriuscita di aria di emettere un suono con la bocca: la lettera AAA, questo esercizio è altamente liberatorio,** molte persone non riescono a farlo perché non sono in grado di abbandonarsi, di perdere il controllo di sé, infatti questo esercizio, con l'emissione del suono della lettera A, diminuisce tantissimo la tensione muscolare, lo stress, facendoci perdere lentamente



il controllo di noi. La tensione che non riusciamo a liberare rimane intrappolata dentro il nostro corpo ed esso soffre e lo comunica attraverso il dolore.

**Perdere il controllo può essere salutare! Impara a metterti tranquillo, fai un sospiro di sollievo. Noi ti aiuteremo a rilassarti, in palestra o a casa: fidati!**

### **ESERCIZIO N1, TOTALE 5 MINUTI**

**Ora passiamo alla pratica: ritagliati 5 minuti del tuo tempo e prova ad eseguire questo semplice esercizio per capire come respiri.**

Trova un posto in cui non vieni disturbato, distenditi supino e piega le gambe. Devi essere comodo, nel caso tu senta troppa tensione cervicale metti un cuscino sotto la testa. Ora metti una mano sulla pancia e una sul petto e comincia a respirare naturalmente. Concentrati sul tuo respiro per qualche secondo, sull'aria che entra e sull'aria che esce dalle tue narici.

Quando inspiri e l'aria entra dalle narici, percepisci l'aria che gonfia il torace espandendo la gabbia toracica? o senti sollevare la pancia nella zona dell'ombelico? Le spalle si alzano oppure restano rilassate?



Fai attenzione a tutto questo, controlla inoltre se tra una inspirazione ed una espirazione rimani qualche istante senza respirare o se respiri ininterrottamente. Bene, ora ascoltati ancora un po', sposta l'attenzione sulle sensazioni suscitate dall'aria che entra e che esce, attraverso l'intero apparato respiratorio.

Non esagerare, non andare in iperventilazione, la testa non deve girare, in tal caso interrompi subito l'esercizio respiratorio.

Ripeti l'esercizio per 5'-10' minuti e solo dopo aver ascoltato il tuo respiro continua a leggere.

**Al termine di ogni sessione di esercizi fai sempre un gran sospiro liberatorio. (AAA)**

## IL DIAFRAMMA: CENTRO DEL CORPO



**Il diaframma è il principale muscolo inspiratorio**, la sua forma è a cupola, è presente infatti un centro nervoso che comanda automaticamente la respirazione ed è collocato nella parte più antica del cervello, il bulbo.

Durante la respirazione il diaframma si abbassa e la cassa toracica si solleva consentendo ai polmoni di incamerare aria.

Qui sono collocati gruppi di neuroni che danno l'input ai motoneuroni, contenuti nella spina dorsale, che attivano il diaframma e i muscoli intercostali e addominali, la cui azione combinata provoca la respirazione. Quindi il cervello comanda il respiro, ma, a sua volta, il respiro influenza lo stato del cervello poiché l'equilibrio tra anidride carbonica e ossigeno è alla base del benessere cerebrale.

Il respiro è in grado di influenzare, tramite il sistema neurovegetativo, sia il ritmo cardiaco sia la pressione arteriosa. Se infatti proviamo a respirare in maniera più affannosa volontariamente noteremo che il battito cardiaco, dopo una fase di latenza, comincia ad accelerare portando il corpo ad una condizione di stress, attivando il sistema nervoso simpatico, invece se cerchiamo di rallentare il respiro stimoleremo il nervo vago quindi quello parasimpatico.

**Entriamo in profondità nel meccanismo del nostro corpo, in modo da comprendere più a fondo il potere della respirazione e l'importanza della ginnastica respiratoria.**

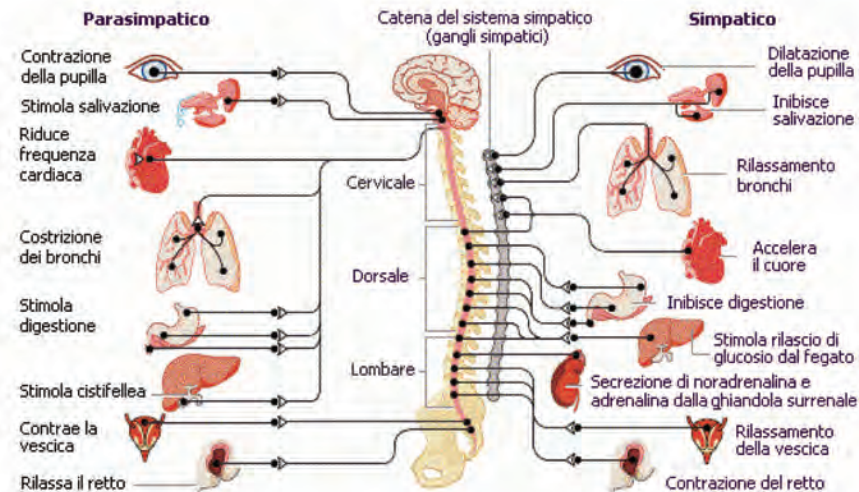
Come abbiamo già detto in precedenza il nostro corpo distingue in maniera abbastanza analitica il sistema simpatico tonico da quello parasimpatico.

Il primo sistema è chiamato anche **“combatti o fuggi”** ed è un meccanismo di attivazione di tutti gli organi per rispondere ad una situazione di pericolo. Invece il cosiddetto sistema nervoso parasimpatico è un meccanismo che **permette al corpo di ricaricare energia e si attiva durante il rilassamento.**

Il problema di oggi è che quest'ultimo si attiva molto raramente in quando siamo sottoposti a numerosi stimoli e stress quotidiani.

Questo meccanismo di attivazione costante del sistema nervoso simpatico-tonico, porta ad un malfunzionamento respiratorio che a lungo

andare provoca danni ad un numero elevato di strutture. Sintomi come palpitazioni, dilatazione delle pupille e abbagliamento, difficoltà di messa a fuoco nella visione prossimale, difficoltà nella digestione e/o defecazione, bocca arida, sudorazione di mani e piedi, si possono manifestare nei soggetti con forte e/ costante stimolazione del sistema nervoso simpatico. Risulta fondamentale, infatti, la stimolazione parasimpatica attraverso la respirazione ed il rilassamento, che permette al corpo di ricaricarsi di energia vitale.



### 3.1 COME POSSIAMO EVITARE DI STIMOLARE SEMPRE E SOLO IL SISTEMA NERVOSO SIMPatico?

Questo meccanismo può essere stimolato oppure inibito attraverso la respirazione.

Tutte le tecniche meditative orientali hanno alla base il controllo del respiro, come avviene nella palestra K.

Qual è il fondamento scientifico di questa pratica? Non si tratta di un banale modo per rilassarsi ma della modificazione del ritmo respiratorio attraverso il controllo volontario del respiro.

Un ampio studio, recentemente pubblicato dallo psichiatra americano Ricchard Brown, sostiene che il controllo volontario del respiro può

influenzare il sistema neurovegetativo, il ritmo cardiaco, il tono vagale, le funzioni cerebrali, con modificazione della produzione di neurotrasmettitori e ormoni.

Che ci sia una relazione tra respirazione e sistema cardiovascolare è intuitivo: tutti sappiamo che quando il respiro va più veloce anche il cuore batte più rapidamente.

Il Prof. Luciano Bernardi, che da tempo studia le relazioni tra i due sistemi, giunge alla conclusione che **il respiro può influenzare il sistema cardiocircolatorio, poiché il rallentamento volontario del numero di atti respiratori al minuto è in grado di rendere più efficienti i sensori che comunicano al cervello il livello di pressione arteriosa (cosiddetti barocettori) e la quantità di ossigeno e di anidride carbonica presenti nel sangue (chemocettori).**

**Il cervello, in base alle informazioni inviate dai sensori, regola automaticamente i livelli della pressione e dei gas nel sangue, agendo su due leve fondamentali, il sistema nervoso simpatico e il nervo vago (parasimpatico) Se la pressione arteriosa è troppo bassa, il cervello attiva il simpatico, che aumenta il ritmo del cuore così pompa più sangue, restringe i vasi aumentando così la pressione. Se invece è troppo alta attiva il vago, che ha effetti opposti.**

Talvolta accade che questi sensori non funzionino più come dovrebbero. Le ragioni sono di tipo medico (malattie cardiovascolari, respiratorie, disturbi d'ansia), ma anche di tipo comportamentale (in Occidente si respira molto più rapidamente che in Oriente).

La pratica di esercizi respiratori consente una regolazione dei barocettori e dei chemocettori, e allena il cervello a tollerare elevati livelli di CO2 con importanti effetti sulla salute.

Studi recenti infatti dimostrano che l'uso regolare dello Yoga del respiro, oltre il sistema cardiaco e respiratorio, migliora la funzionalità immunitaria e l'umore.

Il primo vantaggio che deriva dall'ascolto del respiro è l'acuirsi della consapevolezza, di conseguenza crescono pure la tranquillità e la pace

sia sul piano fisico sia su quello psichico e mentale.

**Un respiro consapevole ci porta a concentrarci sul presente e allontanare distrazioni ed ansia.**

I vantaggi che offre il respiro sono però anche di altra natura, infatti, il respiro purifica e tonifica l'intero organismo; con l'espiazione butto fuori l'anidride carbonica e lascio andare possibili tensioni, mentre l'inspirazione arricchisce di ossigeno quindi di energia nuova e benefica. Respiro e pensiero si condizionano reciprocamente infatti non si respira allo stesso modo se si è calmi o ansiosi, ma si può incidere sul proprio stato d'animo modificando il proprio ritmo respiratorio.

**“L'arte del respiro” è uno strumento per ottenere un'esistenza equilibrata, sana e serena; può diventare una risposta efficace alle sfide della vita, allo stress, alla malattia e alla tensione.**

Il respiro può diventare un medico per il nostro corpo e per la nostra psiche. Un respiro concentrato può cambiare il nostro umore e le nostre reazioni. Un respiro profondo ha persino salvato delle vite in momenti di pericolo. **Il respiro consapevole ci rende forti e ci aiuta a superare le nostre debolezze.** Il respiro contiene un potere formidabile. In questo senso è come l'aria che ci circonda: non la vediamo, non possiamo stringerla fra le mani e quindi ci sembra che non sia nulla. L'aria, tuttavia sostiene gli uccelli che volano liberi nel cielo e perfino gli aeroplani, e ha la forza di creare terribili tempeste. Il respiro è simile: sembra vuoto ma contiene potere.

**L'uso consapevole del respiro può portare alla guarigione fisica, per farlo però abbiamo bisogno di capire quale tipo di respirazione bisogna prediligere e soprattutto**

**quali sono gli esercizi respiratori e imparare ad eseguirli correttamente.**

Di seguito troverai dei consigli per cominciare a respirare in maniera più consapevole attraverso delle tecniche respiratorie.



Questa è la prima cosa che insegniamo in Palestra K  
LA RESPIRAZIONE: una cosa così semplice che molto spesso viene data per scontata.

## QUALI SONO I BENEFICI DELLA RESPIRAZIONE?

1. Il respiro agisce a livello fisico, emozionale, mentale, spirituale.
2. Migliora la salute la funzione degli organi.
3. Migliora la digestione.
4. Migliora la circolazione (sanguigna linfatica energetica).
5. Migliora il recupero (fisico e mentale).
6. Riduce, attenua i dolori muscolari ed articolari.
7. Migliora la postura.
8. Migliora l'ossigenazione dei tessuti (anche del cervello).
9. Aumenta la lucidità e la capacità di concentrazione.
10. Regolarizza la pressione arteriosa (sia minima e massima).
11. Aumenta la consapevolezza.
12. Riduce gli stati d'ansia, gli attacchi di panico.
13. Aiuta il rilassamento fisico, mentale e spirituale.
14. Aiuta ad ascoltarsi meglio.
15. Migliora il lavoro di interiorizzazione.
16. Migliora la qualità e la durata della nostra vita.
17. Evidenze scientifiche dimostrano che una corretta respirazione diaframmatica migliora l'ossigenazione, la digestione, l'insonnia, il mal di schiena e tutti i vari dolori articolari e muscolari, acuti e cronici, e non solo: saper respirare correttamente permette di controllare e gestire stress ansia paura e tensioni nervosa.
18. Una corretta respirazione è alla base del successo di ogni performance sportiva.
19. Il respiro è la base per costruire una mentalità forte e vincente.

## **II PIACERE DI RESPIRARE, FARE LE COSE CON PIACERE.**

### **ESERCIZIO RESPIRAZIONE ADDOMINALE**

Ora che abbiamo delle conoscenze sull'importanza di respirare correttamente con il diaframma, proviamo a sperimentarlo sulla nostra pelle. In questo esercizio andremo a respirare solo con la parte addominale della nostra pancia.

Come nell'esercizio precedente è importante trovare una posizione comoda distesa in modo che non ci siano tensioni.

Dopodiché proviamo con l'ausilio di un libro a gonfiare la pancia quando inspiriamo, quindi prendiamo aria, e sgonfiarla quando invece espiriamo.



Inquadra il QR per vedere l'esecuzione corretta dell'esercizio



### **ESERCIZIO RESPIRAZIONE TORACICA**

Ora che avete provato a respirare solo con la parte addominale in questo terzo esercizio andremo a mobilizzare solo la zona toracica.

Restate distesi a terra con le gambe piegate e provate a gonfiare solo il petto per poi lasciarlo cadere quando espirate.



Inquadra il QR per vedere l'esecuzione corretta dell'esercizio



### 3.2 MODALITÀ DI RESPIRAZIONE



**1) RESPIRAZIONE BLOCCATA:** questa è la situazione peggiore perché il diaframma non fa più il suo lavoro, che è quello di principale muscolo della respirazione.

Quando il diaframma è bloccato si sollevano le spalle, si coinvolgono i muscoli cervicali, pettorali, dorsali e intercostali. Da qui nascono tutta una serie di problemi a spalle, cervicale, colonna vertebrale, scompensi posturali, compressioni dei nervi che si riflettono a

braccia, mani a volte anche al viso.

Inoltre, questa respirazione porta a fare respiri corti e veloci senza rendersene conto; questo può causare capogiri, cali di lucidità, ansia e attacchi di panico oltre ad una stanchezza cronica a fine giornata. **Noi respiriamo circa dai 12 ai 20 atti respiratori al minuto.** In 24 ore respiriamo dalle 17.000 ai 29.000 volte, l'aumento della frequenza respiratoria porta ad un coinvolgimento muscolare maggiore, di conseguenza, un affaticamento e una stanchezza non da poco.



**2) RESPIRAZIONE SEMI-BLOCCATA:** è una respirazione toracica medio alta più corretta della precedente ma il diaframma è ancora bloccato quindi verranno coinvolte le spalle, il petto, dorso e gli intercostali. È una respirazione più profonda della prima, in cui viene immessa una maggior quantità di ossigeno. I polmoni si dilatano soprattutto in larghezza.

**3) RESPIRAZIONE LIBERA:** è una respirazione bassa o addominale ma non ottimale in cui viene coinvolto muscolo diaframmatico in maniera parziale sollevando ed abbassando la pancia (l'ombelico).





**4) RESPIRAZIONE OTTIMALE:** É una respirazione in cui viene coinvolta la parte alta della pancia e le ultime costole del petto. Questa respirazione è particolarmente piacevole, il diaframma e gli intercostali lavorano in maniera ottimale e questo lo si avverte attraverso un senso di benessere, e di piacere.



## L'IMPORTANZA DELLA RESPIRAZIONE OTTIMALE

Diversi studi hanno dimostrato che un respiro alterato favorisce l'insorgenza di disturbi e malattie che, come al solito, non vengono collegate al modo di respirare.

Secondo il dott. Buteyko certe malattie, correggendo la respirazione con degli esercizi, andavano verso il miglioramento e tornavano a peggiorare nel momento in cui gli esercizi venivano abbandonati e la respirazione tornava ad essere quella di prima.

**Che sia chiaro il diaframma bloccato o rigido è un particolare (anche se importante) del corpo che va sbloccato**, ma dobbiamo tenere in considerazione tanti altri fattori della realtà, dell'insieme che è il corpo. **Per poter sbloccare il diaframma occorre sbloccare tutto il corpo dalle tensioni che lo imprigionano**, ad esempio: dagli occhi, alla temporo-mandibolare, ai piedi, alle catene muscolari posteriori, anteriori, crociate, insomma occorre un approccio globale al corpo anzi all'uomo. Quindi per avere un diaframma libero e un corpo efficiente, attivo, produttivo, occorre lavorare anche sui propri limiti, legati alle emozioni che creano tensione.

**Tutto questo necessita di determinazione, impegno, costanza, per arrivare al piacere e al gusto di sentirsi liberi e spensierati.** Così aumenta la consapevolezza del benessere e del piacere.

In questo percorso non bisogna avere fretta, e in questi tempi, dove tutto corre molto in fretta, la sfida è ancor più impegnativa. **Il tempo dell'apprendimento motorio, necessita di tappe ben precise, scandite nel tempo, il corpo non viaggia alla stessa velocità dei social, di internet e della tecnologia.**

Ecco una delle nostre fatiche educative, rieducare la persona a seguire i propri tempi, i ritmi naturali verso il proprio benessere.

Tappa dopo tappa fare esperienza della crescita progressiva che porta alla consapevolezza motoria, che consiste in un equilibrio spirituale, mentale e fisico.

**Nessuno ci ha mai insegnato a prenderci cura di noi**, tutti ci insegnano a studiare attraverso la scuola, a lavorare attraverso corsi di formazione per essere produttivi efficienti, a capire il tempo che farà attraverso meteo e applicazioni varie, attraverso corsi di volontariato impariamo a prenderci cura degli altri, ma come facciamo a prenderci

cura di noi? Attraverso la respirazione abbiamo un'occasione molto semplice e valida, importante per iniziare a fare piccoli passi verso una nuova consapevolezza.

**Se stai bene tu, potrai far star bene altre persone, potrai prenderti cura di tutto e di tutti. Se stai male tu, l'attenzione non sarà verso gli altri, ma verso la cura di te.**

Quindi iniziamo ora un percorso di consapevolezza nuovo proprio grazie alla respirazione.

### **ESERCIZIO RESPIRAZIONE CONTROLLATA, totale 10 minuti**

Ora proseguiamo con un esercizio di maggior difficoltà. Infatti, si tratta di eseguire una respirazione con la pancia quindi diaframmatica nelle seguenti tempistiche. Per questa seconda esercitazione prova a rimanere seduto con le gambe incrociate e la schiena dritta, se non riesci a terra va benissimo anche seduto in una sedia con la schiena dritta. Nella tabella trovi numerosi esempi, è importante che tu trova il tempo adatto a te e ripeterlo più volte al giorno. **Al termine della seduta fai sempre diversi sospiri liberatori.**

INSPIRAZIONE	ESPIRAZIONE	INSPIRAZIONE	ESPIRAZIONE
2"	4"	12"	24"
3"	6"	13"	26"
4"	8"	14"	28"
5"	10"	15"	30"
6"	12"	16"	32"
7"	14"	17"	34"
8"	16"	18"	36"
9"	18"	19"	38"
10"	20"	20"	40"

### **3.3 TEST P.C. (PAUSA DI CONTROLLO) O GESTIONE DELL'ANSIA (APNEA ESPIRATORIA)**

Introduciamo un altro aspetto importante cioè quello dell'apnea. L'apnea è assenza di respiro ed è l'unica forma di controllo del sistema neurovegetativo. Il battito cardiaco, infatti, non è controllabile invece come abbiamo visto in precedenza il respiro può essere modulato e di con-

sequenza modificare stati d'animo come l'ansia. Attraverso la gestione del respiro possiamo gestire ansia e stress, e permettere una migliore ossigenazione dei tessuti. Analizziamo meglio la pausa di controllo: Cos'è il test P.C.? È UNA MISURAZIONE IMPORTANTE PER VALUTARE LO STATO IN CUI SI TROVA L'ORGANISMO DI UNA PERSONA

**1) Riflette lo stato di salute:** una P.C. (pausa di controllo) molto bassa può indicare che l'organismo non è in perfetta forma. È un campanello di allarme: un livello basso di CO<sub>2</sub> può indicare un rischio di attacco d'asma (per l'asmatico) e può indicare un alto livello di stress, sia fisico, mentale e spirituale, per lo sportivo può indicare un sovrallenamento.

**2) Monitor dei miglioramenti:** dato importante per valutare i miglioramenti dati dalla pratica.

**3) Stimolo motivante:** solitamente un aumento della P.C. corrisponde ad un miglioramento della propria salute, benessere ed energia.

## COME FARE L'ESERCIZIO DELLA PAUSA DI CONTROLLO

1. **APNEA INSPIRATORIA:** bloccare la respirazione con aria nei polmoni
2. **APNEA ESPIRATORIA:** bloccare la respirazione dopo aver buttato fuori l'aria dai polmoni



Il test va eseguito in Apnea Espiratoria, si tratta di misurare per quanto tempo, dopo una normale espirazione, si può stare in apnea senza il minimo sforzo.

**La P.C.** va misurata la mattina, appena svegli, ancor prima di alzarsi dal letto. Siediti sul bordo del letto, con i piedi a contatto con il pavimento, rilassati, con la schiena dritta. Respira normalmente dal naso 20-30 secondi prima della misurazione, **non modificare il tuo ritmo rallentando o accelerando la respirazione**, ma sii più spontaneo possibile, libera la mente dai pensieri, **e poni l'attenzione nel qui ed ora**, all'ascolto solo di te.

Dopo una normale espirazione, che non deve assolutamente essere prolungata (è questo l'errore più comune nella misurazione della P.C.) tappati il naso con le dita di una mano e fai partire il cronometro.

Cerca poi di distrarre la tua attenzione dalla misurazione della P.C. e pensa ad altro, senza stare ad osservare i secondi che passano.

Rimanendo con il naso tappato, a un certo punto sentirai la netta sensazione di dover riprendere a respirare. Sempre con il naso tappato, permetti che questa sensazione iniziale aumenti lievemente e di poco. Prima che questa sensazione diventi uno sforzo, scatta il momento in cui misurare la durata della P.C. togli la mano dal naso e contemporaneamente ferma il cronometro. **Una volta finita la misurazione si riprende a respirare come se niente fosse accaduto.**

### **Parametri di riferimento sulla pausa di controllo**

P.C. 60 secondi --> OTTIMA FORMA E SALUTE

P.C. 40-50 secondi --> BUONA SALUTE

P.C. 30-40 secondi --> SUFFICIENTE

P.C. < 30 secondi --> INSUFFICIENTE

P.C. < 15 secondi --> GRAVEMENTE INSUFFICIENTE

In un soggetto completamente sano e in ottima forma, la durata della P.C. è generalmente sui 60 secondi. (condizione molto rara da trovare al giorno d'oggi.)

## **4. IL METODO**

**Fai poco ma fallo tutti i giorni + volte al giorno, solo così modificherai le tue abitudini.**

### **Fare esercizi con Metodo**

- 1) I nostri pensieri incidono sul nostro corpo e di conseguenza sulle nostre azioni.      rosi, saranno più attivi i centri che regolano la paura.
- 2) Se pensi a cose negative attiverai il cervello alla capacità di rispondere al pericolo.      4) Se sarai pieno di pensieri ottimistici e positivi rafforzerai le aree preposte a questi stati. Più un'area si rafforza e più diventa probabile che quello stato si riproduca
- 3) Se avrai sempre pensieri paurosi, saranno più attivi i centri che regolano la paura.      nuovamente senza sforzi.

## **Presta attenzione al dialogo interiore (Autodialogo).**

Ogni giorno noi facciamo continue conversazioni con noi stessi e spesso usiamo un linguaggio molto severo, critico, molto duro proprio nei nostri confronti, ad esempio:

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1 che stupido che sono  | 2 non ci riuscirò mai |
| 3 che brutto che sono   | 4 che grasso che sono |
| 5 che magro che sono    | 6 se avessi saputo... |
| 7 se fossi più costante |                       |

Il nostro cervello registra queste frasi come se a pronunciarle fosse stato qualcun altro.

### **In pratica le ferite peggiori te le crei da solo.**

Veniamo alle abitudini: alcuni comportamenti ripetuti con regolarità diventano vere e proprie abitudini.

### **Dal sacrificio al piacere**

#### **Per modificare le abitudini serve sperimentare un sano piacere.**

Il tentativo di adottare nuove abitudini usando la forza di volontà e il sacrificio è la ragione principale per cui moltissimi falliscono.

**La leva principale per modificare le abitudini è puntare sul piacere immediato, e non puntare sul piacere dato dal raggiungimento degli obiettivi a lungo termine.**

Esempio: se inizi a fare attività fisica con la speranza di vedere poco dopo un corpo diverso nello specchio, sarai inevitabilmente deluso, mentre se attraverso l'attività fisica desideri sentirti più energico e vitale ecco che allora sarai subito ripagato, proverai subito un sano piacere. Così sarà anche per l'alimentazione e per tante altre cose.

Ecco, questo è il metodo: porsi obiettivi alla portata, e noi non siamo abituati. Nessun problema, rilassati! Partiamo da oggi

## **FAI POCO MA FALLO TUTTI I GIORNI**

Le abitudini si modificano dopo tre mesi di esercitazioni quotidiane.

## **EDUCHIAMO IL CORPO A STARE MEGLIO**

**1) La respirazione deve essere piacevole ed agevole.**

**2) Sono 3 i momenti durante la giornata in cui dovrai fare la pratica**

respiratoria:

mattina, prima di pranzo, e sera prima di dormire.

3) 5 saranno i minuti di pratica respiratoria ad ogni momento della giornata.

4) 12 rappresenta il numero di settimane di esercitazione.

**La posizione migliore per fare la respirazione?! Al mattino e alla sera sdraiati nel letto o a terra supini a gambe piegate, durante il giorno da seduto. Termina ogni sessione di esercizi con un gran sospiro di sollievo.**

## 5. PARTE PRATICA

In questo capitolo ti daremo tre esercizi fondamentali per migliorare la pausa di controllo e di conseguenza migliorare la tua respirazione. In questa parte inseriremo degli esercizi di un livello leggermente più difficile. Prova a farli solo dopo aver eseguito per almeno 1 mese gli esercizi precedenti. Se desideri approfondire questo aspetto, per migliorare il tuo stato di salute o migliorare la tua performance, contattaci e valuteremo insieme gli esercizi più adeguati alle tue esigenze.

### ESERCIZIO IN QUATTRO TEMPI totale 10 minuti



In questo primo esercizio della serie combinata, è importante per la corretta esecuzione che la respirazione sia diaframmatica e con il naso. Al termine della sessione fai un sospiro di sollievo.

INSPIRAZIONE	PAUSA INSP.	ESPIRAZIONE	PAUSA ESP.
2"	2"	4"	2"
3"	3"	6"	3"
4"	4"	8"	4"
5"	5"	10"	5"
6"	6"	12"	6"
7"	7"	14"	7"
8"	8"	16"	8"

## ESERCIZIO ONDA RESPIRATORIA totale 5 minuti

### ONDA INSPIRATORIA:



Prendi aria e trattieni il respiro per 30-40 secondi. Senza respirare, gonfia e sgonfia la pancia, ora fallo senza fermarti creando un'onda inspiratoria sollevando ed abbassando anche il petto. Quindi pancia petto - pancia petto come un'onda. Poi fai un sospiro di sollievo

### ONDA ESPIRATORIA:

Fai uscire tutta l'aria e trattieni il respiro per 20-30 secondi. Senza respirare, gonfia e sgonfia la pancia, ora fallo senza fermarti creando un'onda espiratoria sollevando ed abbassando anche il petto. Quindi pancia petto - pancia petto come un'onda. Poi fai un sospiro di sollievo.



## ESERCIZIO RESPIRAZIONE COORDINATA, totale 10 minuti

### INSPIRAZIONE PANCIA + PETTO:

1. Trova un posto in cui non vieni disturbato e distenditi a letto oppure sopra un materassino con le gambe piegate.
2. Devi essere comodo, nel caso tu senta troppa tensione cervicale mettiti un cuscino sotto la testa.
3. L'inspirazione è divisa in due parti: la prima parte si gonfia la pancia, nella seconda parte si gonfia il petto.





## **ESPIRAZIONE PETTO + PANCIA:**

Allo stesso modo anche l'espiazione è divisa in due parti: nella prima parte si sgonfia il petto, nella seconda parte si sgonfia la pancia.

PS. Ricapitolando se impiego 4 secondi ad inspirare, 2 secondi serviranno per sollevare la pancia, altri 2 secondi per sollevare il petto. Stessa dinamica nell'espiazione di 4 secondi, cioè 2 secondi per sgonfiare il petto, e altri 2 secondi per sgonfiare la pancia. Poi un bel sospiro di sollievo.

## **ESERCIZIO RESPIRAZIONE SILENZIOSA , totale 6 minuti**



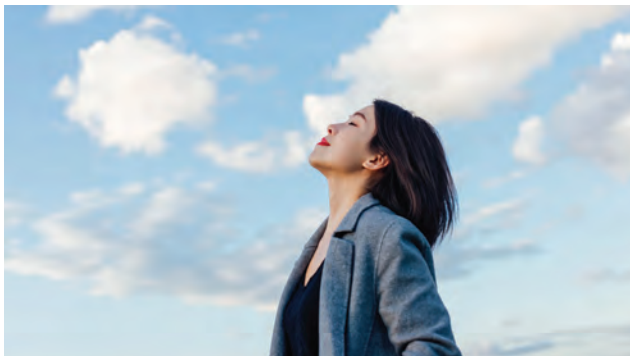
3 minuti respirazione normale (inspirazione – espiazione con il naso)

3 minuti respirazione silenziosa (inspirazione – espiazione con il naso) non si deve sentire rumore quando si prende aria e quando fuoriesce, quindi effettuare la respirazione molto lentamente. Poi un sospiro di sollievo.



## **FAI POCO MA FALLO TUTTI I GIORNI**

Le abitudini si modificano dopo tre mesi di esercitazioni quotidiane.



## CONCLUSIONE

In questo libricino ti abbiamo spiegato l'importanza della respirazione, ora tocca a te metterti in gioco.

Ricorda che prima del fare, dell'agire, dell'azione motoria, vengono i pensieri, i desideri.

“E' dal di dentro, cioè dal cuore degli uomini che escono le intenzioni che conducono al male” (Mc 7,14) e quindi escono anche le intenzioni che conducono al bene: i pensieri contaminano il corpo, conducendolo al malessere o al benessere.

Quindi concediti un bel sospiro di sollievo e gusta il piacere di te, nel qui ed ora.

Il respiro, il sospiro, sono piccoli gesti quotidiani che portano a modificare le proprie abitudini, a pensare e sentire positivamente.

Fai poco ma fallo tutti i giorni, alimentati di bellezza e ricorda che respirare è il più grande piacere della vita.



# FINOTTO FULVIO

**REFRIGERAZIONE E CONDIZIONAMENTO**

Via Madonna Marina, 437 - SOTTOMARINA (VE)  
Tel. 041 493498 - [info@finottofulvio.com](mailto:info@finottofulvio.com) - [www.finottofulvio.com](http://www.finottofulvio.com)

INSTALLATORE CERTIFICATO



SIAMO A DISPOSIZIONE PER SOPRALLUOGHI E PREVENTIVI PERSONALIZZATI

- \* FRIGORIFERI
- \* CELLE PREFABBRICATE
- \* FABBRICATORI DI GHIACCIO
- \* CLIMATIZZATORI D'ARIA
- \* ATTREZZATURE PER BAR E RISTORANTI



con contratto di manutenzione programmata



## DETAILS & ACTIVE

Negozi di Abbigliamento Moda e Sport Uomo, Donna e Bambino

Viale Tirreno, 56/58 30015 Chioggia (VE)  
Tel. 041 490956 [info@albierosport.com](mailto:info@albierosport.com)  
[www.albierosport.it](http://www.albierosport.it)



## ARREDAMENTI PORZIONATO RINO

permaflex

Veneta Cucine



Tel. 041.497666

S.S. Romea 10 - Chioggia (VE) Loc. Cavanella d'Adige  
[www.arredamentiporzionato.com](http://www.arredamentiporzionato.com) - [info@arredamentiporzionato.com](mailto:info@arredamentiporzionato.com)

+39 041 5277188

+39 348 0178760

apetours

[www.apetours.it](http://www.apetours.it)

Seguici su:



@apetours



# GRUPPO LILIANA

ABBIGLIAMENTO e CALZATURE

# PALESTRA K

LA PALESTRA DELLA SALUTE

In collaborazione con  
i medici di base del Comune di Chioggia e zone limitrofe, indicata  
anche per le persone con patologie croniche quali:  
CARDIOPATICI, DIABETICI, BRONCOPNEUMOPATICI, NEFROPATICI

Programmi personalizzati di:

- ginnastica per il mal di schiena
- ginnastica scapolo omerale
- ginnastica per cervicali
- ginnastica antalgica
- rieducazione posturale
- stretching funzionale
- tecniche di rilassamento
- ginnastica per osteoporosi
- ginnastica respiratoria
- ginnastica pre-post parto
- ginnastica pelvica
- ginnastica vascolare

## Palestra K

Via Calliope, 20

30015 Sottomarina (VE)

Tel. 041 5543540

Nuovo Sito:

[www.palestrak.com](http://www.palestrak.com)

