

Respirare meglio per aumentare il nostro benessere: alcuni esercizi utilissimi

Nei precedenti articoli e video, abbiamo visto delle importanti tecniche, anche tramite lo yoga, per migliorare la cinetica respiratoria attraverso il coinvolgimento attivo del diaframma.

Ma perché è così importante respirare bene?

Sappiamo che possiamo sopravvivere senza mangiare per 30-40 giorni e di stare senz'acqua per molto meno tempo: tuttavia, senza ossigeno moriremmo entro pochi secondi. Tutte le nostre funzioni metaboliche sono, direttamente o indirettamente legate alla presenza di ossigeno e, direi in maniera inscindibile, al suo rapporto bilanciato con la CO₂. Ricordiamoci poi, come, secondo un autorevole autore, il neurologo Karl Lewit, "se la respirazione non è normalizzata, nessuna altro modello/schema di movimento può esserlo".

Ma facciamo prima una breve disamina del sistema respiratorio, non tanto dal punto di vista anatomico ma più dal punto di vista neurologico: il bilancio tra ossigeno e anidride carbonica, i due gas fondamentali e infusi nel sangue tramite la respirazione, viene regolato tramite alcuni recettori nervosi posti sia a livello del sistema circolatorio, che nel tronco encefalico, nel ponte e nel bulbo in particolare e nel midollo allungato, così come nel sistema viscerale, in quello ipotalamico e limbico (quest'ultimi responsabili delle nostre risposte al variare dello stress indotto da fattori interni ed esterni). Al variare della concentrazione di ossigeno e anidride carbonica, questi recettori influenzeranno la ventilazione polmonare attraverso l'attivazione della muscolatura respiratoria allo scopo di riportare il bilancio in equilibrio. E' perciò intuibile capire come questo meccanismo sia in definitiva, direttamente influenzato dalla efficienza della muscolatura respiratoria, tra cui quella del nostro CORE, trasverso e diaframma in particolare.

Vediamo, adesso, come migliorare la capacità di regolazione del bilancio ossigeno/anidride carbonica tramite 3 fondamentali esercizi di respirazione, dei veri e propri toccasana per la nostra salute e il nostro benessere:

- Respirazione con la cannuccia: da sdraiati a gambe flesse, dopo aver respirato normalmente per 2-3 minuti, mettiamo una cannuccia da bibita tra le labbra e cominciamo ad inspirare dal naso per 2" e a espirare dalla cannuccia per 6"; continuate per 2 minuti o più.
- Respirazione quadrata: nella stessa posizione precedente, cominciamo ad inspirare ed espirare facendo una pausa in apnea tra le due fasi, tutte della stessa lunghezza (inizialmente di 4 secondi); per cui inspireremo per 4", faremo un'apnea di 4", espireremo per 4" e faremo un'altra apnea di 4". Continueremo così per 2 minuti o più.
- Respirazione col sacchetto: sempre in posizione supina, poni un sacchetto di carta o di plastica a contatto col viso in modo da coprire naso e bocca completamente; inizia ad inspirare ed espirare gonfiando e sgonfiando il sacchetto. Prosegui per almeno 1', fai una pausa di 1' e poi riprendi. Fallo per 2-3 volte.

Gli effetti positivi, i vantaggi, che avremo dall'aumentata capacità di bilanciare il nostro rapporto tra ossigeno e anidride carbonica, saranno:



- Di aumentare la saturazione arteriosa dell'ossigeno e, di conseguenza, la prestazione dei nostri sistemi metabolici
- Di migliorare l'efficienza del sistema tampone interno al nostro corpo mantenendo più efficacemente sotto controllo il pH nel nostro organismo e quindi abbassando l'acidità generata dalle situazioni di stress emotivo, alimentare o che dir si voglia
- Di abbassare i livelli di stress, alleggerire gli stati d'ansia, migliorare insonnia e crampi notturni, ecc.
- di diminuire indirettamente la percezione di alcuni dolori, come ad esempio la lombalgia o la cervicalgia.
- Di aumentare le nostre performance atletiche, ad esempio correndo più a lungo e meglio, o percorrendo più chilometri in bici o di essere più lucidi in campo quando si stratterà di fare canestro o di segnare un gol a calcio.

Insomma, questi non sono 3 esercizi e basta, possiamo definirli come dei veri e propri attivatori di benessere: sono semplici e basta farli con costanza, magari quotidianamente, ma anche quando ne senti il bisogno.

Nel nostro centro, all'inizio del percorso di allenamento, ogni cliente viene sottoposto ad una approfondita valutazione mirata a evidenziare, oltre a molti altri fattori, anche eventuali deficit respiratori.

Per chiarimenti, richieste di approfondimenti, richieste di consulenza, scriveteci o chiamateci ai seguenti riferimenti:

info@my-training.it

Paolo: 3276936259

Carlo: 3333027779

Riferimenti bibliografici:

- I muscoli – funzioni e test con postura e dolore - Kendal
- Core Stability: valutazione e rieducazione funzionale delle disfunzioni muscolo -scheletriche della colonna vertebrale (lezioni)- Claudio Zimaglia ft,D.O.
- Apparato muscolo-scheletrico parte 1 - Netter volume 8
- Dispensa di Scuola di Fitness Posturale – Crippa D., Manzotti A., Suardi C., Zambelli S. – ISSA
- Fisiologia articolare – tronco e rachide – volume 3 – I.A. Kapandji
- Meridiani miofasciali – T. W. Myers
- Le fasce – S. Paoletti
- Lo stretching globale attivo – P. E. Souchard
- Posture Mezieres - – P. E. Souchard