

La Respirazione

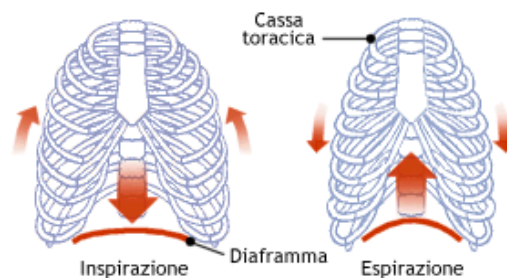
TEORIA

La respirazione avviene in due momenti: l'inspirazione e l'espirazione.

L'inspirazione:

L'aria ricca di ossigeno entra nei polmoni, loro e la cassa toracica si espandono, i muscoli intercostali si contraggono ed il diaframma si appiattisce.

L'inspirazione è data dalla contrazione dei muscoli intercostali e del diaframma.



L'espirazione:

I muscoli e il diaframma si rilasciano, l'aria povera d'ossigeno esce passivamente dai polmoni, la gabbia toracica si restringe.

Semplice, l'espirazione è spontanea, non si attivano muscoli, è solo la conseguenza dell'inspirazione.

Quindi è semplicissimo!

Te lo riassumo in 2 parole: il principio della respirazione prevede il corretto utilizzo del diaframma.

Inspirando il diaframma si abbassa permettendo ai polmoni di riempirsi d'aria ed espirando il diaframma si rilassa ed i polmoni si svuotano.

Questo principio di respirazione può essere applicato da distesi, seduti o comunque fermi, ma non in movimento.

Durante qualsiasi movimento i muscoli addominali vengono contratti per dare stabilità al tronco, questo può limitare la libertà di movimento del diaframma.

Bisogna trovare quindi un compromesso, che permetta la tenuta degli addominali più profondi, e lasci libertà d'azione al diaframma, in quanto **l'atto inspiratorio deve essere completo e profondo**, tale da dare un senso di piacere, di alzare la soglia di sopportazione del dolore e permetterci un profondo rilassamento.

APPLICAZIONE PRATICA

Ora che sappiamo cosa è la respirazione in teoria, è il momento di vedere in pratica come respirare correttamente durante l'esecuzione di qualsiasi posizione di Pilates.

Per prima cosa ti insegnerò come capire il tuo **respiro spontaneo**, poi ti guiderò, con una sequenza di 3 esercizi mirati, a capire in pratica le tre fasi della respirazione: **respiro Toracico**, **respiro Costale** e **respiro Diaframmatico**.

Infine, con l'ultimo esercizio, imparerai il **respiro corretto e completo** da utilizzare durante l'esecuzione di qualsiasi esercizio Pilates, dal più semplice al più complesso.

Sei pronto?

Ora prendi un tappetino (mat) e sdraiati a terra supino (pancia verso il soffitto) e concentrati su te stesso.

1. Respiro spontaneo



Metti una mano sulla tua pancia e l'altra sul torace, chiudi gli occhi e rilassati, respira il più spontaneamente; Quale mano si muove per prima: quella sul torace o quella sulla pancia o si muovono entrambe contemporaneamente?

Prendi tempo, è fondamentale che tu capisca com'è il tuo respiro spontaneo per poi andare a lavorarci per renderlo correttamente spontaneo durante l'esecuzione di ogni posizione di Pilates.

Fai questo esercizio con calma, rimani ad ascoltarti anche per 5-10 minuti.

2. Respiro Toracico



Ora ti chiedo di metterti nella stessa posizione di prima: pancia verso il soffitto e una mano sulla tua pancia e l'altra sul torace.

Adesso pensa di respirare muovendo solamente la zona alta del torace, la zona bassa deve rimanere il più ferma possibile. Devi sentire muovere la mano posta sul torace alto mentre l'altra la devi sentire ferma, non si deve alzare ed abbassare durante il respiro.

Ora durante l'inspirazione l'aria deve entrare dal naso e durante l'espirazione l'aria deve uscire dalla bocca come un sospiro. Non devi spingere fuori l'aria, è come se dovessi appannare un vetro.

Ripeti più volte l'esercizio, fino a non doverci più pensare, deve diventare automatico.

3. Respiro Costale



Adesso sempre sdraiato con la pancia verso il soffitto metti entrambe le mani sulle coste e rilassati: durante l'inspirazione le costole si devono gonfiare, immagina la vela di una barca che si gonfia con il vento, durante l'espirazione le coste si abbassano, come quando le vele senza vento si sgonfiano.

Ricordati di inspirare dal naso e di espirare dalla bocca, come un sospiro, senza forzare. Ascolta bene come si muovono le tue mani.

Anche in questo caso ripeti l'esercizio sino a che diventa automatico.

4. Respiro Diaframmatico



Ora rimetti le mani una sul torace alto e l'altra sulla pancia, e inspira gonfiando la pancia ed espira sgonfiando la pancia.

Adesso la mano che devi sentir muovere è quella sulla pancia, quella sul torace deve rimanere pressoché

immobile.

Inspira sempre dal naso ed espira dalla bocca, senza forzare.

Ripeti l'esercizio fino a che il respiro diventa automatico.

Bene adesso hai preso dimestichezza le 3 differenti modalità di respiro:

TORACICO, COSTALE, DIAFRAMMATICO; ora è il momento di metterle assieme per impostare il **respiro corretto e completo!**

Respiro corretto e completo

Tutto ciò che devi fare è mettere assieme le tre esperienze precedenti di respiro in unico atto respiratorio.

Quindi:



Durante l'inspirazione l'aria entra dal naso prima gonfiando il torace (respiro Toracico), poi gonfiando le coste (respiro Costale) ed infine gonfiando la pancia (respiro Diaframmatico).

Durante l'espirazione, devi immaginare una goccia d'acqua, che dal mento deve arrivare all'ombelico; per cui l'aria esce dalla bocca svuotando per primo il torace (respiro Toracico), poi le coste (respiro Costale) e per ultima la pancia (respiro Diaframmatico).

Ricordati di inspirare dal naso ed espirare dalla bocca, senza forzare, solo un sospiro.

È facile, inspiri partendo dal torace (respiro Toracico), continui con le coste (respiro Costale) e concludi con la pancia (respiro Diaframmatico). Per espirare, incominci ad

abbassare il torace, le coste ed infine la pancia, ricordi, deve far scivolare la goccia d'acqua dal mento fino all'ombelico, senza fermarla.

Ci sei riuscito?

Se mi dici no ti consiglio di rifare ciascuno dei passaggi precedenti con più calma (5/10 minuti l'uno) e poi riprovare il respiro corretto e completo che ora ti indico in altre parole.

Metti una mano sul torace e una sulla pancia, durante l'inspirazione devi concentrarti e sentir muovere prima la mano sul torace e ultima quella sulla pancia, durante l'espiazione, immagina la famosa goccia d'acqua, e stai attento a non fermarla, quindi devi sentir muovere prima la mano sul torace e per l'ultima quella sulla pancia.

Ripeti questa sensazione quando e quanto vuoi, è fondamentale ma non meno di 10 minuti.

Riassumendo:

Ricordati di inspirare dal naso ed espirare dalla bocca, senza forzare, solo un sospiro. È facile, ispiri partendo dal torace (**respiro Toracico**), continui con le coste (**respiro Costale**) e concludi con la pancia (**respiro Diaframmatico**). Per espirare, incominci ad abbassare il torace, le coste ed infine la pancia, ricordi, deve far scivolare la goccia d'acqua dal mento fino all'ombelico, senza fermarla.

Ripeti più volte, e in più giorni, questo esercizio, per fare tuo il respiro completo, per eseguirlo in maniera automatica durante la tua quotidianità e durante l'esecuzione di qualsiasi posizione di Pilates, dalla più semplice alla più complessa

APPENDICE

Fig.: Semplice terminologia delle strutture ossee a cui faccio riferimento negli esercizi.

