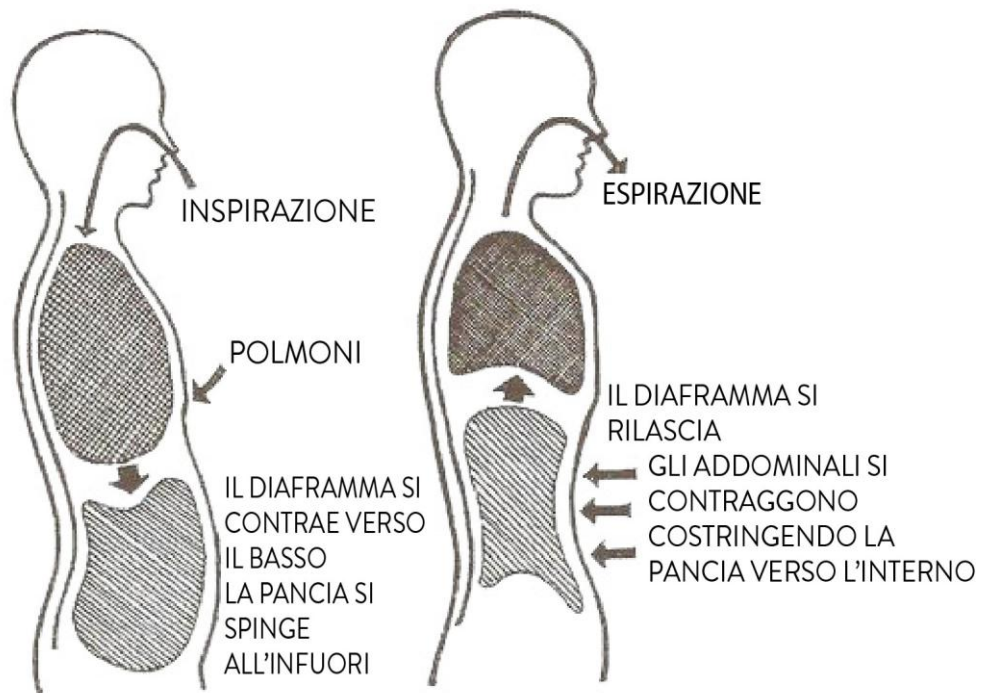


# RESPIRAZIONE ADDOMINALE

La respirazione naturale è sempre addominale: l'organo responsabile per la respirazione è il diaframma, un potente muscolo che va da parte a parte del bacino e con il suo movimento verso l'alto e verso il basso apre e chiude i polmoni. Solo nei momenti di estrema necessità egli ha bisogno dell'aiuto dei muscoli intercostali, che sono minuscoli muscoletti situati tra le costole, i quali hanno la capacità di alzare le costole per dare ulteriore spazio ai polmoni, quando dobbiamo respirare davvero molto profondamente come per esempio durante sforzi molto intensi. Quando si respira con il diaframma quindi, cioè normalmente in tutte le situazioni eccetto quelle in cui si fanno sforzi estremi, l'addome si gonfia con l'inspirazione e si sgonfia con l'espirazione mentre le spalle e il torace rimangono fermi. E' il tuo caso? Bene, allora non ti serve cambiare nulla, respiri correttamente. Se invece quando respiri l'addome si gonfia poco ma il torace si gonfia e sgonfia ad ogni respiro, allora stai respirando in maniera scorretta. Non ti preoccupare, molti lo fanno. Nella nostra società dove la normalità è essere sotto stress purtroppo molti meccanismi nati per essere usati solo in condizioni estreme sono diventati quotidiani. Con conseguenze negative, però, come ben sappiamo ad esempio nel caso degli ormoni dello stress adrenalina e cortisone. Analogamente anche la respirazione toracale è dannosa.

## VANTAGGI DELLA RESPIRAZIONE ADDOMINALE:

- Il diaframma è un muscolo creato per respirare, è il suo solo compito, se non lo si usa si atrofizza.
- Il movimento del diaframma è necessario all'intestino per stimolare i suoi movimenti digestivi. Quindi respirando bene si digerisce bene.
- La respirazione toracale è solo un supplemento alla respirazione addominale ma non riesce da sola a garantire un sufficiente apporto di aria fresca, con conseguente carenza di ossigeno in tutto il corpo.
- I muscoli intercostali non sono fatti per lavorare tutto il tempo e si irrigidiscono provocando dolori. I muscoli dell'addome invece, sono usati a sufficienza e usarli può solo fare del bene (e migliorare l'aspetto)
- Il fatto di respirare con il torace indica al nostro organismo che siamo in una situazione stressante quindi aumenta ulteriormente lo stress, mentre respirare con il diaframma rilassa.



Per cambiare la propria respirazione in modo permanente bisogna allenarsi finché respirare con il diaframma diventa scontato. All'inizio è bene dedicare almeno 10 minuti al giorno a respirare profondamente in pancia, da distesi o in piedi. Poi quando si è ben interiorizzato come funziona, è bene applicarla ogni volta che si sta facendo delle attività tranquille come aspettare l'autobus. Il passo successivo è farlo ogni volta che ci accorgiamo di non farlo, e prestare attenzione ogni tanto per controllare che la respirazione sia giusta. Dopo qualche anno di esercizio non servirà più fare nulla ma si godrà di un'ottima sensazione di benessere e di una salute migliore.

Consiglio di farsi mostrare la respirazione giusta da un esperto o da me in studio prima di iniziare ad esercitarsi.