La Respirazione

NEWSLETTERS STUDIO LE MAREE N°4/2014

Respirare è più che un semplice atto istintivo, che ci accompagna attivamente dalla nascita alla morte. La società moderna, le condizioni e l'ambiente sono spesso fonte di stress, che è la principale causa di limitazioni o alterazioni nella respirazione. Una buona respirazione ci permette di acquisire una nuova sensazione di forza e di equilibrio e di migliorare la coordinazione tra il corpo e la mente.

La vita non si misura dal numero di respiri che fate, ma dai momenti che il respiro ve lo tolgono.

Una buona respirazione è la base di un buon rilassamento, pertanto imparando a respirare in maniera appropriata si possono attenuare tutti quei dolori causati da un accumulo di tensione nei muscoli e nelle articolazioni e anche il mal di schiena possono essere addirittura eliminati applicando costantemente dei semplici esercizi.

Il Diaframma

Andrew Taylor Still,padre dell'osteopatia, descrivendo il diaframma toracico disse: "Per mezzo mio vivete e per mezzo mio morite. Nelle mani ho potere di vita e morte, imparate a conoscermi e siate sereni".
La frase di Still è di assoluto effetto e lascia intendere l'importanza che questa struttura riveste per il nostro organismo, infatti il diaframma è una parte fondamentale e, se si presenta libero da restrizione, permette al corpo stesso di essere in buona salute.

Il diaframma è una cupola muscolo-tendinea che separa il torace dall'addome.
Divisibile in due parti, una centrale tendinea (centro frenico) ed una periferica muscolare.
Le porzioni muscolari hanno varie inserzioni: vertebrali, costali e sternali. Durante il processo di inalazione , il diaframma, muscolo basilare della respirazione, si abbassa provocando una pressione sugli organi contenuti in cavità addominale che vengono così massaggiati e stimolati efficaciemente. Questo movimento migliora la digestione, l'evaquazione e facilita l'espulsione di gas.
Esso assume particolare importanza per i rapporti che contrae con importanti strutture del sistema neurovegetativo. Dallo iato esofageo, assieme all'esofago passano anche i due Nervi Vaghi che sono i maggiori responsabili del sistema di regolazione di tutta la vita vegetativa. L'irritazione di uno dei due può quindi creare disturbi riflessi.
Il diaframma riveste una grande importanza anche sul piano emozionale, basti pensare che esiste ancora oggi un modo di dire caratteristico per definire un grosso stress emotivo, ad esempio si dice " mi è mancato il respiro", oppure "ho ricevuto un pugno nello stomaco", quindi gli shock emozionali, così come quelli fisici, condizionano inevitabilmente questa struttura e possono essere memorizzati dai tessuti.
Infine uno squilibrio di questo centro può rende facili all'ira, predispone a ulcere di origine nervosa, all'incapacità di essere e rimanere calmi.
Provate ad essere arrabbiati e a respirare profondamente, vi renderete subito conto che o farete fatica a respirare in maniera profonda o che piano piano, mantenendo la respirazione costante, i vostri livelli di rabbia andranno scemando.
Adesso immaginate come controllare e potenziare la respirazione può migliorare la vostra vita.

Semplici esercizi per un grande benessere

ESERCIZIO 1

Seduti in una zona tranquilla
Appoggiate la mano destra sull'addome e la sinistra sul petto.
Iniziate a respirare lentamente e con respiri profondi.
Controllate che la mano destra segua il movimento dell'addome durante l'inspirazione e l'espirazione.
La mano sinistra invece rimane immobile così come il petto.

ESERCIZIO 2

Visualizzate di formare una pila di libri. Inspirate iniziando a riempire dal basso, e aggiungete i libri uno alla volta fino ad arrivare alle clavicole.
Espirando, pensate di togliere un libro alla volta, partendo dall'alto per arrivare all'ultimo alla fine del respiro.
Lingua in posizione rilassata dietro gli incisivi.

AUTOMASSAGGIO DEL DIAFRAMM

Da seduti, esercitare con le proprie mani una pressione lieve e progressiva appena sotto al margine costale. In questo automassaggio del diaframma fare attenzione nella parte destra per la presenza del fegato.

L'allenamento per il diaframma/respirazione andrebbe fatto ogni qualvolta ci si accorge di non respirare bene, quando si è stressati o quando si ha voglia di entrare in contatto con il proprio corpo in maniera più profonda..