

Respirazione

Durante la **respirazione fisiologica**, in stato di riposo (circa 15 atti respiratori al minuto), è solo nella fase **inspiratoria** che si utilizza la muscolatura, mentre **l'espiazione** avviene passivamente (per tale ragione i muscoli inspiratori sono più sviluppati degli espiratori).

Il diaframma, quale principale muscolo inspiratorio, dovrebbe svolgere almeno i $\frac{2}{3}$ del lavoro respiratorio con il restante $\frac{1}{3}$ svolto dagli altri muscoli respiratori principali ossia perlopiù i muscoli intercostali ottenendo così la *respirazione addominale o diaframmatica*.

Man mano che lo sforzo fisico aumenta, cresce fisiologicamente l'attività dei **muscoli respiratori accessori** che hanno il compito di innalzare la gabbia toracica aumentandone il volume (*respirazione costale*).
In primo luogo vengono coinvolti **i muscoli scaleni**.

In realtà, altri muscoli sembrano avere un importante ruolo come muscoli respiratori accessori.

In particolare la coppia dei **muscoli romboide, gran dentato, piccolo pettorale, gran pettorale** (che solleva le prime 6 coste) e gran dorsale (che solleva le ultime 4 coste).

Man mano che l'inspirazione diviene più forzata saranno sempre maggiori i muscoli coinvolti: sovra-sottoiodei, **sternocleidomastoidei** (capo sternale e costale), **succlavio**, **ileocostale del collo**, **trapezio**, **elevatore della scapola**, **elevatori delle coste**, **dentato inferiore**, ecc.

Nell'espirazione attiva (forzata) intervengono principalmente **i muscoli addominali** (in particolare i muscoli trasversi).

Lo stile di vita moderno, sottoposto a innaturali stress psichici e fisici (incluse problematiche stomatognatiche), conduce a una **respirazione errata**.

In modo particolare, la maggioranza della popolazione cosiddetta civilizzata, oggi esegue una respirazione costale con carenza di espirazione, accelerata, superficiale e spesso orale. In pratica si è in inspirazione quasi permanente, col diaframma circa fisso in posizione abbassata, con conseguente sua retrazione (per scarso e inadeguato utilizzo) e alterazione dei muscoli respiratori accessori (per eccessivo e inadeguato utilizzo). In particolare, in caso di blocco diaframmatico inspiratorio, date le sue inerzioni a livello vertebrale, si avrà una tendenza alla iperlordosi lombare.

Una disfunzione diaframmatica è in grado innescare un circolo vizioso che conduce a ulteriore stress psico-fisico, in grado di facilitare alterazioni di tipo ansiogeno e alterazioni posturali con conseguenti problematiche muscolo scheletriche e, dato lo stretto rapporto con importanti organi, organiche:

1. problemi respiratori (asma, falsi enfisemi ecc.),
2. problemi all'apparato digerente (ernia iatale, difficoltà digestive, stitichezza),
3. disfunzioni relative alla fonazione (essendo il diaframma il principale muscolo di spinta della colonna d'aria verso la laringe),
4. problematiche ginecologiche (per la correlazione diaframmatica-perineale) e di parto (il diaframma è il "motore" del parto),
5. difficoltà circolatorie (il diaframma riveste un fondamentale ruolo come pompa per la circolazione di ritorno tramite l'azione di pressione-depressione sugli organi toracici e addominali).
6. Obesità

E' scientificamente riconosciuto che la **respirazione addominale** rappresenta un'ottima prevenzione nei riguardi delle affezioni croniche respiratorie e delle polmoniti. Tecniche di rieducazione respiratoria vengono utilizzate nella ginnastica correttiva, col fine di eliminare atteggiamenti viziati e paramorfismi, e in terapie psichiche, allo scopo di suscitare sblocchi emotivi liberatori e combattere l'ansia.

In sintesi una **respirazione adeguata** consente di:

1. mantenere in salute l'apparato respiratorio
2. migliorare i processi metabolici e circolatori dell'intero organismo
3. ottenere una postura migliore
4. prevenire l'insorgenza degli stati di ansia tramite un maggior controllo dell'emotività e dello stress, una maggiore capacità di concentrazione e rilassamento.

Si tratta in sostanza di ri-imparare a respirare come da bambini (è per questo motivo che i bimbi, come "piccoli tenori", sono in grado di urlare per ore senza stancarsi).

Il ripristino della corretta funzionalità diaframmatica, tramite apposita rieducazione respiratoria ed eventualmente specifici trattamenti manuali, è pertanto di grande importanza per la salute psico-fisica.

E' evidente che tutte le attività che inducono rilassamento e respirazione profonda (addominale), quali **massaggio antistress**, **corretta attività fisica**, ad. es. la ginnastica posturale, **discipline orientali** come lo yoga, qui cong, tai chi, possono essere di grande ausilio nella rieducazione respiratoria.

Ogni esercizio di rieducazione respiratoria deve partire da una presa di coscienza della propria respirazione. Si tratterà in seguito di sommare ad un eventuale condizionamento neuroassociativo respiratorio scorretto uno nuovo più fisiologico; e ciò richiede tecnica e costanza.

Occorre infine tener presente che, come un'alterata respirazione è in grado di influenzare l'apparato muscoloscheletrico, gli organi interni e la psiche, lo stesso accade al contrario.

Ossia, una rieducazione posturale (inclusa la risoluzione di eventuali disfunzioni stomatognatiche e cicatriziali), alimentare e mentale porteranno a un miglioramento della respirazione e quindi, innescando un circolo stavolta virtuoso, del benessere generale della persona.