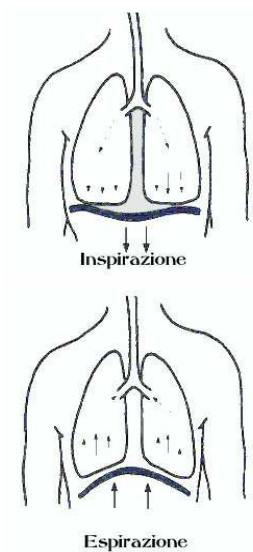


La respirazione come atto vitale (part. 1)

Nella vita quotidiana il respiro è spesso tenuto in scarsa considerazione per la sua caratteristica di avvenire in maniera autonoma dalla volontà cosciente dell'individuo, eppure ogni singolo respiro è un tassello di quell'*energia* che ci consente di vivere.

Fin dall'antichità ci è stata tramandata l'importanza del respiro, abbinandolo all'essenza stessa del nostro essere:

- ▶ nella Bibbia, libro della Genesi, si afferma che l'uomo appena creato giace inanimato fino a quando nelle sue narici non viene inalato "*neshemet ruach chayim*" ossia il respiro dello Spirito di Vita,
- ▶ nel Cantico dei Cantici di Salomone, si legge "Respiro mi restituisce a me stessa esatta" ,
- ▶ nell'antica tradizione taoista la respirazione è il cardine di tutte le attività ed è solo grazie ad essa che si riesce ad aumentare e tonificare la propria energia interna.



Quindi saper fare una buona respirazione, cosa che abbiamo dimenticato, risulta fondamentale per il proprio benessere, essendo essa la funzione biologico-vitale dell'uomo più urgente. La prima cosa di cui tener conto è che l'aria va fatta transitare attraverso il naso, la scorretta abitudine di respirare sistematicamente con la bocca è assolutamente da evitare.

Infatti, una respirazione con la bocca non offre nessuna protezione al passaggio di polvere e batteri ponendo a rischio tutto l'apparato respiratorio.

Le modalità di respirazione sono sostanzialmente suddivisibili in quattro metodi:

▶ **Respirazione Alta**

dove abbiamo l'utilizzo accentuato della sola regione superiore dei polmoni,

▶ **Respirazione Media**

dove abbiamo un uso più appropriato del diaframma anche se la dilatazione polmonare risulta ancora insufficiente,

▶ **Respirazione Bassa**

dove abbiamo l'addome che si espande consentendo ai polmoni di lavorare in modo più completo,

▶ **Respirazione Completa o Yogica**

dove abbiamo l'utilizzo dell'intero polmone.

Non dobbiamo dimenticare che la **respirazione** é, di fatto, il risultato della somma di più interazioni:

- ▶ interne,
- ▶ esterne,
- ▶ psicologiche,
- ▶ fisiologiche,
- ▶ energetiche,
- ▶ etc.

che vanno seguite e curate per ottenere alla fine un atto respiratorio in grado permettere buona salute e valide prestazioni in qualsiasi attività sportiva e tanto più nell'applicazione delle Arti Marziali, essendone parte integrante.

È proprio in tale ottica di consapevolezza da acquisire che affronteremo le varie tipologie di respirazione appena esposte, scoprendo anche alcuni esercizi per porle in pratica al meglio.

Roberto Latini (www.uikj.eu)