

La respirazione come atto vitale (part. 2)

Ogni qualvolta uno stato di "tensione" viene a colpirci, la nostra respirazione viene turbata in tre modi:

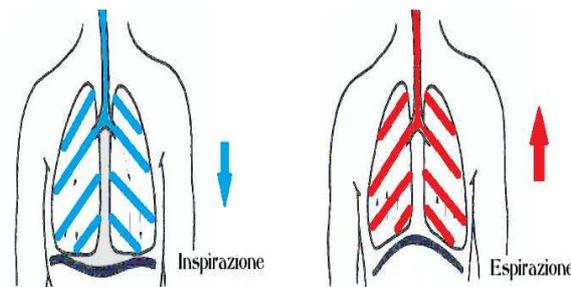
- † **nel ritmo**

si altera il succedersi delle inspirazioni e diminuisce il tempo dell'espiazione;

- † **nella frequenza**

si altera la lunghezza del periodo di "riposo" tra i due atti respiratori;

- † **nella localizzazione.**



Benché, normalmente si pensi alla respirazione come il succedersi di due atti (inspirazione ed espiazione), i tempi della respirazione sono quattro:

- † **inspirazione**

- † **ritenzione**

- † **espiazione**

- † **ritenzione**

ed il suo giusto svilupparsi dovrebbe avvenire:

- † **attraverso il naso**

- † **a livello addominale**

- † **a ritmo naturale (espiazione più lunga dell'inspirazione).**

Infatti, la moderna chinesiologia respiratoria, scaturita dagli studi sulla funzionalità respiratoria, insegna a compiere una respirazione prevalentemente addominale mantenendo una corretta postura e un completo rilassamento.

L'educazione respiratoria ricopre quindi un aspetto importantissimo nella vita dell'individuo, poiché a livello:

- **psichico**

aiuta a vincere stati di ansia ed emotività, favorendo il rilassamento generale;

- **fisico**

aumenta l'efficienza dell'apparato respiratorio, migliorando i processi metabolici dell'organismo.

Secondo i maestri yogi la frequenza respiratoria dovrebbe essere:

‡ **nell'uomo**

di 15 atti respiratori con un ritmo di 4 secondi per atto respiratorio;

‡ **nella donna**

di 18 atti respiratori con un ritmo di 3 secondi e un terzo.

La respirazione può essere suddivisa a:

▪ **LIVELLO FISICO**

Possiamo suddividere la respirazione in:

‡ **respirazione esterna**

consente l'assunzione di ossigeno attraverso l'inspirazione e l'emissione di anidride carbonica attraverso l'espiazione,

‡ **funzione respiratoria del sangue**

consente il trasporto la cessione e l'assunzione dei gas respiratori,

Quindi, lo scopo della respirazione esterna e della funzione respiratoria del sangue e' quello di portare ossigeno ai tessuti.

‡ **respirazione interna o cellulare**

consente l'utilizzo da parte dei tessuti dell'ossigeno, con produzione di calore e liberazione di energia.

▪ **LIVELLO ENERGETICO**

la **respirazione** o **soffio grosso**, inizialmente indifferenziata, si può dividere poi in cinque parti o soffi che animano il nostro corpo:

‡ **primo soffio o soffio ascendente (PRANA)**

‡ **secondo soffio o soffio discendente (APANA)**

‡ **terzo soffio o soffio verticale (UDANA)**

‡ **quarto soffio o soffio equilibrante (SAMANA)**

‡ **quinto soffio o soffio pervadente (VYANA)**