

La respirazione come atto vitale (part. 3)

Terminiamo il nostro piccolo viaggio nell'atto respiratorio andando a vedere quali sono i muscoli e le ossa che sono interessate durante l'atto respiratorio.

Le ossa direttamente impegnate nella respirazione sono quelle a cui s'inserisce la muscolatura respiratoria:

- bacino,
- colonna vertebrale,
- coste,
- sterno,
- cranio.

I muscoli interessati alla respirazione possono sostanzialmente essere classificati in due categorie principali:

- muscoli inspiratori (principali ed ausiliari),
- muscoli espiratori (principali ed ausiliari),

e sono:

- i muscoli intercostali,
- i muscoli dorsali,
- il diaframma

che consente da solo i due terzi della funzione inspiratoria.

A questo punto senza inoltrarci ulteriormente in aspetti inerenti la fisiologia sui muscoli e le ossa, andiamo a vedere alcuni semplici esercizi in grado di donare la regolamentazione del respiro. Cerchiamo di avere sempre presente l'assoluta importanza vitale di una buona respirazione, ricordando sempre che si viene al mondo con una inspirazione e se ne esce con una espirazione.

Es. n° 1 (purificante) - KAPALABHATI (*purificazione del cranio*)

E' un pranayama diaframmatico puro, di conseguenza addominale. Si inizia inspirando e gonfiando il torace. Mantenendo il torace bloccato nella sua massima espansione, si espira a tratti con brevi ed energiche contrazioni del diaframma e dei muscoli addominali. Sempre mantenendo bloccato il torace, si inspira passivamente (rilasciando i muscoli addominali e il diaframma), e si ripete.

Tale respirazione agisce sul sistema nervoso.

Es. n° 2 (rilassante) - ANULOMA VILOMA (*respirazione a narici alternate*)

Respirazione con il controllo della cintura degli addominali (completa) e con la chiusura di una narice.

- ‡ Chiudere la narice destra ed espirare dalla sinistra,
- ‡ inspirare dalla narice sinistra,
- ‡ trattenere a polmoni pieni,
- ‡ espirare dalla narice destra,
- ‡ inspirare attraverso la narice destra,
- ‡ trattenere a polmoni pieni,
- ‡ ... ripetere dal primo punto.

Durante i trattenimenti le due narici vengono chiuse.

Tale respirazione riequilibra le correnti di energia positivo/negativo del corpo.

Es. n° 3 (energizzante) - UJJAYI (*respiro vittorioso*) **SPEZZETTATO**

Si parte sempre a polmoni vuoti e si inspira lentamente fino a quando i polmoni non indicano le prime tensioni, si espira eseguendo un minimo di 4-5 sospensioni dell'atto espiratorio fino ad un massimo di 10-12. La durata della sospensione dell'atto respiratorio ha una sua durata che deve essere più lunga della durata dell'atto respiratorio stesso.

Questo pranayama aiuta a svuotare l'aria residua nei polmoni e sciogliere le tensioni muscolari ed emotive.