

# Respirazione: Il fiato delle grandi occasioni

**Ne abbiamo in abbondanza ma ne sfruttiamo solo una minima parte. Sono i 400 milioni di alveoli, le nostre camere d'aria situate nei polmoni in cui avviene lo scambio di ossigeno. Gli esercizi di respirazione aumentano in modo significativo la loro quota effettivamente utilizzata.**

Non la si vede ma è sempre presente. Ci accompagna dal primo battito cardiaco fino all'ultima esalazione. Parliamo della respirazione, di cui ci accorgiamo solo in casi eccezionali: ad esempio quando corriamo o quando ci immergiamo per percorrere una vasca sott'acqua. Questa presenza discreta ma costante assume così un ruolo secondario. La respirazione viene sottovalutata, ma in essa è racchiuso un enorme ma ancora in gran parte inesplorato potenziale.



## Stimolante o rilassante

Nello sport, così come nella vita quotidiana, il respiro - o la respirazione - funge da importante istanza di regolazione del flusso energetico. Può essere fonte di rilassamento come di vitalità. Se riusciamo a calibrarlo correttamente, diventa un metodo efficace per ottimizzare il nostro livello di attivazione in base al tipo di attività che ci apprestiamo a compiere.

Infatti, il successo di molte azioni dipende dalla capacità di adeguare la nostra tensione corporea alle caratteristiche della situazione. Questo stato di grazia si chiama eutonia (eu = buono; tonus = tensione) ed è influenzato dalla respirazione.

## Esercizi di respirazione per cominciare

Ma chi già pensa alla respirazione mentre svolge un riscaldamento? Probabilmente solo chi si appresta ad immergersi in apnea. Il tema è poco sexy e non viene affrontato nei corsi di formazione per docenti di educazione fisica, monitori ed allenatori se non in casi eccezionali. Purtroppo, non riesce a scrollarsi di dosso la connotazione terapeutica che impedisce una più ampia diffusione in ambiti educativi e nello sport di prestazione.

Ed è un peccato, in quanto la respirazione si presta anche per un interessante confronto tra le culture occidentali e asiatiche, così diverse nel modo in cui affrontano e valorizzano questo ambito, che va ben oltre il semplice atto fisiologico. Questo contributo ha quale obiettivo di riuscire ad integrare delle tecniche di respirazione in educazione fisica e nello sport di alto livello.

---

Fonte: Rivista «mobile 2/2008», pagina 10 e seguenti.