

Respirazione: Alternare le narici

Respirare dal naso o dalla bocca? Quando la respirazione è stimolante e quando invece aiuta a rilassarsi? Perché a volte sento delle fitte alla milza e perché devo prediligere un pranzo poco sostanzioso prima di allenarmi? Qualche spiegazione.



Respirare più forte da una sola narice provoca un aumento di attività dell'emisfero cerebrale opposto e si ripercuote anche sull'insieme delle funzioni del corpo. Inspirando a lungo attraverso la narice sinistra ed espirando da quella destra (chiudendo ogni volta la rispettiva narice) calma le attività dell'organismo.

Eseguendo l'esatto contrario, ovvero inspirando dalla narice destra ed espirando da quella sinistra, si provoca invece la stimolazione di tali funzioni, mentre se si alternano le narici ad ogni respiro si ottiene un equilibrio fra i due emisferi cerebrali e in tutto l'organismo.

Prediligere il naso

A riposo, si consiglia di respirare dal naso. Grazie a questo tipo di respirazione si mantiene infatti una buona tensione in tutto l'organismo, si stimola l'attività del diaframma e si è in grado di inspirare più profondamente. Potenziando l'inspirazione i muscoli delle pinne nasali si gonfiano e le vie nasali si estendono. Si consiglia di coinvolgere la bocca soltanto sotto grandi sforzi.

Un cerotto senza ferite

Gli sportivi utilizzano un cerotto nasale ad uso esterno per migliorare il flusso ventilatorio e riuscire a respirare dal naso anche sotto sforzi estremi. Questo cerotto aiuta gli atleti a ridurre la resistenza delle vie respiratorie durante la respirazione nasale per aerare in modo più efficace ed economico i polmoni. Lo scopo è, durante una stessa prestazione, di diminuire la frequenza respiratoria e cardiaca, nonché di aumentare l'assimilazione massima di ossigeno.

Una tensione salutare

La postura è il risultato di un gioco di alternanza dinamico fra lo scheletro e i muscoli, in considerazione della forza di gravità. Una buona postura risulta dal lavoro dinamico svolto dai muscoli interessati per mantenere l'equilibrio, un lavoro che necessita di un dosaggio costante della tensione muscolare. Solo così si riesce ad assicurare in ogni momento lo spazio sufficiente per poter respirare in tutte le direzioni, persino nella schiena. In queste condizioni, la respirazione risulta efficace ed economica. Tanto più la posizione assunta è pessima, quanto più i muscoli dovranno lavorare per renderla stabile e mantenere l'equilibrio, ciò che impedisce loro di rilassarsi completamente e di offrire lo spazio sufficiente al movimento respiratorio. Di conseguenza l'attività

respiratoria si acuisce, la respirazione diventa affannosa e quantitativamente limitata.

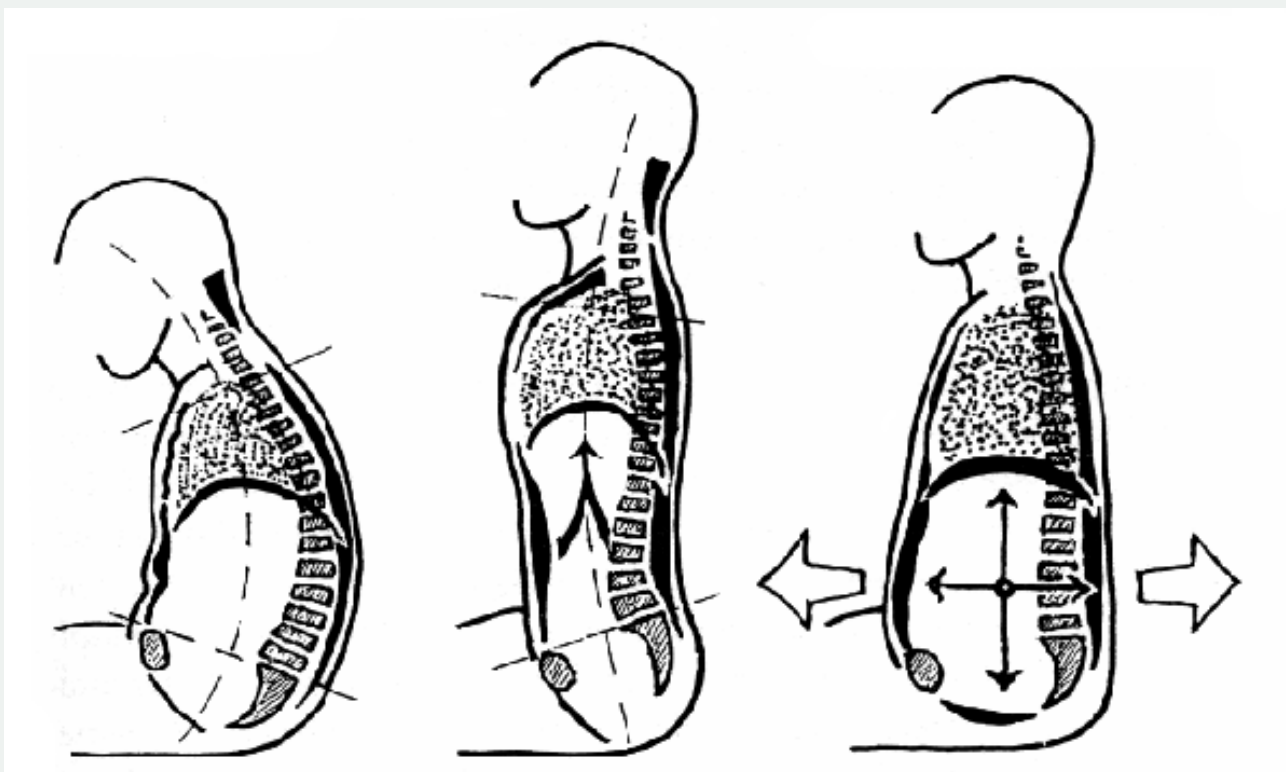
Fitte inspiegabili

La spiegazione più plausibile dell'insorgenza di fitte alla milza è l'assenza di ossigeno nel diaframma. Queste fitte si manifestano solitamente

- in persone poco allenate che si sottopongono ad uno sforzo intenso;
- respirando in modo insufficiente. Il diaframma viene irrigato soltanto durante l'espiazione;
- se si mangia poco prima dell'inizio dell'allenamento. L'attività digestiva necessita di molto ossigeno che, di conseguenza, viene a mancare al diaframma.

Efficace e vitale

La respirazione e la postura (corporea) sono degli strumenti importanti per controllare e gestire lo stato ideale di prestazione (stato emotivo). Le immagini sottostanti mostrano chiaramente come tramite una buona postura (e la rispettiva tensione muscolare) è possibile creare spazio. Tale stato, insieme a una respirazione profonda e calma, ci aiuta a essere presenti, efficienti, vitali e in contatto con noi stessi.



Da sinistra a destra: Rilassamento -> Tensione benefica -> Tensione (eutonia)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO