



## I PRIMI DUE PILASTRI DI UNO STATO DI BENESSERE PSICOFISICO

### 1) UNA COLONNA VERTEBRALE MOBILE

La colonna vertebrale dovrebbe essere mantenuta eretta nelle tre posizioni: in piedi, seduti e sdraiati. Ora, se ci guardiamo intorno noteremo che ben poche sono le persone che camminano guardando davanti a sé o che siedono mantenendo il busto diritto. Quasi tutti tengono la testa sporta in avanti, e hanno dunque il dorso arrotondato.

Il nostro centro di gravità dovrebbe proiettarsi, a terra, fra le piante dei piedi. I talloni e l'occipite (la parte posteriore della testa) dovrebbero essere allineati perpendicolarmente a terra. Se questo accade, siamo nella situazione "punto O", ovvero l'equilibrio mantenuto con un minimo sforzo dei muscoli, soprattutto di quelli del dorso. Quando siamo seduti, l'occipite dovrebbe essere allineato al sacro.

Ora, abbiamo visto che nella maggior parte dei casi siamo curvi in avanti. Cosa accade quindi nel corpo?

- il centro di gravità si sposta verso e oltre le punte dei piedi;
- l'equilibrio è alterato, nella colonna si installano curvature non fisiologiche per mantenerlo;
- contrazione cronica di certi gruppi muscolari e indebolimento di altri
- conseguenti dolori nei vari segmenti

oltre agli inconvenienti muscolo articolari, altre importantissime conseguenze :

- i polmoni sono compressi, non possono espandersi liberamente;
- la respirazione è insufficiente, diventa rapida e superficiale;
- ossigenazione carente per tutti i tessuti;
- affaticamento fisico più rapido;
- minore resistenza nervosa;

Allora, un dorso arrotondato condiziona una respirazione insuffi-

ciente. Esaminiamo allora cosa si produce ancora all'interno del corpo:

- gli organi e i visceri non si trovano nella loro naturale posizione, più o meno come mattoni ben impilati, ma si ammucchiano gli uni sugli altri;
- il diaframma, principale muscolo respiratorio, ha un movimento ridotto e di conseguenza è ridotta o quasi nulla la sua azione di pompa ausiliaria del cuore per la circolazione venosa;
- la circolazione negli arti inferiori è meno efficiente
- l'effetto di massaggio del diaframma sui visceri è ridotto al minimo
- la peristalsi è poco stimolata
- generale rallentamento delle funzioni organiche
- perdita di energia.

E' superfluo ricordare che all'interno della colonna si trova il midollo, prolungamento del sistema nervoso centrale. Da esso si dipartono le ramificazioni verso tutte le parti mediane e inferiori: un buon funzionamento del sistema nervoso vegetativo è ostacolato da posizioni viziate della colonna.

Il concetto di psicosoma, cioè del legame indissolubile che formano il nostro corpo e il nostro psichismo, è ormai ovunque riconosciuto e ha portato allo sviluppo medicina psicosomatica, che appunto studia le relazioni tra stati fisici e stati psichici.

Ora, per attenerci al nostro tema - la colonna - un dorso armoniosamente diritto (diritto, non rigido!) evoca immediatamente l'idea di una persona decisa, sicura di sé, dotata della volontà necessaria a far fronte alle richieste della vita e capace di gioire di ciò che la vita elargisce. Tutte queste condizioni psichiche sono nutrite e sostenute da una colonna vertebrale normalmente ben posizionata e da una adeguata naturale respirazione.

Dunque, dorso incurvato, respirazione scarsa, portano inevitabilmente a effetti psichici quali:

- scarsa concentrazione
- volontà carente e incostante



- poca fiducia in se stessi
- tendenza depressiva
- dispersione di energia mentale

Adesso sperimentate la postura seduta corretta, se non lo avete già fatto:

- raddrizzate il dorso
- le mani appoggiate sulle cosce, rilasciate le braccia
- le spalle allentate, non contratte verso l'alto
- la testa è portata sul prolungamento del dorso (con lo sguardo dritto davanti a voi, arretratela senza abbassare il mento, finché sentite il torace sollevarsi e aprirsi)
- lasciate i piedi appoggiati a terra
- rilasciate la mandibola e la lingua

destate almeno un minuto nella posizione, senza muovervi, ascoltando il movimento del respiro nel corpo.

## 2) LA RESPIRAZIONE AMPIA E TRANQUILLA

La respirazione è di fatto la porta di comunicazione fra la nostra mente, le nostre emozioni e il nostro corpo. La respirazione agisce, via sangue, su tutte le cellule del corpo, portando loro aereazione ed evacuando i rifiuti gassosi del loro metabolismo. In effetti, noi respiriamo per le nostre cellule. E' interessante notare che una percentuale importante dell'ossigeno introdotto nel corpo è utilizzato dal cervello.

- **l'inspirazione** - i polmoni ricevono aria - in genere, per molte persone, al dieci per cento solo della loro capacità: infatti, nella respirazione ridotta che è comune a noi civilizzati, è solo mezzo litro circa d'aria che entra ed esce dai nostri polmoni. Certo non è possibile arrivare a cinque litri, ma con l'esercizio della respirazione cosciente è possibile almeno raddoppiare o triplicare il volume abituale, ovvero il nostro nutrimento di ossigeno.
- **l'espiazione** - l'aria esce dai polmoni. L'anidride carbonica, prodotto di rifiuto del metabolismo cellulare, è evacuata. In realtà,

una grande parte di aria viziata rimane, e contribuisce in modo notevole alla sensazione di stanchezza e di nervosismo.

Passiamo ad esaminare

### **LE TRE FASI DELLA RESPIRAZIONE COMPLETA.**

E' meglio, per capire, eseguire direttamente un approccio. Prendete la posizione seduta descritta prima o mettetevi in piedi, col dorso ben allineato.

- a. **respirazione bassa o addominale.** Mettete le mani all'altezza dell'ombelico. Iniziate espirando profondamente, retraendo l'addome, poi inspirate gonfiando d'aria la parte di addome sotto le vostre mani. Attenzione a non far partecipare le coste. Mantenetele ferme. L'addome si arrotonda come fosse un pallone. Espirate rientrando l'addome nuovamente, continuando per qualche respiro, ascoltando il movimento con le vostre mani.
- b. **respirazione mediana o toracica.** Mettete le mani lateralmente sulle basse coste, coi gomiti dunque aperti di lato. Dopo aver espirato profondamente, inspirate allargando le coste il più possibile verso destra e verso sinistra. Le vostre mani vengono spinte verso l'esterno, e a loro volta potranno premere leggermente per accompagnare il movimento di richiusura della gabbia toracica durante l'espirazione.
- c. **respirazione alta o clavicolare.** Espirate a fondo. Raddrizzate bene la testa e rientrate un poco il mento. Piegate le braccia, lasciatele aderenti al torace ponendo le mani sulle clavicole. Potrete facilmente respirare senza più allargare le coste, ma sentendo invece l'aria dirigersi verso le parti alte del torace e nelle spalle.
- d. **respirazione completa.** Risulta dalla combinazione dei tre movimenti prima descritti, ed è necessario esercitarsi un po' per arrivare ad un movimento naturale, "a onda". E' importan-



tissimo mantenere l'attenzione sui movimenti del respiro nel corpo, non forzare, e rilassare bene le spalle. Due - tre respirazioni complete, praticate più volte durante il giorno, sono un'abitudine salutare di inestimabile importanza.

La respirazione deve avvenire dal naso, che è l'organo preposto al condizionamento dell'aria prima del suo arrivo nei polmoni. Essa viene infatti filtrata, riscaldata e umidificata. Soffermatevi ad ascoltare la sensazione dell'aria che entra ed esce. Abituatevi ad essere coscienti spesso della respirazione. Solo questo fatto, la semplice attenzione, di per sé migliora immediatamente la qualità della vostra respirazione.

## **EFFETTI DELLA RESPIRAZIONE AMPIA, TRANQUILLA E PROFONDA:**

### **SUL CORPO**

- riposa il cuore, lo calma (il respiro veloce lo accelera). Respiro, attività del cuore e circolazione sono interdipendenti
- tramite l'azione del diaframma, vengono massaggiati gli organi e i visceri, attivata la peristalsi e impediti i ristagni della circolazione venosa;
- viene attivato il metabolismo cellulare, i rifiuti vengono efficacemente bruciati
- sono attenuate le sensazioni di dolore.

### **SULLE EMOZIONI**

- permette di evacuare la paura (uno spavento blocca il respiro, e il sollievo è espresso da una lunga espirazione)
- controllo dell'ansia acuta (il ritmo generalmente cambia all'avvicinarsi di un avvenimento cruciale)
- abbassamento progressivo dello stato di ansia cronica (le persone ansiose hanno generalmente una respirazione rapida e superficiale (respiro sclerotizzato)
- migliora gli stati di irritabilità e collera.

## SULLA MENTE

- migliora la qualità dell'attenzione (il cervello necessita di ossigeno tre volte più degli altri organi)
- permette una riflessione più profonda
- sostiene la memoria
- aumenta la concentrazione.

Provate a far risolvere un problema di aritmetica a qualcuno che ha appena fatto una corsa. Dovrà prima calmare il suo respiro. Ogni attività mentale dovrebbe essere preceduta e di tanto in tanto sostenuta dalla respirazione adeguata.

