

Fermati, **RESPIRA.**

Inspirare ed espirare nel modo corretto è un atto dal grande potere analgesico, utile per diminuire mal di schiena, contratture e mal di pancia. Impara gli esercizi che agiscono come farmaci

CON LA CONSULENZA
DEL DOTTOR
MIKE MARIC,
MEDICO, PROFESSORE
ALL'UNIVERSITÀ DI PAVIA,
BREATH TRAINER
E CAMPIONE
MONDIALE DI APNEA.
TESTO DI
FIAMMETTA BONAZZI



Il respiro è vita, ma respirare nel modo giusto può essere uno straordinario modo per tenere a bada il dolore. L'azione analgesica del respiro è molto efficace, sempre disponibile e soprattutto senza controindicazioni. Ma bisogna respirare bene. Sembra la cosa più semplice del mondo, eppure... «Eppure la maggioranza di noi respira nel modo sbagliato, sottovalutando l'importanza di un atto fisiologico dal quale dipendono l'ossigenazione di organi e tessuti, il benessere psicofisico ma anche la gestione di dolore, fatica e stress», conferma Mike Maric, medico, campione mondiale di apnea nel 2004 e breath trainer noto a livello internazionale. E se è vero che ogni giorno si compiono almeno 20mila respirazioni, come è possibile renderle più sane, efficaci e terapeutiche? La ricerca medica, del resto, ha già dimostrato che una respirazione non corretta è all'origine di disturbi come la cattiva digestione, l'insonnia e soprattutto i dolori articolari e muscolari, acuti e cronici, che in molti casi richiedono

E il dolore sparirà

l'intervento del medico e del fisioterapista. Con l'aggiunta dei farmaci. Ma è davvero possibile usare il (buon) respiro come analgesico, evitando di assumere tanti antinfiammatori inutili? Mike Maric ci ha risposto di sì. Ecco i suoi consigli.

Dottor Maric, quando si può dire che stiamo respirando bene?

Si respira bene quando si torna padroni del proprio respiro, si diventa cioè consapevoli dell'atto respiratorio nella sua completezza, dall'inizio alla fine. In genere, noi respiriamo a metà: inspiriamo aria perché non possiamo farne a meno, ma non l'espriamo del tutto. Ne risulta che sospiriamo spesso, segno che abbiamo bisogno di espellerla: il sospiro è il modo con cui svuotiamo i polmoni quando abbiamo dimenticato di farlo spontaneamente.

Quindi cosa dovremmo fare?

La fase di espirazione diventa fondamentale. Se si emette il fiato in modo completo, si sciolgono le tensioni e si recuperano energia e tranquillità. Allo stesso modo, attenzione anche a come si inspira: riempiendo frettolosamente d'aria i polmoni, l'organismo non riceve la giusta dose di ossigeno, ed entra in affanno.

Spesso si respira male a causa dello stress.

In effetti è così. La tensione nervosa, però, può essere vinta con un semplice esercizio: ravviciniamo le scapole portandole in alto, verso la testa, senza forzare, poi espiriamo dal naso abbassandole fino in fondo; facciamo una pausa, poi inspiriamo profondamente finché i polmoni saranno pieni d'aria; infine espiriamo lentamente dal naso senza cambiare la posizione delle scapole. Ripetere questo esercizio per una

dozzina di volte di seguito allevierà lo stress, che spesso è una concausa del dolore a schiena, collo e spalle.

Sappiamo che la buona respirazione è quella diaframmatica o "di pancia", ma pochi la praticano sul serio. In che cosa consiste, esattamente?

Il diaframma è il muscolo più importante della respirazione, ma anche quello più sottovalutato: è un muscolo a forma di cupola, con la parte aperta rivolta verso il basso, che separa la cavità toracica da quella viscerale. È agganciato sul davanti allo sterno, di lato alle coste e posteriormente ad alcune vertebre della schiena. La sua superficie superiore è a contatto con i polmoni e con il cuore, quella inferiore con fegato, reni, stomaco, intestino, pancreas, milza e ghiandole surrenali. ➡



Se vuoi approfondire la scienza del respiro

LA SCIENZA DEL RESPIRO (VALLARDI, 224 PP., 15,90 €) È IL TITOLO DEL LIBRO IN CUI MIKE MARIC SVELA TUTTI I SEGRETI PER RESPIRARE BENE E VIVERE MEGLIO: UNA LETTURA AVVINCENTE E PER NULLA "MANUALISTICA", RICCA DI ANEDDOTI E DI CURIOSITÀ, CHE SPIEGA QUALI SONO I BENEFICI PSICOFISICI CHE SI OTTENGONO SEGUENDO LA "REGOLA DELLE 3R"

(RESPIRARE, RILASSARSI, RITROVARSI), INDICA GLI ERRORI PIÙ COMUNI CHE SI COMMITTONO USANDO POCO E MALE IL DIAFRAMMA E DESCRIVE NUMEROSI E SEMPLICI ESERCIZI PRATICI DA SVOLGERE OGNI GIORNO PER MIGLIORARE L'OSSIGENAZIONE INTERNA. PARTE DEL RICAVATO DELLE VENDITE DEL LIBRO, CON LA PREFAZIONE DI MARCO BIANCHI, LO CHEF "SCIENZIATO" DELLA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI, VERRÀ DEVOLUTO ALLA RICERCA SCIENTIFICA CONTRO I TUMORI.



Il respiro “di pancia” massaggia addome, spalle e colonna vertebrale

Quando inspiriamo, il diaframma si abbassa e la pancia si gonfia; durante l’espira- zione, la cupola diaframmatica si allunga verso l’alto, e questo riduce l’espansione del torace e sgonfia la pancia. Il diaframma compie dunque una sorta di “massaggio” di cui beneficiano la gabbia toracica, la zona addominale, la spina dorsale e, di ri- flesso, tutto il corpo. Però c’è un problema: se è vero che il 70% della nostra respira- zione è guidata dal diaframma, noi di fatto utilizziamo meno del 40% del suo poten- ziale. È un peccato, perché in realtà si na- sce con una respirazione “bassa”: avete mai osservato come muove la pancia un neonato mentre respira? Poi, crescendo, questa caratteristica innata viene persa, ma possiamo comunque recuperarla.

Ogni sera 5 minuti per te

È IMPORTANTE, DURANTE LA GIORNATA O ALMENO ALLA SERA, PRIMA DI DORMIRE, TROVARE IL TEMPO PER SDRAIARSI, RILASSARSI E CERCARE DI USARE IL DIAFRAMMA IN MANIERA CONSAPEVOLE. SONO SUFFICIENTI 5-10 MINUTI PER RILASCIARE STRESS E TENSIONI MUSCOLARI

appoggiate in questo modo sulla pancia e sul petto aiuta ad assecondare il respiro e ad eliminare blocchi e tensioni. È un eser- cizio semplice ma molto efficace: è suffi- ciente praticarlo con costanza per vedere fin da subito dei benefici. E se non c’è la possibilità di farlo da sdraiati, si può ese- guire anche in piedi.

Una buona respirazione può funzionare come un analgesico?

Da tempo è stato evidenziato che le perso- ne che effettuano una respirazione profon- da, di tipo addominale, tendono ad avere un’aumentata produzione di endorfine che, agendo sulla corteccia cerebrale, aiu- tano a rimuovere e alleviare le tensioni, anche a livello fisico, e a ridurre la perce- zione del dolore. Di recente sulla rivista Science è apparso uno studio della Stan-

ford University School of Medicine che dimostra la presenza di neuroni a livel- lo del tronco cerebrale che, se sollecitati con corretti esercizi respiratori, inter- vengono per ridurre gli sta- ti d’ansia e lo stress che, come sappiamo, influisce anche sulla salute di mu- scoli e tendini.

Molti mal di schiena, tanti dolori alle spalle e alla cer- vicale derivano dall’abitu- dine a stare curvi o a seder- ci male...

Certo. Stare seduti alla scri- vania con la schiena “a gob-

ba di cammello” depotenzia il diaframma che, trovandosi schiacciato tra coste e baci- no, riduce di oltre il 50% la sua mobilità.

Come ci si riesce?

Con l’esercizio. Ne propongo uno, da fare una decina di volte al giorno. Basta metter- si supini a occhi chiusi in un luogo tranquillo, per terra su un tappeto o su un materas- sino, con le gambe allungate e rilassate, le spalle morbide, il palmo della mano de- stra appoggiato al centro dell’ombelico e il palmo del- la mano sinistra al centro del petto. A questo punto, si ini- zia a inspirare tranquilla- mente dal naso, in maniera semplice, pacata e naturale. Occorre sentire la pancia che si alza sotto la mano de- stra, mentre la sinistra rima- ne ferma. Quindi si espira, sempre lenta- mente, mentre la mano destra si abbassa e la sinistra resta immobile. Tenere le mani





L'importanza di pulire le vie aeree

GLI ANTICHI MAESTRI YOGA CONOSCEVANO BENE L'IMPORTANZA DI AVERE IL NASO LIBERO PER FAVORIRE LA SALUTE GENERALE, E NON A CASO AVEVANO INDIVIDUATO PROPRIO NELLE NARICI I CONDUTTORI PRINCIPALI DELL'ENERGIA; PER QUESTO RACCOMANDAVANO DI DISINFETTARE IL NASO CON LAVAGGI GIORNALIERI, CHE ELIMINANO IL MUCO E I RISTAGNI DI POLVERI E GERMI. A TALE SCOPO, SI POSSONO UTILIZZARE MATTINA E SERA GLI SPRAY A BASE DI SOLUZIONI ISOTONICHE DI ACQUA DI MARE (REPERIBILI IN FARMACIA) O DEGLI SCIACQUI CON ACQUA E SALE: IN UNA CIOTOLA DI ACQUA TIEPIDA SI SCIOLGIE UN CUCCHIAIO DI SALE MARINO E, IN PIEDI DAVANTI AL LAVANDINO, SI BUTTA L'ACQUA NELLE NARICI.



La conseguenza è che tenderemo a utilizzare dei muscoli respiratori accessori, con un aumento della respirazione “alta”, meno efficace e meno completa. Si calcola che ogni 2,5 cm in più di inclinazione della testa in avanti raddoppi il peso della testa sul collo: si parla di circa 13 chili e più che gravano sulla zona alta della schiena! Questo può favorire mal di testa e cervicaglia e, nel tempo, innesca un disallineamento dell'intera colonna vertebrale, che si riverbera negativamente anche sugli arti.

Cosa si può fare?

Come diceva mio nonno, “stai diritto quando cammini e quando mangi”. E io aggiungerei: “Stai seduto diritto, con una buona sedia come sostegno, quando trascorri intere giornate davanti a un videoterminale, e fai attenzione alla postura della testa quando controlli lo smartphone”. Se si sta diritti, si respira meglio e, in più, si allentano le contratture che generano infiammazione e dolore. ○

Prova la “respirazione frazionata”: allevia mal di schiena e cervicale

Se soffri di mal di schiena o cervicaglia prova un esercizio di respirazione “frazionata”, che attenua la percezione del dolore. Questo tipo di respirazione ha anche un effetto sedativo: ti aiuta cioè a dormire meglio e, nel contempo, scioglie le tensioni. Sdraiati a letto, con le braccia lungo i fianchi e chiudi gli occhi. Quindi inizia a inspirare ed espirare dal naso, visualizzando il respiro che, come una corrente colorata, parte dal diaframma e sale verso l'alto:

- inizia con una inspirazione lunga, che scaturisce dalla pancia e, in sequenza, riempie prima l'addome, poi il torace e infine le vie aeree alte;
- poi esegui una espirazione frazionata: espira l'aria iniziando dall'alto per 2 secondi, poi fermati trattenendo il respiro per 2 secondi; quindi espira di nuovo per altri 2 secondi e trattieni ancora per altri 2 secondi, fino allo svuotamento totale dei polmoni. Trattenere il respiro vuol dire bloccare l'espirazione, cioè rimanere per 2 secondi in apnea. Ripeti la sequenza per una decina di volte.