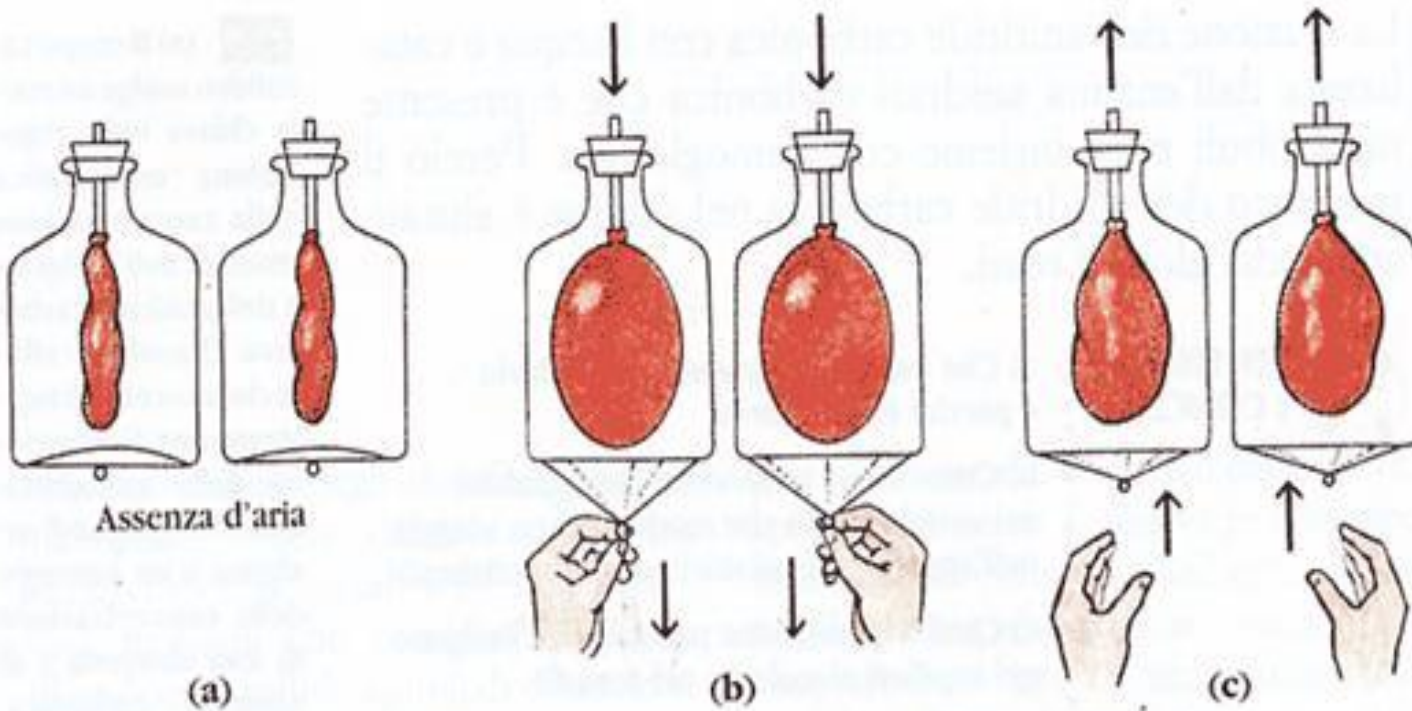


RESPIRAZIONE



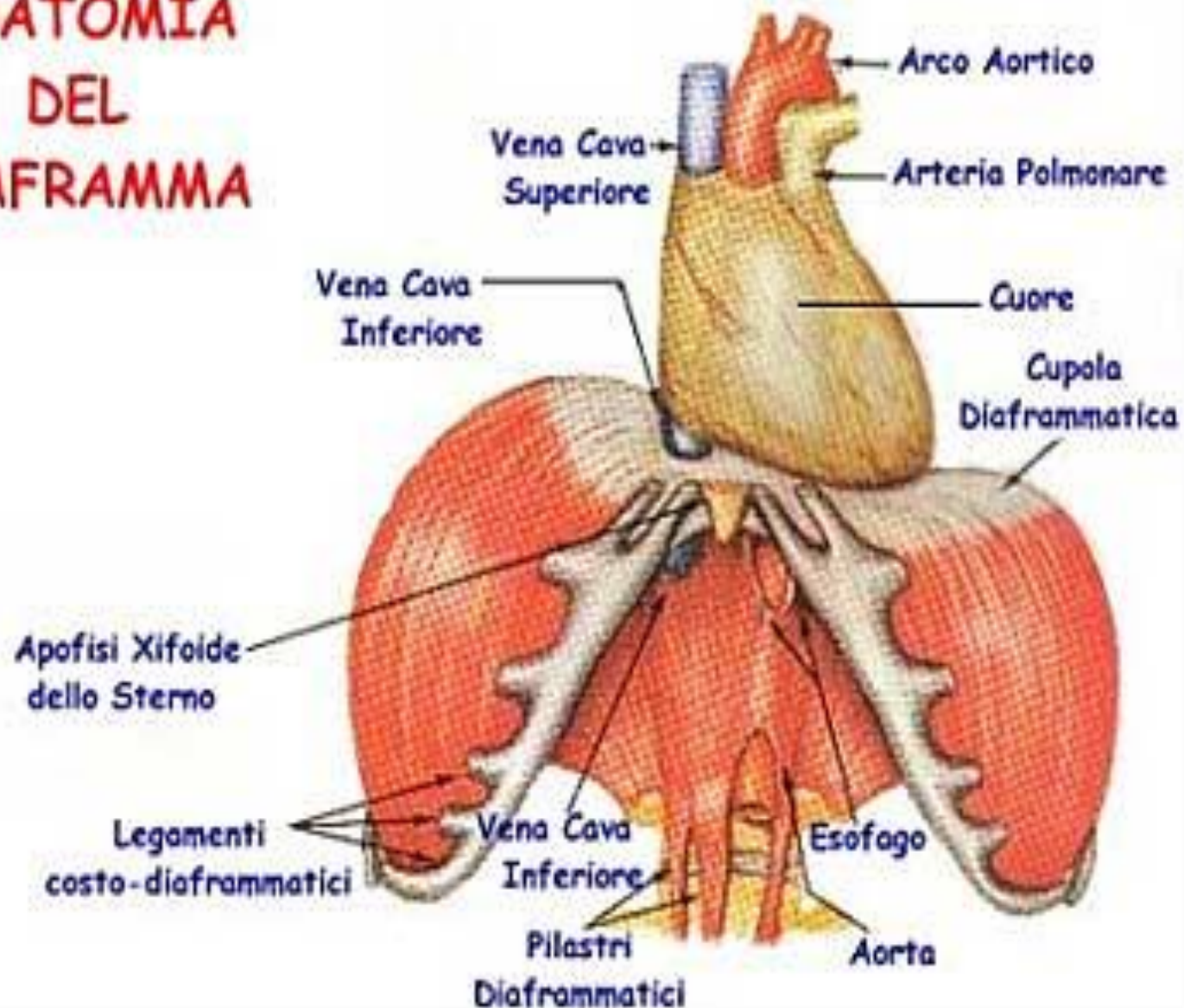
INTRODUZIONE

- Provate a mettere una mano sulla pancia e a fare una respirazione. Se durante l'inspirazione non sentite che la pancia si gonfia, probabilmente avete una respirazione alterata.
- Non vi preoccupate, fate parte della numerosa schiera di persone che respirano prevalentemente con il torace (respirazione non fisiologica).

COSA È IL DIAFRAMMA RESPIRATORIO?

- È una lamina muscolo-fibrosa, a forma di semicupola, che separa la cavità toracica dalla cavità addominale. I punti di inserzioni sono a livello sternale, a livello costale e a livello lombare.
- È attraversato da diverse formazioni, che passano dalla cavità toracica a quella addominale o viceversa; vi si trovano tre ampi orifizi: aortico, esofageo e per la vena cava inferiore, più altri orifizi minori.
- Il diaframma presenta diversi legamenti che lo mettono in connessione anche con il cuore e con il colon.

ANATOMIA DEL DIAFRAMMA



DIAFRAMMA RESPIRATORIO



LA RESPIRAZIONE

- Il diaframma è il muscolo principale della respirazione.
- La **respirazione** è una funzione fisiologica presente e necessaria non solo nell'uomo, ma anche in tutti gli altri animali: il **respiro è alla base della vita** in quanto è l'unico modo che abbiamo per ottenere l'ossigeno necessario in tutto il corpo a livello cellulare.

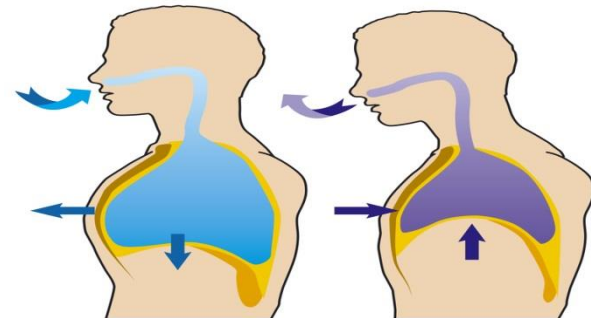
LA RESPIRAZIONE

- Risulta infatti un fattore biologico involontario, ma allo stesso tempo volontario: possiamo infatti controllare il respiro, ma non possiamo privarcene per più di un determinato periodo.
- Per la maggior parte del giorno e della notte non ci rendiamo conto di respirare, lo facciamo in automatico, ma se vogliamo, in fase di veglia siamo in grado di **controllare il ritmo, l'ampiezza e la durata** di ogni singolo respiro.

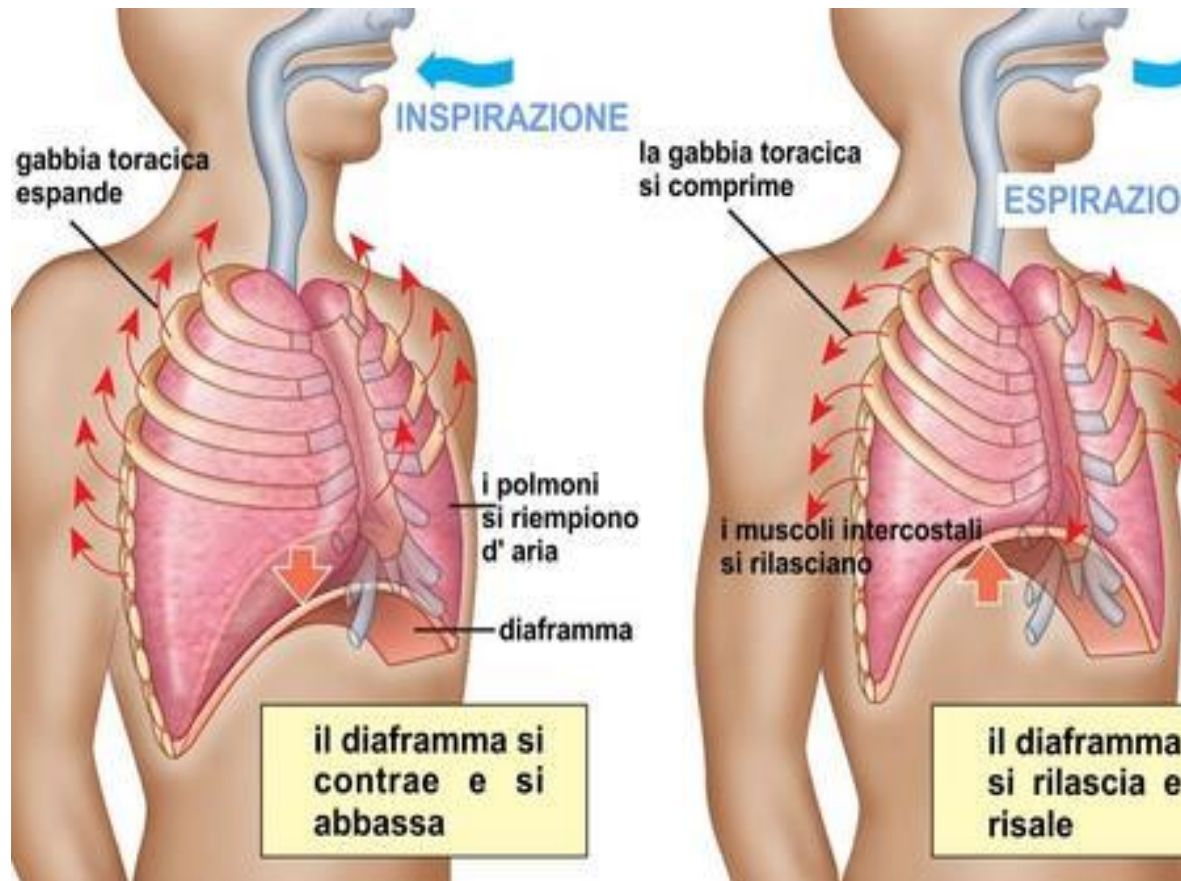
ATTO RESPIRATORIO

La respirazione diaframmatica o bassa è quella naturale.

- Quando **inspiriamo** il diaframma si contrae e si abbassa aumentando la capacità polmonare consentendo una maggiore e migliore ossigenazione del sangue. Questo procedimento viene chiamato movimento attivo del diaframma.
- Nell'**espirazione** l'aria esce e questo movimento del diaframma è passivo.



INSPIRAZIONE - ESPIRAZIONE



ALTRI TIPI DI RESPIRAZIONE

In alcune situazioni ci ritroviamo a respirare:

- con una **respirazione alta o clavicolare**, dove mediante l'innalzamento delle costole, delle spalle e la contrazione dell'addome si consegue l'innalzamento del diaframma
- con la **respirazione media o costo-diaframmatica**, dove la parziale espansione toracica, un lieve innalzamento delle costole e la contrazione addominale innalza ovviamente il diaframma.

TIPI DI RESPIRAZIONE

media



alta



diaframmatica

bassa



IL RESPIRO RIFLETTE IL NOSTRO STATO FISICO ED EMOTIVO

Il respiro è collegato:

- allo **stato fisico** della persona. Quando facciamo una corsa e andiamo in affanno ci sentiamo il cuore in gola e abbiamo la respirazione poco profonda, veloce e ritmata, mentre appena svegli, quando siamo ancora sdraiati il nostro respiro è calmo e regolare,

IL RESPIRO RIFLETTE IL NOSTRO STATO FISICO ED EMOTIVO

- al nostro **stato psicologico ed emozionale**. Una persona che si trova in uno stato di stress molto alto o in ansia tende ad avere una **respirazione di petto**, molto veloce e con poca profondità e il diaframma respiratorio risulta bloccato.
- Una persona calma, posata e non agitata tenderà invece ad avere un **respiro profondo, diaframmatico, calmo e completo**.

BENEFICI DI UNA BUONA RESPIRAZIONE

- Migliore funzionalità cardiovascolare e polmonare
- Maggiore ossigenazione dei tessuti e più funzionalità del sistema linfatico
- Una mente più tranquilla
- Un livello di stress più basso con una migliore gestione dello stesso
- Una migliore presenza fisica e un linguaggio del corpo più positivo
- **Migliore concentrazione**

BENEFICI DI UNA BUONA RESPIRAZIONE

- Più sicurezza e più lucidità nel prendere le decisioni
- Maggior controllo su voi stessi
- Sonno più ristoratore e più equilibrio neurovegetativo
- Migliore funzionalità viscerale (utile in caso di gastriti e stitichezza)
- **Una postura più corretta** (utile in caso di mal di schiena)

ESPERIENZA N°1

1. Sdraiatevi supini, gambe piegate, rilassatevi e cominciate a respirare.....

Poi mettete una mano sulla pancia e una sul petto; cercate di inspirare con il naso gonfiando solo la pancia, lasciando fermo il torace; poi espirate con la bocca aperta, sgonfiando la pancia.

L'utilizzo delle due mani serve per prendere coscienza del movimento e capire se state lavorando con la pancia o se state facendo intervenire le coste durante la respirazione.

L'aria deve uscire dalla bocca in maniera naturale, come se fosse un sospiro di sollievo.

ESPERIENZA N°1



ESPERIENZA N°2

2. Quando si è in un **momento di nervosismo** il respiro comincia a farsi superficiale, veloce, molto ritmato e si utilizzano prevalentemente i muscoli intercostali a discapito del diaframma: provate a **cambiare consapevolmente il vostro modo di respirare**, concentratevi e cercate di attivare il vostro diaframma, di rallentare il ritmo e di aumentare la profondità di ogni singolo respiro, concentrandovi sul riempire la pancia.

CONCLUSIONI

- Spero che questa presentazione possa completare e riassumere le informazioni che vi ho trasmesso.
- Ricordatevi che più vi allenate più otterrete dei risultati.
- Cercate su internet i filmati inerenti al tema e condivideteli con i compagni.
- Sono a vostra disposizione per ulteriori chiarimenti.
- Vi invito ad inviarmi le vostre esperienze e osservazioni: carlotta.vannini@edu.ti.ch



DIARIO E OSSERVAZIONI