Il Respiro

di
(Roberto Eusebio e Max Di Biase)

Il significato profondo, la respirazione e la lettura psicosomatica.
(Max Di Biase)

Perché è importante la respirazione durante l'allenamento.
(Roberto Eusebio)

L'argomento ci da anche una prima lettura culturale di quel fiato che nasce dall'anima.
Nella lingua latina così come in quella greca e in quella sanscrita la parola "respiro" equivale alla parola "anima".
Il fiato è la diretta emanazione dello spirito, della psiche.
Il soffio è ciò che anima la materia, che la rende palpitante di vita, dotata di coscienza.
L'origine dell'universo è affidata a un soffio nella quasi totalità dei miti della creazione dell'uomo e dell'universo.
Nella nostra stessa tradizione biblica, l'uomo prende vita tramite il soffio divino.
L'aria è, per il mito, il solo mezzo per entrare in comunicazione con lo spirito altrimenti irraggiungibile.
Parallelamente tutte le tecniche orientali centrate sul respiro, partono dal presupposto che ci sia un collegamento molto stretto tra energia mentale ed energia respiratoria, ecco perché, per arrivare all'autocoscienza bisogna esercitare un controllo sul respiro.
Quel processo che ci fa isolare il muscolo in maniera assoluta, con la respirazione raggiungiamo la concentrazione necessaria all'isolamento delle fasce muscolari.
Se l'essere umano non respirasse e non si nutrisse sarebbe un sistema chiuso.
Respirando compiamo un'operazione dal significato molto più ampio di quel che comunemente intendiamo.
Ad ogni respirazione portiamo dentro di noi una porzione dell'universo, espirando invece restituiamo al mondo, volenti o nolenti, una parte del nostro microuniverso interno.
Le nostre energie primordiali sono legate al respiro.

Anche per Claude Monet i paesaggi erano "l'aria del mondo": costituivano il suo soggetto preferito.
E' il gesto di tutta una vita, il primo "fiato" ci introduce nel mondo, l'ultimo chiude l'esistenza.
La spiegazione è che vita e respiro sono sinonimi.

Così come il battito cardiaco, il respiro è il principale parametro vitale, un individuo è vivo sino a che respira, la nostra nascita è sancita da una profonda inspirazione che inaugura il passaggio dalla vita intrauterina alla vita autonoma.
Anche l'ultimo istante della vita è sancito dall'esalazione di un respiro, dall'atto complementare all'inspirazione, l'espirazione.
Tra questi due momenti pregnanti, una lunga sequenza ininterrotta di inspirazioni ed espirazioni segna il ritmo della nostra vita.
Quello del respiro è dunque il primo atto autonomo che compiamo dopo la nascita, rappresenta l'uscita dal mondo delle acque, dal liquido amniotico che ha segnato per noi una condizione di simbiosi, di indifferenziazione con l'universo materno, così sancisce l'acquisizione di un'autonomia e di una identità corporea.

Dal placido mondo delle acque, dove qualunque bisogno viene soddisfatto senza sforzo, l'essere umano emerge al mondo aereo, dove alla madre reale si sostituisce come dispensatrice e custode di vita una madre cosmica, l'aria.

Max Di Biase

KoRyuDojo

Perché respirare durante l'allenamento e come farlo ?

(Roberto Eusebio)

Tutte le tecniche dedicate alla concentrazione si basano sul controllo e l'ascolto della respirazione.

Essere collegati mentalmente al nostro corpo, ai nostri muscoli è determinante per una buona congestione durante il workout.

La prima fase dell'allenamento, negli spogliatoi, durante il riscaldamento, ossigenare il corpo, la mente, con respiri profondi, diventa fondamenta del workout;

quella fase che garantisce una concentrazione e focalizzazione di quello che andremo a congestionare.

Il primo stimolo che arriva al muscolo ancor prima di sollevare un peso è quello neurale dato dal cervello.

Chiudere gli occhi, respirare profondamente, cominciare con gradualità a contrarre il muscolo interessato.

La respirazione durante il workout è indice di stato di forma, è il fondamento di un buon allenamento e' parte d'ascolto degli stimoli che arrivano dal corpo.

Fisiologicamente non ha molta importanza se nella fase concentrica o eccentrica inspiriamo o espiriamo.

Anatomicamente è invece indispensabile **inspirare nella fase eccentrica (negativa) dell'esercizio ed espirare nella fase concentrica (positiva)**.

Questo per non creare pressioni-endo addominali che possano provocare fuori uscite di ernie inguinali.

Talvolta durante esercizi di potenza, brevi ed intensi, nella prima fase dell'esercizio insorge l'esigenza di stare in apnea per il troppo sforzo, questo pieno d'aria addominale aiuta a stabilizzare l' articolazione del rachide (negli squat, stacchi, rematori) dandoci da una parte una sensazione di protezione, dall'altra un aumento eccessivo della pressione arteriosa con i dovuti rischi del caso.

Durante l'allenamento, con la congestione, il "pompaggio" dei muscoli, la richiesta di ossigeno aumenta considerevolmente.

Bisogna imparare a svolgere l'esercizio in sincronia con la respirazione ascoltando l'esigenza e la richiesta dal corpo.

Quando affrontiamo metodologie come super serie, set giganti, stripping, ecc.., con eccessiva produzione di acido lattico, andiamo in iperventilazione, e ci accorgiamo quanto sia importante un buon sistema cardio-polmonare.

Se non abbiamo fatto un buon riscaldamento ed una buona ossigenazione con respiri profondi prima delle nostre serie diventa difficile affrontare il workout.

Quindi sia per il cervello che per il corpo respirare correttamente diventa il fulcro del workout.

Anche negli sport di durata, nelle attivita' cardiovascolari ad alto impatto che utilizzano un metabolismo aerobico od anaerobico, la respirazione se ascoltata diventa il collegamento delle emozioni trasmesse dall'allenamento al corpo.

Pensiamo ad esempio allo spinning;
running, salita intensa, frequenza cardiaca elevata .
La respirazione, aiuta a controllare, lo sforzo, il cuore, le azioni del corpo;
respiri profondi controllati e dosati perfettamente in equilibrio malgrado l'eccessivo impegno fisico.

Capire l'importanza del respiro, …
… sdraiamoci, chiudiamo gli occhi, e nel silenzio ascoltiamo …

Respirazione e concentrazione:
preparazione mentale e fisica dell'atleta che si distingue….

Roberto Eusebio

www.eusebio.pro