

ARIA VITALE

Da una respirazione corretta - dicono i maestri orientali - può derivare, oltre all'immediato beneficio fisico, il dominio di se stessi ed il progresso spirituale.

La respirazione è la più importante fra le varie funzioni vitali. Un individuo può continuare a vivere per un discreto lasso di tempo anche senza bere e mangiare ma, se smette di respirare per un solo breve momento, muore. Il neonato inspira profondamente, trattiene l'aria per un momento per poi esalarla in un vagito, così ha inizio la vita. L'anziano emette un debole sospiro, cessa di respirare, così la vita ha termine. Ma se il vivere dipende dal respirare, per una perfetta vitalità, è necessario un corretto uso della respirazione. Un controllo intelligente di essa rafforza la nostra vita e la nostra resistenza, mentre una respirazione disordinata avvilisce la nostra vitalità e favorisce tutti i processi infettivi. L'uomo, che nel suo stato primordiale respirava secondo natura, allo stesso modo di un animale o di un bambino, ora ha subito l'influenza negativa della civiltà, ha contrat-

to abitudini dannose nel respirare, nel camminare, più generalmente nel contatto con il proprio corpo. Ha pagato così alla civiltà un prezzo molto alto. Quei rari popoli "selvaggi" che non hanno ancora avuto frequenti contatti con l'uomo civilizzato e con le sue abitudini, respirano ancora naturalmente. I risultati di questa acquistata civiltà si possono osservare nei toraci ristretti degli uomini d'oggi e nello spaventoso aumento delle malattie che colpiscono gli organi respiratori. Gli studiosi orientali e quelli occidentali, concordano nel riconoscere una relazione fra respirazione e salute; ma i maestri d'oriente non si fermano a questa verità, essi affermano inoltre che da una respirazione corretta può derivare, oltre all'immediato beneficio fisico, un aumento delle capacità mentali dell'individuo, il dominio di se stesso ed il suo progresso spirituale. Vediamo cosa si intende con il termine respirazione natu-

rale. Per prima cosa è indispensabile qualche chiarimento fisiologico. Tutti sappiamo, fin dagli studi elementari, che i principali organi della respirazione sono i polmoni. Essi si trovano racchiusi nella camera pleurica; si tratta di un involucro che, aderente da una parte al polmone e dall'altra alla parete interna del torace, secerne un liquido il quale ha la funzione di permettere alle superfici interne di scivolare dolcemente fra loro durante la respirazione. L'aria, passando attraverso le narici, la faringe, la laringe, la trachea, raggiunge i polmoni per mezzo dell'azione dei muscoli intercostali e del diaframma, muscolo voluminoso e forte che separa la cavità toracica da quella addominale. Dilatandosi, verso il basso, questi aumenta la capacità del torace e di conseguenza dei polmoni, contraendosi genera



il processo opposto e quindi la fuoriuscita dell'aria. In un organismo sano, il diaframma esegue 18 contrazioni-distensioni, circa 1/4 dei battiti cardiaci, con un'escursione altobasso di circa 8 cm. Scopo della respirazione è quello di riossigenare il sangue che, dopo aver raggiunto, mediante la circolazione arteriosa, le varie zone del corpo, ritorna al cuore, tramite la circolazione venosa, ricco di velenoso biossido di carbonio. Dal cuore, il sangue così impuro, raggiunge i polmoni dove, durante la fase di inspirazione, viene messo a contatto con l'aria esterna a cui cede il biossido di carbonio, contemporaneamente preleva l'ossigeno necessario per i processi vitali. E' calcolato che, nelle 24 ore, passa nei vasi capillari dei polmoni una quantità di sangue variabile dai sette ai diecimila litri. Da tutto ciò finora esposto, si può facilmente dedurre, che se non giunge ai polmoni una quantità sufficiente di aria il sangue venoso non si purifica completamente, per cui le scorie, che avrebbero potuto essere espulse, rientrano in parte nel processo circolatorio avvelenando l'organismo. La capacità polmonare di un individuo sano è compresa fra 3.000 e 4.000 cm cubici, mentre nell'ordinario atto respiratorio vengono inalati solo 500-700 cm cubici d'aria.

Il segreto è tutto nell'eseguire una respirazione profonda, completa, in cui vi sia un ricco ricambio di aria, cercando di sfruttare al meglio la nostra capacità polmonare. Analizziamo in pratica alcuni modelli. Si possono identificare due precisi metodi di respirazione: la respirazione alta o clavicolare e la respirazione bassa o addominale. La respirazione alta è caratterizzata durante la fase di inspirazione, da un innalzamento delle clavicole e delle costole, e nello stesso tempo da una contrazione dell'addome che spinge il diaframma verso l'alto. Questo modo di respirare impiega solo la parte superiore dei polmoni, quella meno voluminosa, per cui viene inalata, di conseguenza, una piccola quantità di aria. La respirazione alta è tipica degli stati ansiosi, accompagnata da un ritmo respiratorio accelerato. E' probabilmente la peggior forma di respirazione che si conosca: essa infatti esige un massimo sforzo per ottenere un minimo beneficio. La respirazione bassa o respirazione diaframmatica, non a caso viene anche chiamata respirazione profonda. In questo tipo di respirazione, durante l'inspirazione, il diaframma si dilata verso il basso, rilassando i muscoli addominali, permettendo all'aria di riempire la parte bassa dei polmoni. La quantità di aria inalata è decisamente superiore, il ritmo respiratorio è più lento in modo da favorire una corretta ossigenazione

del sangue. Da quanto finora detto, appare fondamentale una corretta educazione respiratoria da applicarsi, non solo nella pratica sportiva, dove il ricambio di aria deve essere maggiore a causa dello sforzo fisico, ma anche nella vita quotidiana. Nel tiro con l'arco, cerchiamo di imparare dagli orientali che hanno canonizzato l'uso della respirazione in tutte le arti marziali, non solo come atto fisiologico, ma unendovi anche un significato più profondo. Su queste pagine vi abbiamo già proposto un modello didattico che collega l'esecuzione del gesto atletico con il ritmo respiratorio, vediamo ora gli effetti benefici. Da un punto di vista biologico la respirazione addominale profonda comporta una miglior ossigenazione del sangue, di conseguenza l'organismo riceve la quantità di ossigeno necessaria con meno atti respiratori, il cuore rallenta i propri battiti riducendo così il carico di lavoro. L'azione di rilassamento dei muscoli addominali, causata dall'innalzamento e dall'abbassamento del diaframma, stimola le funzioni digestive ed agisce sul sistema nervoso. L'azione addominale infatti reprime il sistema simpatico, (è questi che in caso di spavento induce il cuore a battere più in fretta) aumenta la pressione sanguigna e stimola la sudorazione. Controllare questa funzione significa instaurare un meccanismo di autoregolazione che ci permette di mantenere la calma in situazioni di pericolo o semplicemente emotive. Vari ed interessanti sono anche i benefici psicologici. Abbinando il ritmo respiratorio all'azione, l'arciere può utilizzare il respiro come un metronomo che da la scansione alle varie fasi del tiro. Ci si trova così costretti a rispettare dei tempi interni, in modo da soppesare maggiormente ogni freccia, evitando soprattutto un tiro a ripetizione dannoso per la concentrazione e le energie fisiche. Spostando inoltre l'attenzione sul proprio respiro, soprattutto in fase di apprendimento dell'arciere, si favorisce un'azione più naturale nella coordinazione fra le varie fasi del tiro. Si lascia così che il corpo esegua il movimento naturalmente, senza che la mente lo distra



focalizzandosi su problemi tecnici, o peggio ancora sul risultato finale. Analizziamo il movimento in pratica. Con la freccia incoccata impugnando l'arco, eseguiamo un atto respiratorio completo (inspirazione-espirazione), è questo il momento in cui ha inizio il tiro, tutta la nostra attenzione è focalizzata verso il bersaglio dal colpire, il nostro corpo è rilassato e ci stiamo preparando al lavoro da compiere. Al termine della lenta espirazione iniziamo, in sincronia con la nuova inspirazione addominale, la trazione dell'arco. Lentamente, mentre le mani si allontanano nell'eseguire la trazione, il

torace moderatamente si espande, i muscoli dorsali sono tesi a compiere la maggior parte del lavoro e la fascia addominale si rilassa in modo da permettere un perfetto abbassamento del diaframma. Quando si raggiunge il punto di rilascio con la mano della corda; simultaneamente il braccio dell'arco, perfettamente disteso, si sovrappone alla linea di mira, tutto ciò al termine dell'inspirazione. Segue un breve attimo di apnea. Ed è in questo momento, brevissimo ma infinito, che l'arciere racchiude in sé tutta la sua forza, la sua stabilità, e in cui qualsiasi cedimento vanificherebbe tutto il lavoro compiuto. A questo punto avviene il rilascio, la freccia parte e tutto il corpo la segue idealmente verso il bersaglio. L'aria, fino ad ora trattenuta, fuoriesce quasi a sostenere la freccia nel suo volo, l'arciere rimane così in posizione a terminare l'espiazione ed a riesaminare quanto compiuto (*follow-thought*, pochissimi lo fanno). In tutta l'azione la respirazione non è forzata, sia come ritmo che come quantità, ma naturale e biologica in base alle esigenze del singolo.

Non si vuole assolutamente, con quanto detto, proporre un'esecuzione del tiro di stile orientale; se si vuole praticare il Kyudo esistono, anche in Italia, qualificate scuole guidate da maestri orientali. Si vuole però portare all'attenzione il fatto che semplici ed a volte scontati equilibri fisiologici, come nel caso di una corretta educazione respiratoria, apportino notevoli benefici non solo all'atto sportivo ma al nostro vivere quotidiano.

Alessandro Tommasi