

# LA TECNICA DI RESPIRAZIONE

**Educare se stessi a divenire "coscienti" di un processo così meccanico e naturale come la respirazione. Questa è la strada per crescere tecnicamente. C'è anche un esercizio specifico.**

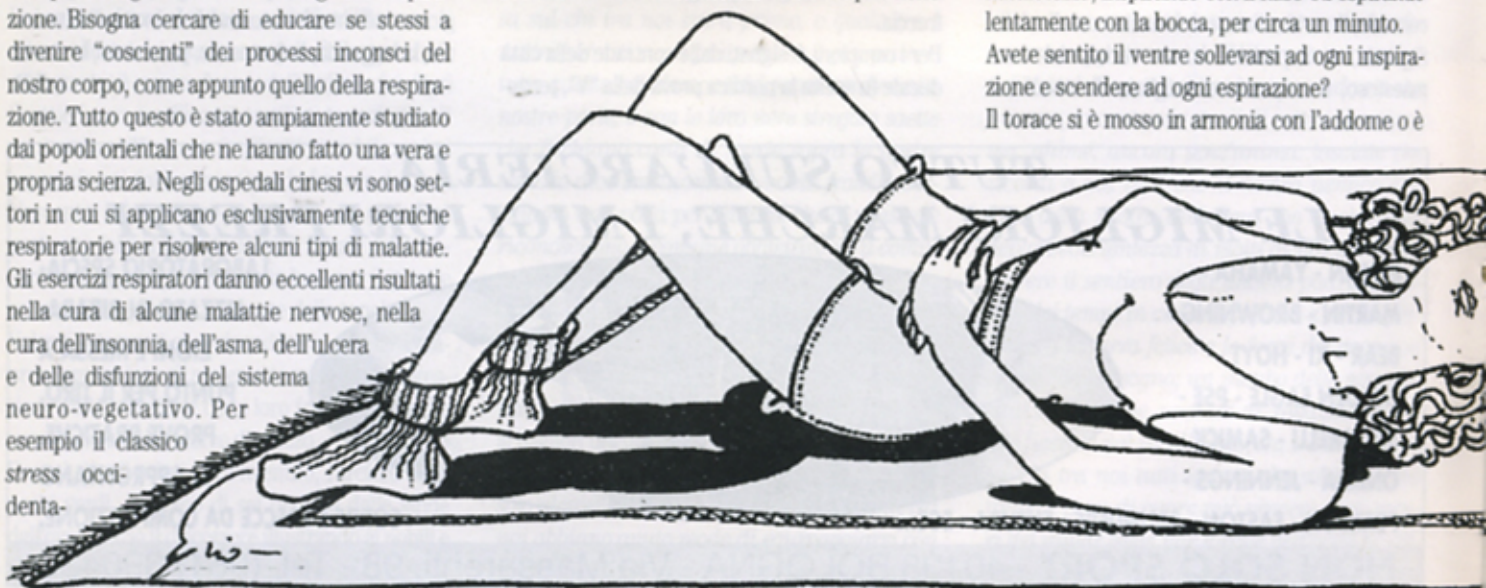
**R**iprendiamo un argomento che abbiamo trattato precedentemente in forma superficiale, ma che ha mosso curiosità in molti. L'aria intesa come fonte di energia utilizzata dal nostro organismo, energia gratuita che spesso però viene sprecata (come la maggior parte delle fonti energetiche del mondo moderno).

Precedentemente abbiamo evidenziato l'importanza di prendere coscienza di un atto che, naturalmente involontario, influisce in modo determinante sulla nostra salute fisica e mentale.

Il controllo cosciente della respirazione permette infatti di regolare l'assunzione di ossigeno e l'eliminazione dell'anidride carbonica a seconda delle necessità individuali. Con una certa attenzione si impara a "sentire" quando si deve inspirare più a lungo e come si deve regolare l'espiazione. Bisogna cercare di educare se stessi a divenire "coscienti" dei processi inconsci del nostro corpo, come appunto quello della respirazione. Tutto questo è stato ampiamente studiato dai popoli orientali che ne hanno fatto una vera e propria scienza. Negli ospedali cinesi vi sono settori in cui si applicano esclusivamente tecniche respiratorie per risolvere alcuni tipi di malattie. Gli esercizi respiratori danno eccellenti risultati nella cura di alcune malattie nervose, nella cura dell'insonnia, dell'asma, dell'ulcera e delle disfunzioni del sistema neuro-vegetativo. Per esempio il classico stress occi-

dentale, che attualmente è comparso anche nelle città orientali, viene curato con la tecnica respiratoria cinese *Wu Ci* che, se applicata quotidianamente, apporta una notevole calma mentale. Studiando meticolosamente l'uomo, i cinesi hanno evidenziato una relazione fra il numero dei respiri e la durata della vita. L'uomo ad esempio respira in media da sedici a diciotto volte al minuto e la sua vita media è di settantadue anni. Il cane, invece, respira circa trentacinque volte al minuto e la sua vita media è di circa quindici anni. La tartaruga respira solo quattro volte al minuto e vive fino a trecento anni. Un altro studio si basa sulla constatazione che alcuni hanno l'inspirazione più lunga dell'espiazione e che altri, invece, hanno più lunga l'espiazione. In termini orientali si dice che una inspirazione più lunga dell'espiazione tende a contrarre tutti gli organi interni, aumenta la forza dell'essere e lascia poco spazio alla mobilità dei pensieri. E' questa una caratteristica del popolo orientale, il rimanere nei secoli sempre con le stesse abitudini, immobile con gli stessi pensieri. L'uomo occidentale, invece, è sensibile a tutti gli stimoli esterni e naturalmente portato alle espiazioni più lunghe delle ispirazioni: la fase espiratoria più lunga stacca l'uomo dall'influsso dell'ambiente in cui vive rendendolo autonomo e sicuro di sé. La padronanza delle due fasi fondamentali della respirazione

permette di attutire la stanchezza e di superarla, di dominare la paura e la rabbia, di controllare le ansie e le passioni. Per disciplinare le turbolenti forze psichiche è di grande aiuto l'educazione delle fasi della respirazione. In queste pagine, per ovvie ragioni di spazio, non si può approfondire ulteriormente l'argomento, anche perché ci porterebbe lontani da quello che è il nostro scopo: abbinare una respirazione corretta alla pratica sportiva. Abbiamo ampiamente sviscerato i vantaggi di una respirazione corretta, naturale, ed abbiamo identificato come ideale una respirazione di tipo addominale. Per chiunque abbia capito il concetto, ma non sia riuscito a trasportare in pratica quanto letto, propongo un semplice esercizio atto a sensibilizzare questo tipo di respirazione. Stendetevi a terra su un tappeto. Cercate di avvertire il contatto di tutta la schiena contro la superficie piana. Rilassatevi e piegate le gambe sollevando le ginocchia fino ad appoggiare le piante dei piedi. I piedi devono rimanere aderenti al suolo alla distanza di circa 40 cm l'uno dall'altro, con le dita leggermente voltate in fuori. Appoggiate la testa e distendete il collo, senza forzare. Mettete entrambe le mani sul ventre al di sopra della zona pubica in modo da sentire i movimenti addominali (la posizione è quella descritta nel disegno). Respirate con naturalezza, inspirando con il naso ed espirando lentamente con la bocca, per circa un minuto. Avete sentito il ventre sollevarsi ad ogni inspirazione e scendere ad ogni espiazione? Il torace si è mosso in armonia con l'addome o è



rimasto rigido? Ripetete tranquillamente l'esercizio quante volte volete, avendo l'accortezza di non forzare mai la respirazione ma di mantenere il vostro personale ritmo naturale: questa pratica, oltre che a sensibilizzarvi sulla respirazione ventrale, vi aiuta a rilassarvi ed a ritrovare il vostro equilibrio, nonché a dedicarvi a qualche momento, prassi sempre più rara nel mondo moderno.

Potrete notare che inizialmente questi esercizi respiratori provocano nelle mani ed in altre parti del corpo sensazioni di formicolio: queste prendono il nome di parestesie. Potrete anche riscontrare crampi alle mani o leggeri giramenti di testa. Entrambi i sintomi sono segni di iperventilazione, semplicemente una *overdose* di ossigeno a cui il vostro corpo non è abituato. Limitatevi ad interrompere gli esercizi immediatamente: i disturbi scompariranno, riprendeteli in seguito ricordandovi sempre di *non forzare la respirazione* e vedrete che ogni parestesia sparirà. Ritorniamo alla nostra meravigliosa disciplina. Nel precedente appuntamento ho suggerito un modello di esecuzione del tiro che tiene conto ed ingloba le varie fasi della respirazione. A seguito di questo si è sviluppato un felice e costruttivo dialogo, con l'integrazione di una lettera spedita da Bruno Morucci di Roma. Ogni discussione non ha assolutamente messo in dubbio la necessità di una corretta educazione respiratoria non solo nella pratica sportiva.

Sono stati invece proposti diversi modi di eseguire il tiro abbinato alla respirazione. Di fronte a questo movimento di sperimentazione e critica non posso che essere felice di constatare quanto interesse si è sviluppato attorno all'argomento, segno che il tema è sentito. In relazione alla tecnica credo sia opportuno rispettare le esperienze che tutti mi hanno portato, senza scartare o criticare se non dopo una approfondita esperienza personale. Riguardo al modello da me proposto, esso è nato dopo aver preso conoscenza delle esperienze di J.M.Coche (francese, uno dei

to da arcieri già esperti ed è stato inserito nel programma di istruzione di corsi di tiro con l'arco per principianti, con risultati, in entrambi i casi, entusiasmanti. Volendo trarre una considerazione conclusiva, penso che l'importante sia sollevare l'attenzione sul beneficio immediato e tangibile di una corretta educazione respiratoria,

ventrale e profonda: l'applicazione alla pratica sportiva avviene, e può avvenire, tramite varie strade. Sta sempre in noi dimostrarci critici, sensibili, pronti al nuovo ed alla sperimentazione, per continuare in una crescita che non è mai un punto di arrivo.

A.T.

## CRONACA "CORTESE" SEMISERIA

Anno Domini 1993, quinto giorno di settembre. Cassine nella provincia di Alessandria in festa per l'arrivo di Gian Galeazzo Visconti signore di Milano in visita ufficiale per nobili e volgo e per indire il primo torneo di arco medievale intitolato "Oppidum Cassinarum". Cornice ricca e allegra di popolo festante, botteghe addobbate, turisti della domenica. Armigeri, arcieri, signori e dame percorrevano le vie animando la rievocazione storica, assieme a sbandieratori, tamburini e musicisti. Al mezzogiorno si apriva la mensa del Convento (con menù rigorosamente medievale), invitando popolo e foresti.

Nel pomeriggio si iniziava la tenzone, aperta dal Signore di Milano (per la verità, il popolo che affollava il borgo non se lo è filato molto), quindi le compagnie di arcieri: Trigabolo - Ferrara, Harcourt - Fiano (To), Boscaioli Arcieri della Quercia D'Oro - Torino, tutti armati di arco e frecce rigorosamente di legno, cominciarono a disputarsi il palio. Gli arcieri si suddivisero in gruppi di tre a rappresentanza di 8 borgate Cassinesi. Nonostante avessero ancora negli occhi le visioni paradisiache di damigelle niente male e gli stomaci pieni di vino nei quali sciaguattavano ancora le salsicce, come barche in un mare in tempesta, gli infallibili riuscivano ancora a vedere i paglioni e la gigantesca pertica messa davanti come bersaglio.

Dopo alterne vicende i nostri eroi furono battuti sonoramente da una simpatica e giovane damigella che impugnava l'arco a guisa di ramazza. Che giornataccia! Riporto qui i nomi degli arcieri che seguirono sino al 4° classificato: la fanciulla si noma Barbara Addondi seguita dal padre in piena crisi di identità (aveva già cominciato a roscchiare l'arco) nomato Lucio Addondi, e da messere Buzzoni che continuava a ripetere a tutti e a se stesso che era partito da Ferrara per classificarsi terzo, il quarto messer Faccioli era molto più tranquillo. Comunque, bando alle ciance, la manifestazione proseguiva come da copione con grande animazione, mentre gli arcieri per rifarsi della cocente sconfitta e dimostrare la loro indiscussa abilità, ponevano davanti ai paglioni due mele oscillanti all'estremità di un filo e cominciarono a cercare di colpirle. Qui succede l'altro fattaccio... mentre tutti gli infallibili si industriavano con grinta alla Azincourt a colpire i frutti, un'altra damigella arciera, che per tutto il palio aveva cercato disperatamente di colpire almeno il paglione, cominciava con metodica precisione a centrare la mela per molte volte di seguito. A questo punto gli arcieri, dopo aver spezzato archi e frecce, si precipitavano in massa nelle osterie ad annegare i loro dispiaceri in enormi boccali di Cortese e di Dolcetto.

Silvano Borrelli

pochi europei che si è posto seriamente il problema) e dopo aver analizzato, sia bibliograficamente che praticamente, gli insegnamenti orientali del *Kyudo* (sia della scuola tradizionale che della scuola *Hegi*). In seguito il modello è stato sperimentato.