PIEDE POSTURA

GINNASTICA DIAFRAMMATICA COME FARLA E PERCHE’

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).
In condizioni normali l'inspirazione dovrebbe essere eseguita dal Diaframma (lamina muscolo-tendinea che separa la cavità toracica dalla cavità addominale), mentre l'espirazione dovrebbe avvenire passivamente, a meno che l'atto espiratorio sia forzato, in questo caso interverrebbe il muscolo traverso dell'addome.
La causa di una non corretta respirazione è legata allo stile di vita moderno che tutti noi abbiamo, fatto di stress, problemi familiari e lavorativi, ansie...
Tutto ciò porta a respirare prevalentemente con la porzione superiore delle coste e a mantenere per tutta la giornata un blocco inspiratorio (in parole povere non buttiamo fuori l'aria quasi mai).
In questo modo il diaframma rimane bloccato in basso (blocco inspiratorio) e i muscoli cosiddetti accessori devono sobbarcarsi un lavoro che in realtà dovrebbe assolvere il diaframma.
Tutto questo provoca una retrazione sia del diaframma, per scarso utilizzo, sia dei muscoli inspiratori accessori, ma in questo caso per esagerato e inadeguato utilizzo.
Questi ultimi sono lo sternocleidomastoideo, gli scaleni, il piccolo e grande pettorale, il gran dentato, il gran dorsale, l'elevatore della scapola e il trapezio; poiché la maggior parte di questi muscoli si inserisce sul collo, si potranno accusare cervicalgie e dolori diffusi a livello cervicale.
Infatti questi muscoli, che al lato pratico dovrebbero intervenire solo in caso di sforzi fisici, entrano in gioco praticamente sempre a causa di una scorretto stile di vita, .
Prima di analizzare quali disfunzioni può portare un diaframma che non lavora bene, ripassiamo brevemente un po' di anatomia, per capire al meglio le correlazioni che questo importante muscolo presenta a livello muscolare e viscerale.
Come abbiamo detto separa la cavità toracica da quella addominale, presenta 2 cupole, una a destra e una a sinistra.
La cupola destra prende rapporto con il fegato, mentre a sinistra e' in rapporto con stomaco e milza.
Il diaframma è costituito da una parte muscolare e da una parte tendinea; lo possiamo suddividere in base ai punti di inserzioni che sono a livello sternale, a livello costale e a livello lombare.
Precisamente nella zona lombare il pilastro destro si inserisce a livello L1- L2- L3- L4, mentre il pilastro sinistro si inserisce a livello L1- L2 e in taluni casi arriva fino a L3.
Ricordiamo che a livello lombare si inseriscono due importanti muscoli: il muscolo psoas e il quadrato dei lombi, quindi il diaframma ha una diretta connessione anche con questi due muscoli, che in caso di retrazione evidente creano una iperlordosi lombare.
Il diaframma presenta diversi legamenti che lo mettono in connessione anche con il cuore e il colon; presenta inoltre orifizi attraverso cui passano l'aorta, l'esofago e la vena cava inferiore.

Segue una lista dei principali problemi che può portare un diaframma retratto:

- problemi respiratori (asma, falsi enfisemi)
- problemi all'apparato digerente (cattiva digestione, ernia iatale, stitichezza, gastriti)
- disfunzioni relative alla fonazione
- problematiche ginecologiche (connessione diaframma/perineo)
- difficoltà circolatorie (ha una fondamentale funzione di pompa per il ritorno venoso)
- dolori lombari (inserzione del diaframma sulle vertebre lombari)
- peggiorare la postura della persona

Come vediamo sbloccare il diaframma può veramente creare un benessere a 360 gradi, sia dal punto di vista muscolare, viscerale ed emotivo.

Quindi ritagliamoci dieci minuti della nostra giornata per migliorare il nostro benessere, iniziando con un esercizio che vi permetterà di eliminare stress e ansie, facendovi ritrovare energie e voglia di fare.

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.
Attenzione a non forzare la respirazione perché potreste andare incontro a iperventilazione ed avvertire giramenti di testa; in questo caso fermatevi e ricominciate piano piano.

Bastano quindi pochi minuti al giorno per migliorare il benessere del vostro corpo.