

Al centro del *respiro*

REGOLE PER UN BUON ESERCIZIO *Agire sul baricentro e sulla respirazione*

di Pierre Etienne Liechti*



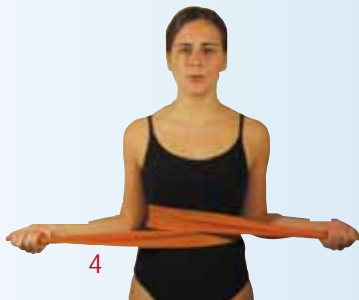
1



2



3



4

Sono due gli elementi essenziali per l'esecuzione corretta della maggior parte degli esercizi: il possesso di un buon baricentro, forte e stabile, o come dicono gli anglosassoni, «core control» **controllo del centro**, e una corretta respirazione, detta «**respirazione laterale**».

Il baricentro o centro, senza il cui controllo non sarebbe possibile muovere stabilmente gli arti, può essere inteso come quella fascia ampia che avvolge la parte inferiore della schiena e dell'addome, dai glutei ai lombi, dal pube alle costole più basse. Si tratta sostanzialmente dell'insieme di quei muscoli, addominali, glutei e lombari, che rappresentano il **centro di forza** da cui dipende la qualità e la stabilità dei movimenti del resto del corpo.

Molti tra gli esercizi di cui parleremo, con particolare attenzione al metodo **Pilates**, a cui questa terminologia fa riferimento, mirano al controllo e al rinforzo di questa zona, oltre che all'apprendimento della corretta respirazione.

Ecco alcuni suggerimenti pratici per iniziare a usare correttamente la respirazione e i muscoli che controllano il vostro centro:

a. Sdraiati sulla schiena in posizione rilassata, mantenete il bacino ben allineato e la colonna lombare in posizione neutra, né inarcata né schiacciata al suolo. Inspirate, immaginando di fare entrare l'aria ai lati e posteriormente, nella parte inferiore dei polmoni. La sensazione deve essere quella di un avvicinamento della gabbia toracica posteriore verso il pavimento o il materassino. Così facendo aprirete le costole lateralmente e posteriormente, **evitando di gonfiare l'addome**.

b. Ora espirate, abbassando il più possibile la gabbia toracica sentendo che le costole si avvicinano all'ombelico mentre l'aria esce.

Lo stesso esercizio può essere fatto in posizione seduta o in piedi (vedi figure).

Per aiutarvi in questa respirazione «laterale» ponete le mani aperte al di sopra dei fianchi, dove sono le ultime costole, spingendole lateralmente mentre l'aria entra e avvicinandole mentre l'aria esce (**figg. 1,2**); o con l'aiuto di una sciarpa, avvolta al di sopra dei fianchi tenuta incrociata sul davanti (**figg. 3,4**), durante l'espirazione, le mani si allontaneranno, avvicinandosi durante l'inspirazione.

Due descrizioni per comprendere meglio la respirazione controllando il centro:

- Pensate a una cerniera lampo che chiuda la pancia dal pube verso l'ombelico, mentre l'aria esce.
- Oppure, di «aspirare» o «risucchiare» l'ombelico in alto e verso l'interno, in direzione della colonna vertebrale; questo vi aiuterà a percepire meglio i muscoli del centro durante l'espirazione.

Quando avrete imparato a controllare la respirazione laterale della parte inferiore della gabbia toracica, e sarete in grado di controllare la muscolatura addominale, provate a inspirare ed espirare mantenendo la pancia piatta.

Nei prossimi numeri applicheremo il principio della respirazione e il controllo del centro ad altri esercizi.

*Fisioterapista. E-mail: liechti@email.it - cell. 335/7033371