

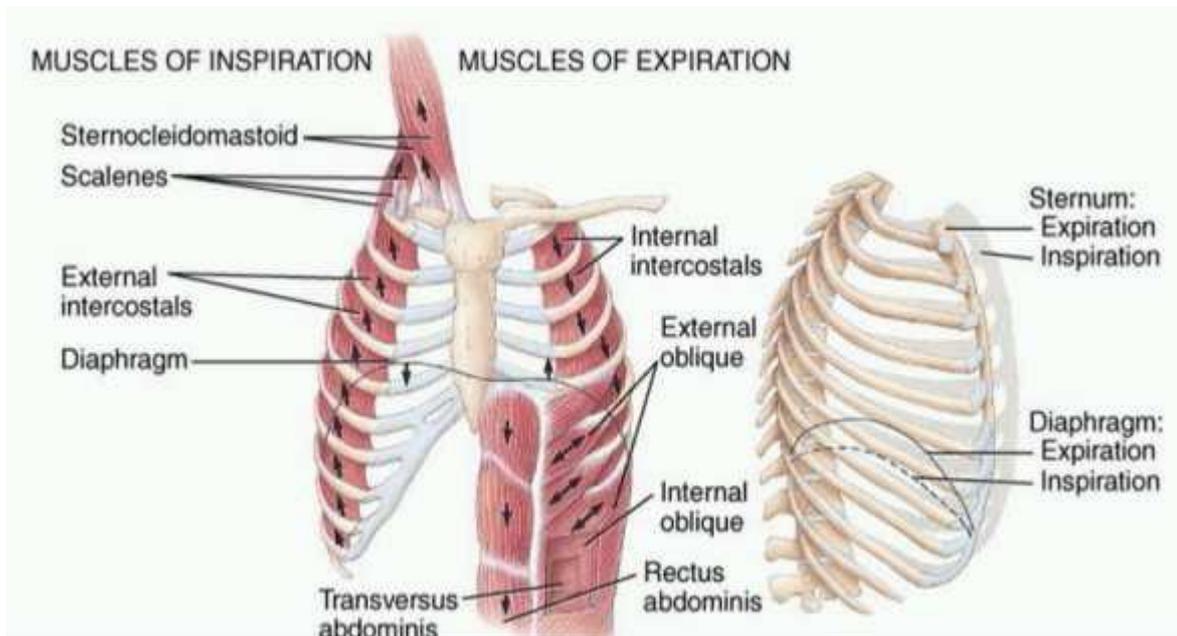
# GINNASTICA RESPIRATORIA NELL'ETA' ANZIANA

Dott. Belli Guido

La respirazione rappresenta un meccanismo fisiologico di importanza vitale in ogni persona. Nel momento della nascita il primo "atto" respiratorio coincide con l'inizio della funzionalità globale del neonato, così come "l'ultimo respiro" identifica il sopraggiungere della morte. E' dunque facile comprendere come una perfetta armonia del sistema respiratorio sia una condizione indispensabile per l'equilibrio corporeo globale. Tuttavia, numerosi fattori esogeni ed endogeni (quali patologie cardiovascolari e respiratorie, problematiche posturali ed involuzioni età-correlate) possono alterare tale sistema rendendo dunque importante un intervento terapeutico con finalità correttive.

In questa dimensione, la Ginnastica Respiratoria ha assunto da anni un ruolo "chiave" la cui efficacia è ampiamente dimostrata in letteratura su varie categorie di soggetti in presenza o assenza di patologie (asma, COPD, ipertensione, sclerosi multipla, stati ansiogeni, paramorfismi dell'età evolutiva e problematiche posturali in genere). Essa rappresenta infatti sia il punto di partenza di ciascun intervento chinesilogico mirato sia un elemento fondamentale di pratiche assai diffuse quali yoga, Thai Chi e "meditazione" in genere. In una visione olistica del corpo quale quella consolidata da qualche anno anche nel mondo occidentale, il potere del "respiro" è dunque riconosciuto e continuamente sostenuto.

All'interno di un fisiologico equilibrio del sistema, il sinergismo tra il muscolo diaframma - muscoli accessori – muscoli addominali consente di ottimizzare la funzione respirazione, consentendo l'ingresso e l'uscita di un adeguato volume d'aria proporzionale allo sforzo richiesto.

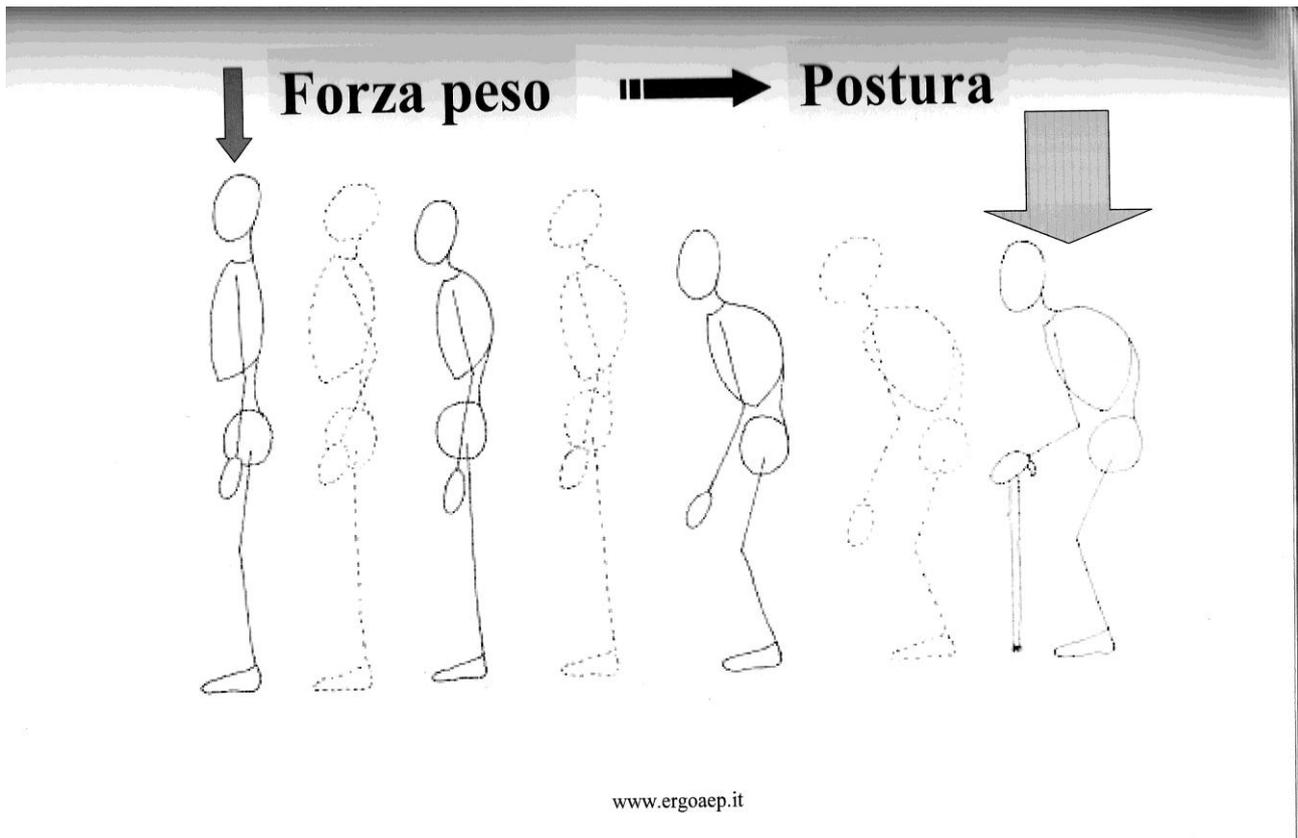


Questo sinergismo si basa tuttavia su requisiti fondamentali di:

- Controllo respiratorio del tratto toracico e addominale
- Mobilità diaframmatica
- Elasticità muscoli cervicali
- Adeguato tono-trofismo muscoli addominali
- Elasticità gabbia toracica, sterno e articolazione sterno-costo-clavicolare
- Fisiologico mantenimento curve del rachide
- Controllo posturale globale

In presenza o assenza di patologie età correlate è purtroppo elemento comune un graduale deteriorarsi dei requisiti sopra citati, favorendo dunque l'insorgere di meccanismi respiratori alterati e compensi non funzionali in grado di alterare l'intero sistema.

La lenta involuzione tipica dell'età senile presenta infatti una postura globale in cifosi con ridotta elasticità della gabbia toracica, difficoltà nell'aumento dei diametri trasversi e sagittali del tratto toracico stesso e osteopenia generale.



Inoltre, l'ipertono e rigidità del complesso cervicale-spalle e la ridotta mobilità del diaframma (spesso collegata ad alterazioni viscerali in organi connessi con il diaframma stesso), impedisce il suo corretto funzionamento facilitando dunque l'instaurarsi di una dispendiosa e non confortevole respirazione toracica, alimentata a sua volta dalla ridotta forza nei muscoli addominali e dall'alterato controllo posturale globale.

Una corretta ginnastica, orientata verso l'ottimizzazione delle componenti non funzionali, dovrebbe dunque essere composta da:

- Esercizi di respirazione diaframmatica / toracica / mista
- Esercizi di sinergismo addominali – espirazione
- Esercizi di percezione corporea dell'intera regione del tronco
- Esercizi di controllo del respiro alterno a fasi di apnea
- Esercizi di modulazione del respiro tramite intervento differenziale muscolatura facciale

In questo contesto, il controllo del respiro nella lettura degli esametri e la fonazione conseguente ad esso rappresentano una efficace forma di ginnastica respiratoria e corporea globale, determinando importanti benefici anche sul sistema nervoso e sui parametri cardio-vascolari. La sua pratica va dunque educata e sollecitata, al fine di costituire un allenamento di corpo e mente di assoluta validità.