

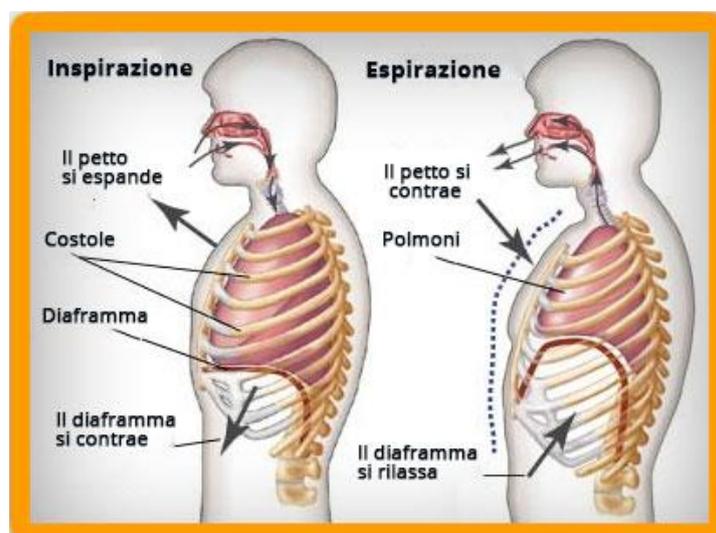
# RESPIRO CONSAPEVOLE

Il nostro apparato respiratorio, come il cuore, l'intestino ecc., funziona governato dal sistema nervoso simpatico, senza l'intervento della nostra volontà ed in automazione. **Nel caso del nostro sistema respiratorio vi è un'opzione in più, ovvero la possibilità di cambiare volontariamente gli atti respiratori:** più veloci e/o più profondi come il cambio automatico delle moderne auto dove è possibile utilizzarlo in completo automatismo o cambiare manualmente le marce.

## *Ma come facciamo noi a respirare?*

I nostri polmoni, avvolti dalla pleura viscerale, sono inseriti nella gabbia toracica composta dal costato e dai muscoli intercostali e rivestita dalla pleura parietale, alla base della gabbia toracica troviamo il diaframma, vero e proprio spartiacque tra la gabbia toracica e i muscoli addominali; quando noi respiriamo espandendo il costato ed abbassando il diaframma creiamo una pressione negativa tra le due pleure che fa a sua volta espandere i polmoni facendo affluire l'aria agli alveoli dove viene scambiato l'ossigeno in entrata e la anidride carbonica in uscita.

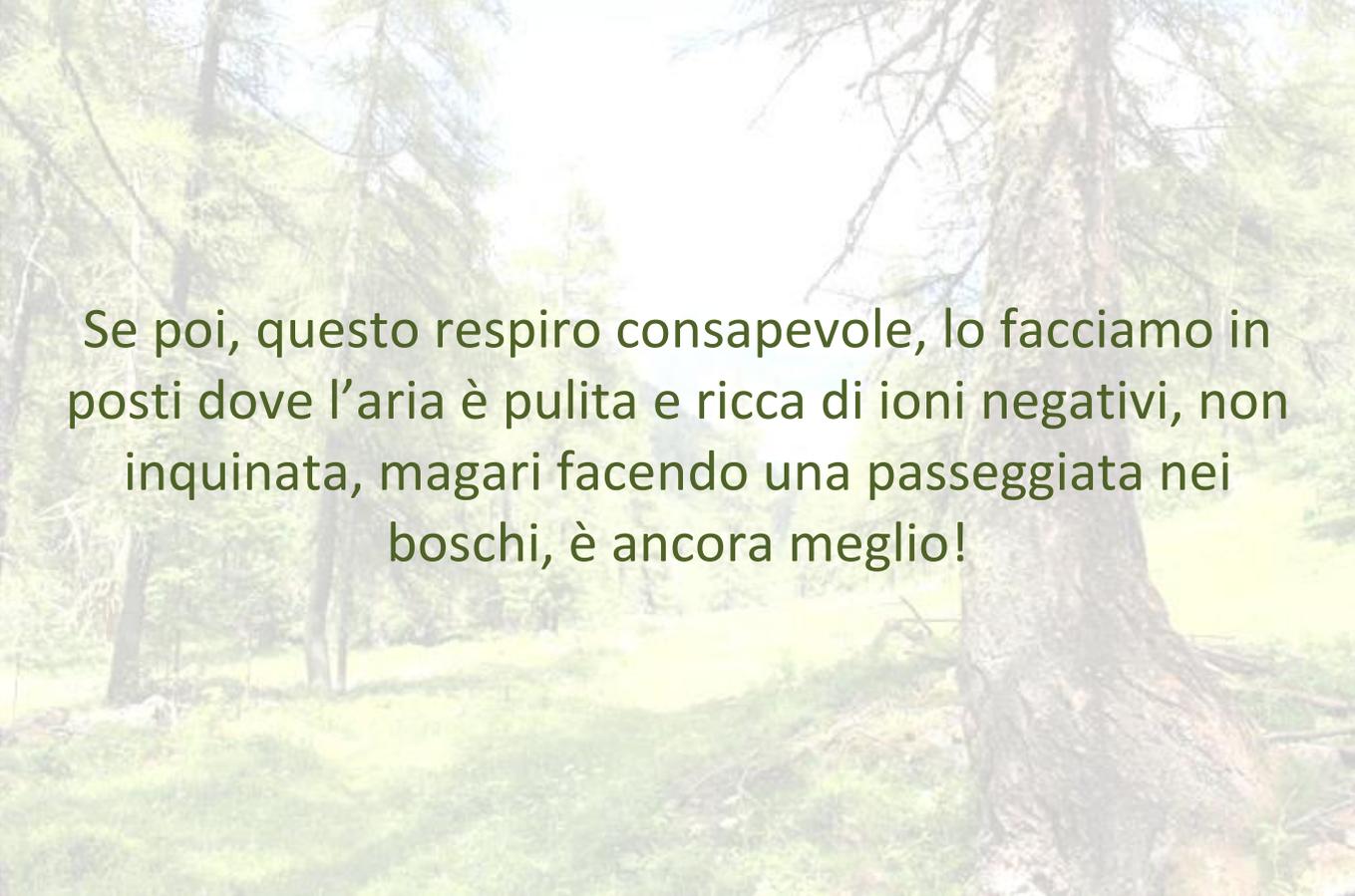
Naturalmente durante la giornata, in base alla necessità di ossigeno ed espulsione di anidride carbonica, viene variata la frequenza e la profondità di respiro normalmente senza che noi lo avvertiamo.



Noi però non utilizziamo mai a pieno le capacità respiratorie, in quanto il nostro respiro è più o meno superficiale e quindi non espelliamo sempre tutta la anidride carbonica che si accumula soprattutto alle basi polmonari.

Qui entra in gioco il **respiro consapevole**; se noi volontariamente facciamo degli atti respiratori espandendo il più possibile la gabbia toracica e abbassando il diaframma fino quasi ad aggettare nella cavità addominale e, figurandoci tridimensionalmente questi atti, **noi riusciamo ad ossigenarci meglio ed a espellere l'anidride carbonica ristagnante nelle basi dei polmoni.**

Per cui durante la giornata **RICORDIAMOCI DI RESPIRARE CONSAPEVOLMENTE**; tre è il numero perfetto, per cui tre atti respiratori profondi più volte al giorno, sono una fonte di benessere: ci ossigeniamo ed espellendo la CO<sub>2</sub> abbassiamo l'acidosi corporea!



Se poi, questo respiro consapevole, lo facciamo in posti dove l'aria è pulita e ricca di ioni negativi, non inquinata, magari facendo una passeggiata nei boschi, è ancora meglio!

Borgomanero, 05.06.2017

Dott. Alberto Antamati