

24.08.2001 - 08:52 Uhr

## Chi respira bene, vive in modo più sano

Berna (ots) -

Chi respira in modo corretto, è fisicamente più robusto e psichicamente più stabile. Una respirazione corretta stimola di fatto la rigenerazione dell'intero organismo. Questa considerazione vale sia per persone sane che per malati acuti o cronici. "Respirare meglio - vivere meglio": la Lega Polmonare Svizzera (LPS) offre informazioni dettagliate nell'edizione di agosto della sua rivista, *inspiration*, su queste importanti cognizioni della promozione della salute.

Già gli antichi Egizi, diverse migliaia di anni fa, si sono resi conto che respirare significa molto più che rifornire d'ossigeno il corpo attraverso il sangue. Anche lo Yoga indiano e il QiGong cinese si occupano da secoli della fonte di energia e forza offerta da movimenti respiratori sani. La saggezza delle antiche culture offre risposte di maggiore significato alla vita sempre più frenetica di ogni giorno: sia le persone sane che malate (croniche) scoprono sempre più spesso nella corretta respirazione una fonte di forza interiore e un contributo ad una migliore qualità di vita.

### Respirazione "malsana"

Non si può certo affermare che respirare faccia male. Il ricambio dell'aria e il rifornimento d'ossigeno degli organi sono infondo sempre un presupposto fondamentale per la vita. Tuttavia, respirare non basta per "respirare". Chi per abitudine respira (troppo) velocemente e superficialmente, non fa che affaticare gli organi, la circolazione e l'intero corpo. Nel tempo deve quindi tenere conto di alcuni effetti negativi, perché una respirazione non corretta significa per il corpo un carico supplementare e spesso non necessario. In questo caso sono prevedibili conseguenze psichiche e fisiche. Il modo e come una persona inspira e poi espira quotidianamente i suoi quasi 19.000 litri di aria in circa 20.000 respiri sono quindi di fondamentale importanza.

### Una respirazione "sana" rilassa il corpo e lo spirito

Quando si è in stato di allarme la respirazione avviene superficialmente, velocemente e quasi esclusivamente nella regione toracica. La respirazione viene sollecitata quando, in caso di eventi stressanti esterni ed interni (e di norma in situazioni paurose), devono essere coinvolte tutte le forze ed acuiti tutti i sensi. In situazioni simili l'obiettivo è riuscire ad essere pronti, fisicamente e intellettualmente, ad esempio, a superare sforzi fisici. In stato normale, vale a dire durante la maggior parte della giornata, il sistema nervoso non è costretto ad essere nel massimo livello d'allarme. Di conseguenza il ricambio dell'aria può avvenire a ritmo ridotto, cioè in modo calmo e regolare, coinvolgendo profondamente anche il diaframma. Il corpo può quindi instaurare un perfetto equilibrio fra il rifornimento di ossigeno e le proprie prestazioni. Questo equilibrio, se sussiste, ha effetti favorevoli sull'intero stato generale e sul ritmo vitale di una persona. In termini concreti, vengono stimolati gli organi interni, soprattutto

lo stomaco, l'intestino e i reni, mentre i nervi, il cervello e la psiche ricevono un favorevole stimolo a livello ormonale.

Note informative sugli esercizi respiratori alla portata di chiunque

Con esercizi respiratori regolari e mirati, "chi respira in modo errato e piatto", ma anche persone malate in forma acuta o cronica possono influenzare positivamente il loro stato generale e la loro qualità di vita. Informazioni dettagliate sulle terapie e gli esercizi al riguardo sono disponibili nell'edizione di agosto di inspiration, la rivista della Lega Polmonare Svizzera (LPS).

"Respirare meglio - vivere meglio"

E possibile ricevere gratuitamente un numero della rivista della Lega Polmonare inspiration e pratici libretti con esercizi di respirazione selezionati, rivolgendosi al seguente indirizzo:

Lega polmonare Svizzera  
Nadia Schwalder  
Südbahnhofstrasse 14c, 3000 Berna 17  
Tel. +41 31 378 20 50  
Fax +41 31 378 20 51  
E-mail: [info@lung.ch](mailto:info@lung.ch)  
Internet: [www.lung.ch](http://www.lung.ch)

Contatto:

Vedere sopra

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000839/100009826> abgerufen werden.