

Movimenti respiratori riflessivi

I movimenti riflessivi in ogni atto respiratorio sono sorprendentemente vasti:

- a) Della muscolatura che fissa il torace verso la spina dorsale.
- b) Della muscolatura che adatta i cambiamenti volumetrici addominali.
- c) Della muscolatura che connette il cingolo scapolare e le braccia con il torace.
- d) Di tutta la muscolatura motoria e di portamento del corpo.

Un po' generalizzando si può dire che tutti i muscoli del corpo **umentano** un po' di **tensione** in **ispirazione**, mentre si **rilassano** un po' in **espirazione**. Conseguenza è un "micromovimento" di tutto il corpo mentre respira.



Esagerato per didattica!

Questo ha notevoli conseguenze per il lavoro corporeo in generale:

- a) Un bravo terapeuta adatta le sue mosse al ritmo respiratorio del cliente in quanto "tiene e rassicura" in espirazione e "lascia e libera" in ispirazione. Questo è difficile perché contro le mosse spontanee del terapeuta.*
- b) Un mastro terapeuta conosce perfettamente i "micromovimenti respiratori" per poter adattare la direzione del tocco (vettore spaziale) a ogni respiro del cliente.*

Per **memorizzare** i movimenti (esagerati) respiratori si eserciti in una grande risata (espirazione) e nella preparazione di una risposta proprio arrogante (ispirazione). Noti le rotazioni delle membra e la posizione della testa e il cingolo scapolare.

Pro memoria ispirazione: rotazione esterna delle membra e testa che cade in avanti.

