

Patologie e terapie di motoria respiratoria



Le **patologie** di motoria **respiratoria** sono molteplici. Partono da cause emotive, traumi, patologie di vie respiratorie e polmonari, abitudini di vestirsi, portamentali, professionali, sportive, ...

Di solito si tratta terapeuticamente di **ripristinare** dei **movimenti** respiratori principali (diaframma e intercostali) accettabili. Questo non è sempre facile e richiede tanta pazienza.

Le **possibilità del cliente** per correggere la propria respirazione sono limitatissime. Se riesce con il tempo a ispirare senza sforzo tramite il naso, a non trattenere il respiro né dopo l'ispirazione né dopo l'espirazione e a espirare senza sforzo distendendosi, è già bravo e ha raggiunto un buon livello.

Sconsiglio di solito di fare altri **esercizi** di respirazione (propagati da tante scuole specialmente di Yoga). Di solito per persone con sana respirazione non nuocciono; a persone con respirazione aberrata invece possono peggiorare la situazione. I miei pazienti con respirazioni più perverse sono docenti di Yoga.

Il **lavoro corporeo respiratorio** è complesso e non descrivibile in breve né generalizzabile. Normalmente:

- a) Comincia con la liberazione di **cingolo scapolare** (Scapole, Clavicole) con tutti i nessi con torace superiore, Spina dorsale, Testa e Braccia.
- b) Prosegue con la sincronizzazione motoria delle **sospensioni superiori**: Spleni, Scaleni, Sternocleidomastoidei, Serrati superiori, Transversi toracici.
- c) Prosegue con la sincronizzazione motoria di **adattamento lombo-addominale**: Serrati inferiori, Quadrati lumbora, Psoas, Rectus, Obliqui, Transversus abdominis.
- d) Termina con la **riattivazione di Mm. Intercostali** anteriori, laterali e posteriori, sollevando leggermente il tessuto toracico in inspirazione.

Si lascia il cliente con banalissime istruzioni respiratorie: cantare in macchina, ispirare col naso almeno qualche minuto al dì, respirare normalmente senza sforzo, non fare esercizi respiratori.

Quando sa fare bene questo, si può aggiungere un qualche esercizio più specifico.