Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 24 (1967)

Heft: 4

Artikel: La respirazione, fonte di vita e di felicità

Autor: Jeannotat, Yves

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001038

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La respirazione, fonte di vita e di felicità

Yves Jeannotat

Non ho affatto la pretesa di trattare, in questo articolo, della respirazione su basi scientifiche, descrivendo ad esempio gli aspetti profondi della ventilazione polmonare, dell'ossigenazione muscolare e dei molteplici ricambi chimici che essa provoca nell'organismo. Questo è un compito spettante al medico e allo specialista.

Ciò che mi prefiggo è innanzitutto far comprendere che respirare e vivere sono due verbi indissociabili: che è dunque vitale respirare e soprattutto respirare bene, sia per cercare di migliorare il nostro equilibrio umano, sia per poter sopperire alle enormi esigenze che il lavoro fisico e le attività sportive o mentali sollecitano dal nostro corpo.

Respirare è vivere !

Galeno, celebre medico greco del II secolo scriveva:

«L'aria che respiriamo è più importante degli alimenti che assumiamo ».

Il sole è considerato come il generatore di ogni vita materiale, ma, per giungere fino a noi, la forza solare generatrice ha bisogno di trasformarsi. La sua prima trasformazione è l'aria, che è la condensazione della luce solare, base di vita per tutto ciò che esiste. L'aria è il più importante degli elementi costitutivi della creazione. Essa penetra e vivifica ogni parte del nostro corpo. Tutte le nostre cellule respirano. Noi possiamo, è cosa nota, restare più giorni senza mangiare, ricavandone profitto se si sa digiunare saggiamente, ma non ci è possibile restare un quarto d'ora senza respirare. Il che ci permette di affermare che l'uomo vive d'aria più che di pane. Ma perchè allora egli si preoccupa senza tregua di mangiare e mai, o quasi mai, di respirare? Forse perchè ciò non costa nulla!

Respirare bene significa vivere meglio !

Il Dr. René Lacroix scrive: «Noi siamo tutti degli asfissiati fisiologici». La nostra civilizzazione moderna ci propina in continuazione artifici uno più tossico dell'altro; e la lotta per la vita imprime alle attività professionali una tale frenesia, che non ci rimane il tempo necessario per pensare all'essenziale. Ora, l'essenziale, per rimanere in buona salute, è proprio respirare; riapprendere a respirare con naturalezza, imparare, infine, a respirare meglio! Soltanto l'uomo non ancora «contaminato» dalla nostra civilizzazione respira in modo naturale, così come respirano gli animali ed i bambini in primissima età. Purtroppo non è invece possibile trovare un membro della nostra società di adulti per il quale respirare sia rimasto un atto coscientemente profondo e vivificante. Le condizioni della vita moderna, soprattutto nelle città ed attorno agli agglomerati importanti, hanno viziato l'aria respirabile in maniera tale, da costituire un pericolo costante e serio per la razza. Quest'aria è viziata tanto dalle ciminiere delle industrie che dai camini delle economie domestiche coi loro impianti di riscaldamento e dai tubi di scappamento dei veicoli motorizzati, nei cui gas predomina l'ossido di carbonio.

Ciò può aiutarci a comprendere perchè tanti bambini e adolescenti sono affetti da deficienze fisiologiche di cui la maggior parte sono d'ordine respiratorio. «Intossicazione generale per inalazione d'aria viziata, indebolimento muscolare e nervoso per strapazzo scolastico, ecco riunite le due maggiori cause d'apparizione delle malattie più gravi» (Lacroix).

Dunque, una delle missioni primordiali per tutte le persone preposte alla sorveglianza o alla direzione di un gruppo è innanzitutto quella di depistare l'insufficienza respiratoria, di rimediarvi poi, ricercando in primo luogo l'ambiente più favorevole al rendimento positivo dell'attività sull'organismo: campagna, foreste, montagne; di abituare poi l'individuo a concentrarsi sull'atto respiratorio. Ognuno di noi dovrebbe essere ben cosciente di questa nozione capitale: di tutte le funzioni fisiche importanti del nostro organismo, la respirazione è la sola ad essere dipendente dalla volontà. «Il lavoro volontario tendente a migliorare le proprie funzioni respiratorie, scrive ancora il Dr. Lacroix, è per tutti più importante di un bagaglio di nozioni libresche trangugiate e subito rigurgitate: esso assicura il miglior capitale per vivere domani: il capitale salute fisica e morale ».

Come respirare?

Il posto occupato dalla respirazione per la salvaguardia o la riconquista della salute e dell'equilibrio fisiologico e morale è primordiale e indiscusso. Per questo occorre desiderare di migliorarne il meccanismo. E' importante sapere che, respirando superficialmente un'aria satura di fumo, di gas e di petrolio, e ciò in uno stato costante di eccitazione e di febbrilità, noi non profittiamo che in minima parte della nostra capacità naturale e che perdiamo così, per negligenza, buona parte della nostra vita. Soltanto dopo aver compreso e misurato l'ampiezza del problema, diventa possibile sottomettersi volontariamente, lo ripeto, alla banalità degli esercizi respiratori, fino alla completa padronanza degli stessi. Non vi è dubbio che l'atto volontario è direttamente dipendente dalla convinzione di ognuno della verità di taluni principi e dalla chiarezza di conoscenza che presiede allo sforzo.

Quindi a questo stadio, non soltanto desidereremo, ma vorremo respirare con forza e correttezza, profittando di ogni momento e di ogni luogo per dare al nostro sangue il massimo d'ossigeno, che poi milioni di piccoli globuli rossi si incaricheranno di convogliare fino alle più infime particelle del nostro corpo: per farci vivere, anzi, per farci vivere più intensamente. Vorremo allora respirare per assomigliare tutti a coloro che fanno dire di sè: «respirano» la salute, la bravura, la franchezza!

La buona respirazione è strettamente legata al buon portamento. «Chi deflette dalla linea verticale ha la respirazione oppressa e inefficiente» scrive Lanza del Vasto.

Si distinguono, in linea di principio, 3 forme di respirazione:

— la respirazione clavicolare riconoscibile in chi solleva le spalle durante l'inspirazione. Essa è cattiva, non aera infatti che la sommità dei polmoni; è il respiro degli asfissiati e dei conigli in gabbia.

— La respirazione addominale, molto migliore, ma troppo spesso artificiale e forzata.

— La respirazione laterale infine, a un tempo buona, profonda, naturale e facile. Essa è contemporaneamente addominale e toracica.

Il lavoro respiratorio efficace occupa tutta la cintura addominale, partendo dal dorso, scartando le ali delle costole basse e risalendo dolcemente dal cavo stomacale fino all'altezza delle spalle, che restano ben al posto e non si contraggono.

Costatazione importante: la respirazione è legata alla cultura fisica generale. L'apparato respiratorio è mosso dalla forza muscolare ed esso sarà tanto più efficace quanto più i muscoli saranno elastici ed armoniosamente sviluppati.

L'espirazione, in particolare, che espelle il gas carbonico, non può essere completa e profonda se la cintura addominale a sua volta non è solida ed elastica. Allo stesso modo, la mobilità della gabbia toracica richiede senza tregua di essere tenuta attiva, in quanto la capacità respiratoria dipende molto meno dal volume della stessa che dalla sua elasticità.

Osservando nel sonno un bambino, che la civilizzazione non ha ancora troppo allontanato dalla natura, si potrà osservare un modello della pienezza respiratoria. La sua respirazione è uniforme e libera; essa è profonda e agita dolcemente i fianchi e il ventre; essa è felice e assapora l'aria che capta. Dice un saggio: «Il dormente è come un pellegrino assetato che trova sul suo cammino una sorgente pura e vi si disseta a lunghe sorsate».

Abbiamo constatato che la respirazione del dormente è uniforme e libera; ciò è dovuto al fatto che essa è ritmata. La nozione del ritmo è essenziale nel lavoro respiratorio. Ma quale ritmo usare? Quello che ci permette di respirare profondamente, tenendo presente che espirare richiede due volte più tempo che inspirare. Dunque, se inspiriamo a un ritmo di 4 secondi, espiriamo a un ritmo di 8 secondi. Vogliamo dare a questa pratica il nome di esercizio perpetuo, poichè lo si può praticare ovunque e facendo qualsiasi cosa. Bisogna imparare a conoscere la propria misura per trovare il ritmo confacente e non forzare mai. Si sente dire che gli esercizi respiratori sono pericolosi: « È vero, risponde lo specialista, essi lo sono poichè sono efficaci, lo sono per quelli che forzano. Innanzitutto, ciò non serve a nulla: non si fanno crescere le piante tirando il tronco e, poi, a forza di tirare, si rischia di rompere. Non è nostro compito aumentare la nostra misura. Riempiamola, spesso e con ritmo, e vedremo che essa crescerà spontaneamente».

All'inizio, questi esercizi potranno sembrare insopportabilmente monotoni e fastidiosi. Sarà così fintanto che il lavoro resterà meccanico ed esteriore, fino a quando il suo ritmo non sarà assorbito dal nostro ritmo. Ma, progressivamente, l'esercizio diventerà riflesso e saremo felici perchè avremo vivificato la nostra vita. Vi sono altri esercizi, che potremmo chiamare determinati, poichè si eseguono a una data ora (di preferenza all'ora della cultura fisica mattutina), e durante un certo tempo (una mezz'ora al massimo). Uno di questi è la ritenuta. Contrariamente alle ritenute del respiro nel sonno, che si fanno a vuoto e marcano un tempo morto, faremo sempre le nostre ritenute in maniera cosciente, affinchè esse diventino «il centro e il culmine dell'atto respiratorio». Il ritmo più corrente che gli specialisti preconizzano, perchè la ritenuta del respiro sia positiva e senza danno, è basato sulla proporzione uno — tre — due. Dunque:

se inspiro a un ritmo di: 4
trattengo il fiato: 12
ed espiro a un ritmo di: 8.

Questo esercizio può essere praticato coricati, seduti, in piedi o in movimento.

L'inspirazione e il trattenimento del respiro aumentano il ritmo cardiaco ed attivano la circolazione sanguigna. È perciò indispensabile concentrare la mente verso l'interno del proprio corpo quando si eseguono questi esercizi, poichè i benefici della circolazione del sangue sono indirizzati maggiormente verso i luoghi che ne hanno più bisogno. Personalmente mi sono reso conto, nella mia qualità di atleta, fino a che punto la respirazione concentrata può accelerare la guarigione di piccole ferite correnti dovute all'allenamento o alla competizione.

Inspirare dal naso

Esistono poche persone le cui vie respiratorie siano perfettamente sciolte, libere e pulite. Le vegetazioni, talvolta accompagnate o seguite da «amigdaliti», i polipi, piccoli tumori che si sviluppano sulle mucose, i coriza o raffreddori di testa, le granulazioni e le sinusiti, sono una sequela di mali che possono affliggere le vie respiratorie; essi sono facilmente riconoscibili poichè generano molestia nella respirazione e nel timbro della voce. In questi casi, è importante consultare il medico, affinchè egli vi porti rimedio, poichè, se eccezionalmente si può emettere l'aria dalla bocca, si deve sempre inspirare dalle narici. L'aria subisce, nelle fosse nasali, un filtraggio ed un intiepidimento. D'altra parte, anche l'espirazione si farà nella misura del possibile dal naso, per restituire, alla mucosa che lo ricopre, calore e umidità ed anche per impedire la progressione continua verso i polmoni della polvere e delle impurità che si sono deposte all'atto dell'inspirazione sulla mucosa stessa.

Perchè mai allora, verrà fatto di chiedersi, si respira dalla bocca nella pratica di taluni sport? Perchè gli sforzi intensi, e soprattutto di lunga durata, provocano nell'organismo un considerevole ammanco di ossigeno che occorre compensare al massimo, e perchè l'entrata dell'aria dalla bocca è più immediata. «È così anche — ci dice Georges Lerousseau — perchè l'ampiezza del naso dell'uomo civilizzato non è più quella del naso dell'uomo primitivo». In ogni caso, la respirazione attraverso la bocca dovrebbe essere eccezionale. Lo sportivo di competizione, nel senso più nobile del termine, è d'altronde pure una apparizione eccezionale poichè è un uomo di «élite».

Praticare dello sport significa vivere doppiamente !

Non vi è dubbio in merito: fare dello sport è vivere con più intensità. Ciò suppone pure che chi si dedica alla competizione sappia respirare in modo più perfetto, poichè la respirazione è fonte di forza vitale. È impensabile che uno sportivo, che si prepara un giorno dopo l'altro alla lotta ed allo sforzo violento, con la ripetizione instancabile dei medesimi gesti, non dedichi un momento della sua giornata alla cultura fisica ed al lavoro di respirazione.

Una buona aerazione respiratoria mattutina (che tutti dovrebbero concedersi) diventa, secondo Jean Claude Gilliéron, una necessità assoluta per lo sportivo. Si dice che: «Arrivare, nella vita, significa partire bene ogni mattina». Per lo sportivo, allenarsi bene alla sera vuol dire innanzitutto ben respirare al mattino. L'equilibrio stabilito nell'organismo e nella psiche grazie alla cultura fisica mattutina, basata sul lavoro concentrato di respirazione completa e profonda, si prolungherà durante l'intera giornata. Il nostro corpo e la nostra anima entreranno nel ritmo. Ora, l'abbiamo già detto, nella natura tutto è ritmo:

il cuore, i polmoni, il fegato, l'intestino, le ghiandole endocrine, funzionano con ritmo. I meccanismi del cervello obbediscono pure a dei ritmi. Anche la nostra vita affettiva è dipendente da questa legge: la simpatia, l'odio, l'amore sono accordo o disaccordo di ritmi: taluni saggi hanno scoperto nell'essere umano delle curve ritmiche regolanti le due tendenze maschili, femminili e intellettuali; hanno chiamato la loro scienza bioritmia: «Questa legge del ritmo, scrive la signora Champetier, spiega l'importanza delle abitudini dell'essere umano, l'importanza di accordare la propria vita sulla corsa solare: alzarsi presto, evitare le veglie, come consigliavano gli antichi».
La cultura fisica e la padronanza respiratoria aumentano pure la velocità dell'esecuzione muscolare e, in pari tempo, il rendimento intellettuale dell'individuo. «La respirazione è — fra tutte le funzioni del corpo — l'unica che sia volontaria o involontaria» scrive Lanza del Vasto. Si tratta di renderla volontaria e di impadronirsene. Grazie ad essa si fa presa successivamente sulle altre funzioni. E chi dice volontà, dice conoscenza. Per chi vuole conoscere il proprio corpo dall'interno — e lo sportivo lo vuole — è la «fune del pozzo». Ora il nostro corpo è il compendio di tutta la creazione, il solo oggetto che noi possiamo conoscere contemporaneamente dall'interno e dall'esterno. Conoscendolo, si conosce tutto il resto e si può agire. Il controllo del respiro è dunque la pietra filosofale ed il principio delle trasformazioni e dell'azione. La respirazione sotto controllo della volontà permette di ritrovarci e di esaltare la facoltà «d'auto-padronanza». Meglio ancora, la cultura respiratoria consente di sorpassarci. Non sono forse queste le qualità principali che lo sportivo di competizione deve acquisire?

Conclusione

Un imperativo per tutti coloro ai quali sta a cuore la salute e che ricercano il benessere e la gioia: dilettarsi d'aria pura, impregnarsi di luce! «Se fossi medico, diceva Lanza del Vasto, direi a quasi tutti i mei pazienti: andate a passeggiare. Prendete aria tutti i giorni, il mattino, prima del pasto, o anche, talvolta, in luogo del pasto».
E noi, sportivi, che mettiamo tutto in atto per penetrare la nostra natura fino alle frontiere dell'assoluto, noi abbiamo di troppo, con due polmoni e un cuore «grosso così», per convincere quelli che ancora dubitano delle nostre virtù. Essere sportivi, appunto, non è soltanto poter saltare 8 metri in lungo, segnare 3 punti in una partita o correre i 5000 metri in meno di 14 minuti. È ben più di questo. «Essere sportivi — scrive il Dr. Lacroix — vuol dire saper incassare gli avvenimenti, trovar subito la parata e fornire senza indugio la risposta. È, quando si è dominati, sapere che a nostra volta domineremo. Vuol dire essere modesti nel trionfo e incrollabili nell'avversità, saper applicare nella vita il bel proverbio inglese: attendere e vedere. Significa non diminuire a priori le proprie forze di resistenza creandosi delle inquetudini inutili. Lo sport è l'immagine della vita: una lotta necessaria. E, come ogni lotta, anche una premessa di vittoria».

(Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona)

5:0 **per Jaci, taglia il vostro prato con un taglia erba a motore**

JACOBSEN

è munita di dischi a 4 coltelli

che offrono i 5 seguenti vantaggi

che offrono i 5 seguenti vantaggi:

- Motore a due tempi, 3 CV. Semplice messa in moto.
- 4 coltelli riversibili e intercambiabili scartanti e rientranti ove si presenta un ostacolo duro.
- L'apparecchio è pieghevole per cui può essere sistemato nel portabagagli di una vettura o può essere chiuso in un posto molto limitato.
- Il sacco per le erbe e per le foglie può essere montato e vuotato facilmente.
- Regolaggio dell'altezza di taglio mediante semplice pressione.

E per coronare tutti questi vantaggi: qualità, servizio pronto e accurato prezzo vantaggioso.

Informazioni e prospetti presso l'importatore

Otto Richei SA 5400 Baden
Taglia erba a motore Tel. 056 - 2 23 22

OR 4/67