

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 47 (1990)
Heft: 6

Artikel: Didattica del movimento : ginnastica respiratoria
Autor: Ricciardi, Pasquale Maurizio
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999920>

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: 14.01.2026

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

Ginnastica respiratoria

di Pasquale Maurizio Ricciardi

Introduzione

La respirazione è alla base della vita. Basti pensare che:

- ogni vita comincia e termina con un atto respiratorio;
- l'uomo può resistere per un tempo abbastanza lungo alla fame, per molto minor tempo alla sete, ma non può sopravvivere oltre qualche minuto senza respirare.

C'è modo e modo di respirare in forma naturale, ma quando questa funzione deve far fronte a determinate situazioni, a determinate richieste, bisogna abituare, educare il soggetto a conformare questa funzione vitale alle varie situazioni e richieste che si presentano. Difatti ogni forma di attività motoria quale ad esempio, il correre, il saltare, il lanciare, il portare, il camminare, l'alzare, il nuotare, il

compiere certe attività lavorative, richiede un modo diversificato di respirare. Ma non è tutto qui.

A nostro avviso, non si tratta di abituare il soggetto, con degli esercizi respiratori, ad adeguare il ritmo respiratorio a questa o a quella attività per sopperire alla molta o alla poca richiesta, ma torna piuttosto utilissimo portare l'uomo alla conquista della padronanza respiratoria.

Ci verrà osservato che la respirazione, come la circolazione, la digestione, ecc..., sono funzioni che rispondono a meccanismi indipendenti dalla nostra volontà, dalla nostra coscienza.

D'accordo, però per la respirazione vi è una eccezione, così come per l'equilibrio, ad esempio; è, cioè, possibile migliorarne il meccanismo automatico, incosciente, grazie alla esercitazione a base di lavoro volontario e cosciente con ritmi normali ed ampiezza diversi dal normale.

Effetti dell'esercizio fisico sulla respirazione

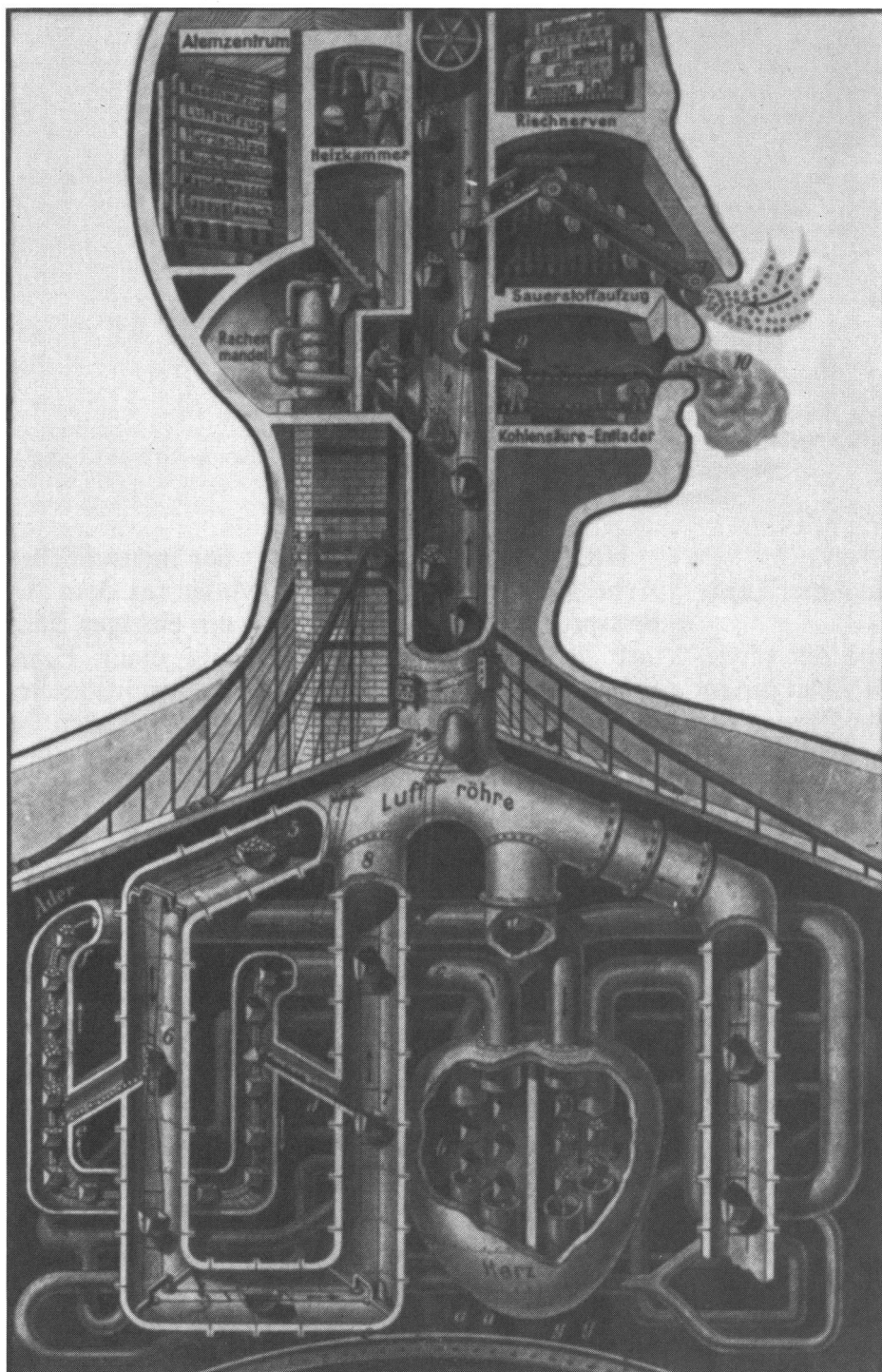
La quantità di CO₂ contenuta nel sangue condiziona la funzione respiratoria, agendo a livello bulbare.

Il lavoro muscolare, come sappiamo, provoca un maggior consumo di ossigeno rispetto al normale. La regolare funzione respiratoria, quella cosiddetta *tranquilla*, non è in grado di far fronte di punto in bianco a questa accresciuta richiesta e perciò si instaura la *dispnea* o affanno causato appunto dall'eccesso di CO₂ formatosi nel sangue. In sostanza questo affanno, che si esprime attraverso un aumentato numero di atti respiratori nell'unità di tempo, rappresenta il tentativo dell'organismo di assumere, con un accresciuto ritmo respiratorio, la quantità di O₂ richiesta dal maggior consumo.

Tale tentativo viene però frustrato in parte dal fatto che questo aumentato ritmo respiratorio porta a compiere atti respiratori molto rapidi e perciò superficiali, quindi insufficienti.

In sostanza la funzione respiratoria prospetta due momenti:

1. uno di normalità nel quale l'apparato respiratorio assume l'O₂ necessario a soddisfare il metabolismo generale;
2. uno di emergenza, nel quale l'apparato respiratorio viene sollecitato a recepire una quantità di O₂ adeguata alla nuova richiesta, la quale, di solito supera di gran lunga quella ordinaria. L'elemento che concorre in maniera determinante a questa acquisizione di O₂ sono gli alveoli polmonari che, in questo frangente, vengono attivati in maggior numero del normale.



L'educazione respiratoria consiste:

- nell'abituarlo il soggetto ad atti respiratori ampi e profondi;
- nel fargli prendere coscienza della quantità di aria inspirata e di quella espirata;
- nel fargli prendere coscienza e conoscenza della quantità di aria necessaria nelle varie situazioni;
- nel come si può e si deve espellere l'aria utilizzata;
- nel fargli prendere coscienza del perché e del come il torace e l'addome devono prender parte attiva alla funzione respiratoria.

Diremo per ultimo che tutto ciò si attua con l'ausilio di una serie di esercizi, i quali non possono essere intesi né attuati come fine a se stessi, ma in funzione di un apprendimento che si trasformerà poi in abitudine.

Questi esercizi vengono comunemente inclusi in una categoria che, per consuetudine, viene indicata con il termine di *ginnastica respiratoria*. A nostro avviso questo termine è improprio.

In effetti noi possiamo avere degli esercizi che favoriscono l'atto respiratorio interessando segmenti quali arti superiori, il torace, l'addome, il collo ecc., i quali partecipano attivamente alla funzione respiratoria, ma non perciò possono costituire una categoria specifica della ginnastica. Possiamo avere degli esercizi respiratori, favorevoli cioè l'atto respiratorio: una ginnastica toracica rivolta cioè precipuamente all'attività funzionale del torace; e così una ginnastica addominale, ecc., ma non una ginnastica respiratoria. Comunemente però, ancor oggi, viene chiamata così e noi, non certo per conformismo, ma per evitare confusione continuiamo a chiamarla in tale modo, pur sapendo che l'unico termine con il quale questi esercizi dovrebbero essere etichettati è: *educazione respiratoria*.

Interdipendenza segmentaria

Appare chiaro che, quando più segmenti partecipano ad una stessa funzione, eventuali alterazioni che interessino qualcuno di essi, si riflettono anche sugli altri. Ad esempio:

- l'ostruzione delle vie aeree superiori con vegetazioni adenoidiche determina difficoltà respiratorie, per cui ne risentiranno i bronchi, i polmoni ecc.;
- se il diaframma non lavora bene anche il torace si comporta in modo anormale;
- se il torace presenta qualche deformazione (torace a imbuto o da calzolaio ecc.) l'addome e gli organi

contenuti nella cavità toracica accuseranno dei riflessi negativi.

Ecco l'opportunità di interessare nel processo di educazione respiratoria anche altri segmenti quali il collo, il torace e l'addome.

Del collo si sente parlare poco, ma per comprendere il ruolo del collo nella ginnastica respiratoria basta porre attenzione al fatto che certi muscoli del collo si inseriscono sulla gabbia toracica e inoltre che per il collo passano i nervi come il frenico che porta la corrente nervosa al diaframma.

Metodologia nell'educazione respiratoria

Primo atto sarà quello di far prendere coscienza al soggetto dei segmenti e degli organi che direttamente o indirettamente partecipano alla funzione respiratoria e cioè:

- naso, mucosa nasale;
- suono dell'aria captata;
- capo, e muscoli del collo,
- spalle, petto, addome, diaframma;
- posizione del corpo e dei segmenti che lo compongono.

La posizione dalla quale si possono eseguire gli esercizi respiratori deve rispondere ad alcuni requisiti:

- deve essere comoda, da consentire un certo rilassamento;
- deve consentire l'uso del tronco e degli arti, con particolare riguardo agli arti superiori.

Ne consegue che potremmo far fare questi esercizi da:

- seduti a terra con gambe piegate e incrociate;
- in ginocchio, seduti sui talloni;
- in piedi;
- supini con gambe piegate;
- proni.

Nei limiti del possibile, è consigliabile, almeno nelle prime volte, far tenere gli occhi chiusi, per concentrare l'attenzione sulla respirazione, e si dovrà iniziare dagli esercizi più elementari, come ad esempio inspirare ed espirare alternativamente con una sola narice ecc.... Bisogna favorire l'espansione della gabbia toracica mediante adeguati movimenti degli arti superiori.

Il De Sambucy, medico francese, afferma continuamente che i bambini debbono saper nuotare e saper respirare. Trova in ciò conferma quanto Ippocrate affermava duemila anni fa quando diceva che «l'aria pura stimola l'intelligenza».

Gli esercizi di educazione respiratoria vanno sempre preceduti da una serie breve di movimenti elementari aventi lo scopo di provocare la «sete d'aria» sui quali si possono innestare.

Nei bambini si consiglia di eseguire

questi esercizi tutti i giorni in aula per una mezzora seduti sul banco oppure seduti a terra con le gambe incrociate mani sulle cosce con gomiti ad angolo retto aderenti ai fianchi.

Esercizi per l'educazione dei muscoli elevatori delle ali del naso

1. Senza aprire la bocca fare un sorriso portando i due angoli delle labbra verso le orecchie.
2. Inspirare ed espirare per una sola narice tappando l'altra.
3. Inspirare ed espirare con le narici aperte il più possibile.

Esercizi per richiamare l'attenzione sui movimenti del torace

1. Inspirare ed osservare come si gonfia il torace, dopo avervi posto una mano sopra e come si alza il livello della mano, espirare soffiando ed osservare come si abbassa la mano.

Esercizi preparatori all'espirazione profonda

1. Esercizi come la sirena dei pompieri, la zanzara, il treno in salita e la gomma che si sgonfia.
 2. Mettere una matita sul banco e soffiare per farla rotolare.
- Mettere un quaderno aperto a triangolo sul banco in posizione verticale e soffiargli addosso fino a farlo cadere.
4. Un banco, due alunni posti l'uno di fronte all'altro che soffiano su una pallina da ping-pong.

Esercizi per una profonda inspirazione

1. Immaginare di odorare un fiore o il profumo di una pasticceria.

Esercizi associati di mobilitazione toracica e di respirazione

1. Immaginate che il papà sta in piedi sopra un tavolo tentando di aggiustare il lampadario, ad un certo punto ha bisogno del martello e chiede al figlio di portarglielo, il piccolo prende il martello con due mani e lo alza verso il padre inspirando ed espirando quando abbassa le mani, ecc.

Respirare con la bocca consente al soggetto di prendere coscienza dell'aria che manda fuori, tuttavia bisogna invitare il soggetto ad inspirare ed espirare con il naso, onde mantenere nella cavità nasali un certo grado di umidità e di temperatura dell'aria che poi giungerà ai polmoni.

È opportuno insegnare al soggetto l'apnea per abituarlo a trattenere il respiro all'inizio per 3 o 4 secondi poi per tempi più lunghi, dopo l'allenamento. □

(da Didattica del movimento)