

STRESS e RESPIRO

Un legame da conoscere e da sciogliere anche con semplici esercizi



▲ **Dott. Giorgio Mottini**
Fondatore e formatore
di Eukinetica
star bene lavorando
www.eukinetica.it

Lo stress è sempre in agguato ed è imprevedibile. Si può presentare per diversi motivi sia sul lavoro che nelle nostre vite private.

Preoccupazioni, ansia, paure, traumi emotivi, depressione, indecisioni, cose in sospeso, fretta. Queste situazioni, che possono avere le più svariate cause, quando vanno oltre il nostro range di sopportazione, ci fanno sentire in qualche modo sopraffatti.

È il momento nel quale lo stress inizia a creare problemi e ad essere percepito come un disagio che sfocia in una miriade di segnali che la nostra parte corporea ci invia.

Diversi sono i sistemi che iniziano ad essere messi in crisi: pensiamo al sistema ormonale e a quello cardiocircolatorio per esempio, che dopo un forte spavento o ad un litigio importante potrebbero manifestarsi attraverso uno sfogo cutaneo o un'accelerazione del battito cardiaco.

La funzione vitale che principalmente ci fa rendere conto se siamo in una condizione di stress o meno è **il respiro**. Potete già rendervene conto all'istante. Provate ad ascoltare il vostro respiro: com'è mentre state leggendo, è corto o rilassato? Lasciate andare l'aria a fatica? La tratteneate? Usate la bocca o il naso per prendere e fare uscire l'aria? Quali parti del corpo si muovono? Le spalle? Il collo? Il torace? O la pancia?

Considerando che molto probabilmente siete seduti e quindi in una situazione di riposo, dovrete sentire muovere durante il respiro esclusivamente la vostra pancia e nient'altro. Questo perché il nostro muscolo respiratorio d'eccellenza, **il diaframma**, si attiva durante l'inspirazione spingendo i visceri e facendo dilatare l'addome in avanti.

Quando siamo sotto stress, il nostro respiro è il primo a risentirne. Avrete sicuramente notato che in questi momenti tenderete di più a trattenerne l'aria che a lasciarla andare. In questi frangenti il vostro diaframma si accorcia più di quanto si allunghi e con il tempo inizia a perdere funzionalità.

Se avete sentito che respirando utilizzate prevalentemente muscoli posti dal torace in su, consideratelo come **un campanello d'allarme** importante. Il collo, le spalle, la zona dorsale che stanno lavorando al posto del diaframma "scioperante" potrebbero infatti manifestare, prima o poi, tensioni muscolari, dolori articolari e disagi vari proprio a causa di questo iper lavoro.

Cosa potete fare se vi trovate in questa situazione, per esempio mentre siete in ufficio, per attenuare questo processo e tenere lontani i disagi?

Prima di tutto verificate che la posizione seduta vi dia la possibilità di respirare effettivamente con la pancia e **che non sia troppo chiusa in avanti**. A questo proposito sarebbe meglio dotarvi di una sedia ergonomica, che aiuti a mantenere la colonna vertebrale in una situazione più fisiologica possibile.

Poi ascoltatevi di più e se vi ritrovate in questa situazione respiratoria occasionalmente, nel momento in cui ne prendete coscienza, **fate un bel respiro di sollievo**. Provateci, anche se in una fase nella quale siete sotto pressione sembra quasi un controsenso fare qualcosa che abbia a che fare con il sollievo.

Se lo stress invece fa parte del vostro quotidiano e i fastidiosi sintomi di cui vi parlavo sopra sono già realtà, vi consiglio di prendere la cosa di petto o meglio "di pancia"! Fatevi dei promemoria (sveglia sul cellulare o post-it sul monitor) che si ripeteranno ogni ora e prendetevi un minuto nel quale **eseguite dei respiri, almeno 10-15**, facendo uscire l'aria senza freni e con la bocca aperta. Cercate per quanto vi è possibile inoltre di prendere aria espandendo la pancia, tenendo fermi torace e spalle.

Questo esercizio vi consentirà di **resettare lo schema respiratorio** scorretto e di tenere lontano i dolori.

Naturalmente la cosa migliore è quella di cercare, laddove è possibile, di diminuire la fonte dello stress e in alcuni casi di fare qualche seduta di riequilibrio respiratorio con un bravo terapista.

Buon respiro!