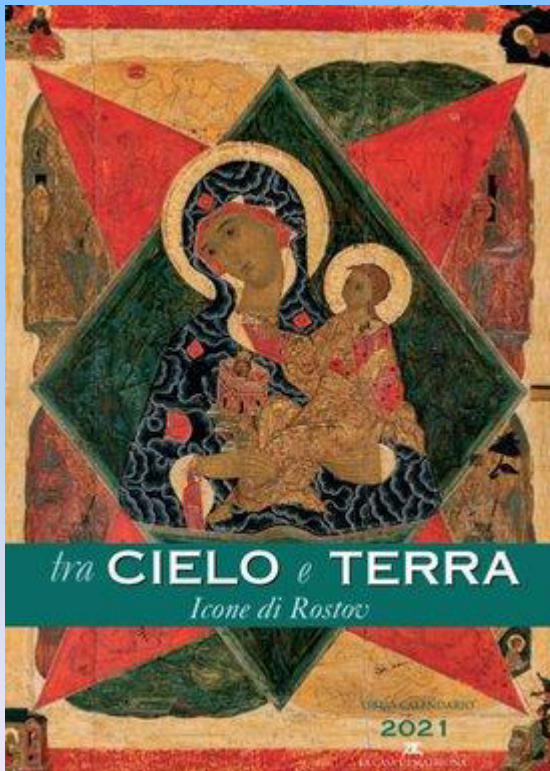


# CIELO E TERRA

## Il respiro perfetto



Professore a contratto  
Centro Collaborante OMS per Medicine  
Tradizionali  
UNIMI  
Emilio Minelli.

# RESPIRO PERFETTO

**massima capacità adattativa**  
alle esigenze di  
**ordine:**

1. METABOLICO
2. POSTURALE
3. VISCERALE
4. VOCALE
5. EMOTIVO  
(simboliche)

# FASI DELLA RESPIRAZIONE

## RESPIRAZIONE IN 4 EVENTI

- 1- FASE VENTILATORIA
- 2-FASE ALVEOLO-CAPILLARE
- 3-FASE CIRCOLATORIA
- 4-FASE CELLULARE

# COMPETENZE DELL'APPARATO RESPIRATORIO

## Fase Ventilatoria :

Trasporto dell'aria dall'ambiente alla membrana alveolo-capillare.

## Fase Alveolo-capillare :

Scambio gassoso tra l'aria alveolare ed il sangue capillare.

L'ossigeno (*gas anabolico : fase costruttiva del metabolismo*) entra nel sangue.

L'anidride carbonica (*gas catabolico : fase demolitiva del metabolismo*) esce dal sangue.

# **ASPETTO SIMBOLICO DELL'APPARATO RESPIRATORIO**

Con la nascita si passa dal mondo delle acque al mondo aereo.



Dalla madre acquatica alla madre aerea.



Per cui l'infinito cosmico sostituisce l'infinito madre.

Il sangue senza l'arrivo dell'ossigeno  
sarebbe una materia inerte.



Con l'arrivo dell'ossigeno, attraverso il respiro, il  
sangue diventa carico di vitalità e si colora di rosso.



L'arrivo del respiro "soffio" rappresenta  
l'arrivo della vita.

L'O<sub>2</sub> si lega alla componente di ferro del gruppo eme della emoglobina dando al sangue il caratteristico colore rosso (**fuoco**): il sangue ben ossigenato è più rosso di un sangue poco ossigenato.

Il colore rosso accompagna la vitalità del sangue.

L'ossigeno incrementa il fuoco: aria e fuoco interagiscono tra loro.

“In tal modo con questo atto fisiologico  
il sangue dell’individuo si unisce,  
ricevendone continuamente la vita,  
all’aria vera e propria “energia” dell’universo”.

“In questi termini l’aria può essere considerata un  
tessuto vivente dell’universo costantemente in relazione  
con le singole unità viventi che attraverso il respiro  
vanno in risonanza con il **TUTTO**”



# FUNZIONI DEL POLMONE

distribuzione e scambio dei gas

## FUNZIONI NON RESPIRATORIE:

- Sistemi meccanici di difesa ( *clearance muco-ciliare, surfactante*)
- Azione termoregolatrice
- Meccanismi di difesa biologica umorale cellulare.

## FUNZIONE RESPIRATORIA DELLA POMPA VENTILATORIA

Risponde alle esigenze metaboliche attraverso lo spostamento, nelle vie aeree di conduzione, di un volume di aria dall'ambiente atmosferico a quello alveolare e viceversa (inspirazione e espirazione).

I flussi di aria dalla bocca agli alveoli, e viceversa, sono generati dalle differenze di pressione che si realizzano attraverso le variazioni di volume del sistema toraco-polmonare.

Maggiore è la differenza di pressione che si crea, maggiore è il flusso che ne deriva.

# FISIOLOGIA DELLA ESPIRAZIONE

E' la **fase passiva** della ventilazione in cui i muscoli inspiratori non si contraggono e la forza generata dal ritorno elastico dei polmoni genera una pressione all'interno delle vie aeree superiore a quella atmosferica, per cui l'aria esce dai polmoni.

L'espiazione, oltre un certo volume, non è più passiva (*ritorno elastico del polmone*) ma diventa attiva con la partecipazione dei muscoli espiratori.

# ESIGENZE POSTURALI SVOLTE DAL RESPIRO

La parete toracica non si limita a rispondere alle esigenze respiratorie ma partecipa anche ai movimenti del collo, tronco, bacino, arti superiori e inferiori.

Questa connessione multipla è realizzata dal diaframma e dai muscoli respiratori situati a livello del tratto cervicale.

Le partecipazioni prevalenti sono nella:

- Fissazione del tronco
- Sinergia diaframma/rachide/torace/bacino
- Sinergia muscoli cervicali inspiratori e distretto toracico superiore.

## **Ginnastica Respiratoria per un volo infinito:**

La ginnastica respiratoria pone in atto e rafforza la relazione cielo-terra, e fa sì che Lungi dall'allontanare il cielo dall'uomo renda i due termini vicini e composti in Uno.

# Ginnastica Respiratoria per un volo infinito:

In che cosa  
consiste la  
ginnastica  
respiratoria?

La ginnastica respiratoria pone in atto e rafforza la relazione cielo-terra.

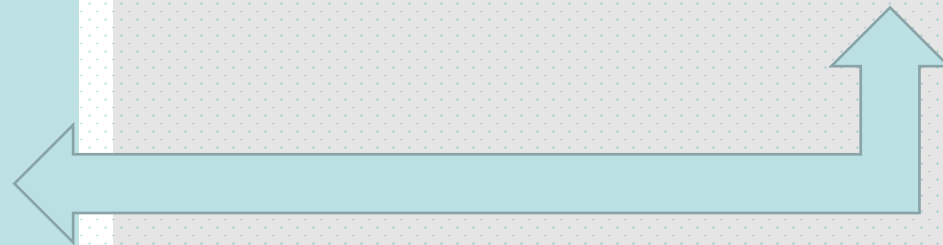
Lungi dall'allontanare il cielo dall'uomo renda i due termini vicini e composti in Uno.

Ma perché questo possa avvenire è indispensabile che un movimento di salita al cielo e di condensazione sulla terra e nell'acqua contemporaneamente si fondano ed avvenga.

Tra i movimenti che materializzano questo progetto sull'uomo oltre i grandi movimenti esistenziali quali o YING e YANG, vi sono i movimenti di creazione della ginnastica che previene, migliora e potenzia il movimento diaframmatico delle coste con maggiore ossigenazione del sangue che nell'anziano tende a ridursi.

## **Gli obiettivi e i contenuti della GINNASTICA POSTURALE:**

- Consapevolezza della propria postura.
- Modo di porsi del corpo nelle varie stazioni.
- Presenza di coscienza dell'atto respiratorio
- Fasi della respirazione, apnea, respirazione toracica,
- Presenza di coscienza, elasticizzazione e controllo della muscolatura respiratoria
- Mobilizzazione dei distretti articolari preposti all'atto respiratorio
- Rilassamento
- Controllo respiratorio con rilassamento



Il volo infinito diventa così il momento di unione in cui l'uomo, la terra e il cielo si congiungono. Questo avviene tradizionalmente attraverso l'impiego di alcune tecniche tradizionali che impiegano respiro, meditazione e nutrizione del Qi per produrre energia collegata al cielo e alla terra.

Le tecniche fondamentali, difesa ed attacco dell'uomo sono:

- Qi gong
- **Taijiquan**
- **Wushu**

- Migliora la qualità della respirazione, la capacità polmonare e l'ossigenazione del corpo, con un conseguente beneficio per tutti i suoi sistemi;
- Rafforza i muscoli e migliora la flessibilità articolare;
- Aumenta il coordinamento e l'equilibrio del corpo;
- Corregge la postura;
- Rende i riflessi più rapidi;
- Riduce l'ipertensione e lo stress e acquieta la mente;
- Ristabilisce armonia fra corpo, mente e spirito.

Il **Wushu** viene praticato in Cina da millenni, ed è da sempre intrecciato con cultura e religione cinese. Non si tratta solo di un allenamento fisico, ma anche di un allenamento psicologico. Chi pratica il Wushu desidera rafforzare anche i propri pensieri, per portare un benessere complessivo alla propria vita.

La prima volta che venne nominato il Wushu, risale alla dinastia Liang. All'interno della Raccolta letteraria del principe ereditario viene infatti menzionata questa disciplina. La Palestra Centrale d'Arte Nazionale di Nanchino poi affermò il Wushu come arte nazionale.

# QI GONG:

Il Qi Gong è una pratica psico-corporea formata da movimenti fisici delicati, esercizi di respirazione e concentrazione mentale e spirituale. È emersa in Cina circa 4.000 anni fa al fine di rafforzare il corpo a livello fisico, mentale e spirituale.

Si tratta di un'arte di origine cinese il cui obiettivo è conoscere, utilizzare e ottimizzare il sistema energetico del corpo umano come inteso dalla Medicina Tradizionale Cinese (MTC). Si basa su movimenti noti come "fonte della giovinezza" per la loro azione anti-age e il miglioramento dello stile di vita.

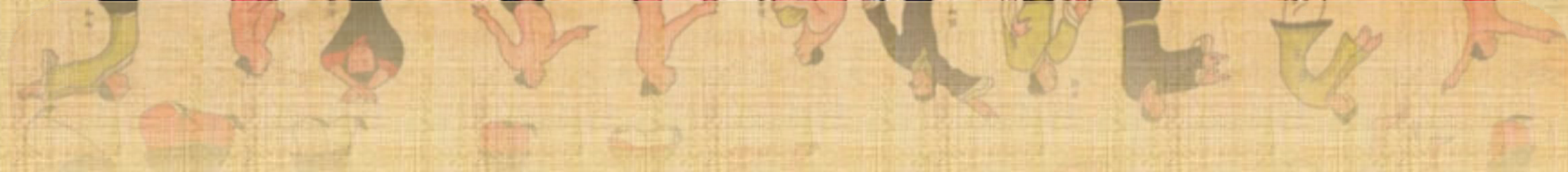
Più di recente vi è stato un recupero, che fin dalla sua etimologia greca, olos, segnala l'unità comunque intrinseca all'esistenza del recente interesse per la riunione delle attività mentali e corporee.

La medicina cinese si struttura attorno a quattro pratiche: diagnostiche: ascoltare, osservare, interrogare e palpare. Ogni metodica prevede un'esecuzione tecnica mente e corpo, se ogni tecnica e ogni pratica umana prevede una esecuzione mente e corpo va ricordato tuttavia che ogni espressione mente e corpo prevede un suo specifico significato.

Respirazione naturale. La respirazione negli esercizi di Qi Gong deve essere naturale. D'altronde, è inappropriato pretendere attenzione su troppi requisiti a chi inizia lo studio del Qi Gong.

Condurre il Qi attraverso il Dan Tian. Negli esercizi di Qi Gong la sensazione di flusso del Qi si ottiene tramite la respirazione profonda. Il Dan Tian corrisponde all'agopunto Guanyuan, situato otto centimetri circa sotto l'ombelico. La conduzione del Qi al Dan Tian avviene tramite la connessione tra la respirazione profonda ed il controllo da parte della mente nel dirigerlo ed incanalarlo. L'applicazione di questo sistema induce allo stato di quiescenza, rende la respirazione addominale più semplice, sviluppa la sensazione del Qi nella zona addominale, contribuisce a vitalizzare la parte inferiore del corpo e rende più flessibile quella superiore.





**GRAZIE  
DELL'ATTENZIONE**