



## La respirazione

La respirazione è fondamentale in ogni attività, tanto più se l'attività fisica è intensa. Il respiro porta ossigeno e quindi energia disponibile per lo sforzo muscolare. Inoltre se è continuo, e se è coordinato con il movimento è più facile che assuma quella caratteristica di fluidità che lo rende più efficace, rotondo, meno dispendioso energeticamente. L'espiazione dovrebbe essere il più possibile rilassata e la cassa toracica si svuota decontraendo il diaframma. Il respiro influenza anche direttamente lo stato emotivo e viceversa. Le posizioni statiche ci permettono di avere il tempo di sentire e concentrarci sulla respirazione. Al termine di una sequenza il respiro avrà una maggiore frequenza. Nella Posizione di Riposo sarà consigliabile portare il respiro ad essere più lento profondo, addominale.

Durante le fasi di movimento è importante che le fasi di inspirazione ed espirazione siano sincronizzate con l'intensità dello sforzo fisico. Quando lo sforzo è massimo e tende a contrarre l'addome e la cassa toracica (per esempio nella fase di sollevamento facendo le trazioni alla sbarra, o di spinta nei piegamenti sulle braccia) sarà necessario espirare. Quando lo sforzo è meno intenso o comunque immediatamente prima di iniziare un movimento più impegnativo sarà necessario inspirare, immagazzinando una riserva di energia.