**“Cuscinetto” di appoggio in Chandrasana**

**(La mezza luna)**

Tatiana Goteva

Il respiro costale, Il diaframma

**Dal punto di vista fisiologico**, il respiro nel basso costato corrisponde al diaframma. Il diaframma sembra il “famoso sconosciuto” per la maggioranza delle persone. Si sa che bisogna usarlo durante il respiro, ma come si fa ad usare un qualcosa che ne si conosce, ne si percepisce? Alla domanda “Dove si trova?” tante persone indicano il plesso solare, senza rendersene conto che in realtà è un muscolo trasversale che si attacca su tutta la circonferenza del costato e non solo d'avanti. Ha la forma di una cupola inclinata indietro. C'è una certa confusione anche alla domanda “Durante l'inspiro il diaframma sale o scende?” Rendiamo più semplice e chiara la visione sulla funzione fisiologica del diaframma. E' il principale muscolo inspiratorio che separa la gabbia toracica dallo stomaco e dalla cavità addominale. Durante l'inspiro si attiva, scendendo in giù e dilatando le coste per creare spazio all'aria che entra nei polmoni. Con l'espiro si rilascia tornando su e lo spazio tra le coste diminuisce. Appoggiando le mani sulla base del torace durante il respiro, aiuta molto a percepire e rendere consapevole questo semplice movimento, fondamentale per la nostra vita e la nostra salute.

**Dal punto di vista emotivo**, è uno dei primi muscoli che va in tensione. Il nostro respiro rispecchia la nostra condizione emotiva, è una relazione diretta. Quando siamo agitati, sotto stress di qualsiasi genere, il nostro respiro diventa più corto e affannato. Tendiamo a prendere più aria e di buttarne molta di meno. Andando in contrazione durante l'inspiro, il diaframma in realtà rimane costantemente contratto e come tutti gli altri muscoli e soggetto a rigidità e crampi. Perde la sua elasticità e fatica a svolgere bene la sua principale funzione, cioè l'inspiratoria. E' un muscolo semi volontario, noi riusciamo a percepire e controllare solo la sua circonferenza, perché nella zona centrale è comandato dal sistema nervoso vegetativo (involontario).

**Perché è importante stimolare il diaframma**

Diciamo che questo è un argomento molto vasto, ma cerchiamo di sintetizzare per rendere più concreta, consapevole e facile la nostra pratica di yoga.

Effetti del diaframma sui muscoli intercostali.

Quando il nostro diaframma è rigido e poco elastico, costringe i “muscoletti” intercostali a svolgere una parte del suo lavoro. Loro intervengono in aiuto, per portare avanti la vitalità, il movimento respiratorio, ma affrontando a lungo una situazione più grande delle loro capacità, si stancano e “vanno in tilt” e si “sotto” respira. E' vero che anche loro sono dei muscoli inspiratori, ma secondari. Così si creano tantissime tensioni e rigidità nella zona dorsale e interscapolare, le persone lamentano difficoltà respiratoria, ansia e dolori, normalmente causati da stress emotivo.

Effetti del diaframma sui visceri.

Se il nostro diaframma funziona bene, sincronizzato con l'espiro nella pancia, effettua un naturale massaggio sui visceri. Ricordiamo che il nostro centro vitale è proprio li, nella pancia. Quindi se il diaframma non funziona bene, caliamo di vitalità non solo per cattiva respirazione. Si potrebbero verificare dei gonfiori nella pancia e mal di schiena.

Effetti per la colonna vertebrale.

Ritorniamo al fatto che siamo con il busto rotondo. Non abbiamo solo d'avanti e dietro, ma anche i lati, abbiamo una circonferenza e diciamo che il diaframma è situato più o meno a metà della lunghezza della colonna vertebrale. Immaginiamo le vertebre e gli spazi tra le vertebre (i quali purtroppo spesso si riducono, creando pressione e schiacciamenti dei dischi) Il nostro busto è un ovale e se ci sono degli accorciamenti sui lati, la colonna che è sulla lunghezza in mezzo, rimane un po’ legata, in difficoltà a mantenere la sua forma allungata di doppia “S” e gli spazi intervertebrali.

Come possiamo intervenire per ricavare maggior beneficio sapendo l'importanza di tutto ciò descritto finora? Semplice, con un solo asana, ma in modo consapevole con l'aiuto della mente e del respiro!

**“Cuscinetto” di appoggio in Chandrasana (La Mezza Luna)**

In piedi, senza bloccare le ginocchia, mantenendo il peso su tutti i due piedi, allunghiamo inspirando verso l'alto il braccio destro, espirando spostiamo il bacino a dx e il busto naturalmente si inclina verso sx. Ad ogni inspiro pensiamo che la mano destra tira tutto il braccio e il fianco dx per allungarli, mentre l'aria spinge da dentro per espandere il basso costato. Ad ogni espiro svuotiamo bene la pancia e il busto si piega sempre di più a sx. Percepiamo l'azione su tutto il fianco destro. Cerchiamo di rendere la nostra posizione più comoda e di permettere al corpo di mantenerla più a lungo possibile, senza stress, portando la mente lontana da ciò che risulta scontato. Oltre l'allungamento a dx, sentiamo una compressione sul fianco sx. Proviamo a creare spazio anche li, facendo diventare quel punto schiacciato e debole come punto di appoggio e forza. Con la mente creiamo una pallina morbida, un “cuscinetto”. Quando inspiriamo lo gonfiamo e quando espiriamo lo schiacciamo appoggiandoci. Continuiamo a gestire la posizione con questo respiro osservando il lieve oscillamento del busto, sempre più morbido e rilassato. Avendo creato con la mente un punto di appoggio dove prima sembrava difficile il sostegno, abbiamo tolto la “paura del corpo di crollare” e scavalcato le tensioni che si creano quando il corpo cerca di sostenersi da solo. Cosi il respiro riesce ad esprimere meglio la propria vitalità, riconquistando degli spazi che gli sono stati tolti e l'intero organismo ritorna ad una funzionalità migliore.

Per tornare dalla posizione, la mano dx inspirando, tira verso l'alto il busto, espirando rientra il bacino e il tronco senza fatica ritorna nella sua posizione eretta. Dopo breve osservazione dei cambiamenti nel corpo e il respiro, proseguiamo dall'altra parte.