

DIAFRAMMA ED EMOZIONI

📅 Ottobre 14, 2021 🧑‍🦱 Francesca Cassia



Il ruolo chiave del cuore quale centro dell'afflusso spirituale, capace di generare un campo elettromagnetico talmente ampio da mettere in coerenza il sistema psiche-soma è un interessante approccio da esplorare per aprirsi al cambiamento.

Lo yoga ha sempre considerato il cuore la sede dell'anima, fonte di coraggio e saggezza. La compassione è la capacità di sentire la propria sofferenza e la sofferenza dell'altro senza farsene travolgere. È la forza interiore che ci aiuta a vedere le cose in una prospettiva di interdipendenza e interrelazione permettendoci di vedere più in là dello spazio limitato del nostro ego.

"Ogni emozione repressa lascia in modo furtivo la sua impronta sul nostro comportamento, attraverso schemi emozionali che decidono per noi".

– Elsa Punset –

Usare il movimento per cambiare le emozioni. La maggior parte di noi ritiene che sia sempre la mente a comandare, ma non è necessariamente così.

Quello che spesso ci dimentichiamo è che la comunicazione tra corpo e mente è bidirezionale, ossia i diversi stati emotivi influenzano il corpo così come differenti condizioni corporee cambiano lo stato mentale di una persona.

È possibile stabilire delle relazioni tra la zona del corpo che presenta un blocco energetico e le emozioni non elaborate che sono rimaste cristallizzate nei nostri tessuti. Il nostro corpo è un libro che possiamo sfogliare per conoscerci, incontrarci e ritornare fluidi e in equilibrio.

Quando reprimiamo un'emozione, non la filtriamo e le permettiamo di insinuarsi nella nostra memoria corporea senza rendercene conto.

Queste cristallizzazioni nello yoga vengono definite come samskara, schemi di pensiero e comportamento, fisico ed emotivo che sono rimaste impresse dentro di noi e ci condizionano.

Samskara è un termine sanscrito, derivato da due radici; sam significa 'ben pensato', ekara significa 'l'azione intrapresa'.

Ogni vertebra, ogni organo, ogni muscolo è una mappa di emozioni e sensazioni che, se non elaborate, rimangono impresse nel nostro corpo, nei tessuti, negli organi, nelle articolazioni. Poter strizzare via, ricreare equilibrio attraverso lo yoga ci aiuta a conoscerci e ritrovarci con consapevolezza.

Parlando specificamente di **Diaframma**, esso è considerato **il muscolo principale della respirazione** e, se non funziona correttamente, può essere la causa di vari problemi, non solo respiratori. Infatti è chiamato anche il muscolo delle emozioni perché molti stati emotivi sono collegati proprio a quest'ultimo.

Ecco cosa accade al livello diaframmatico in una corretta respirazione:

- Durante l'inspirazione, un processo attivo, il diaframma si contrae e si abbassa, il che fa espandere l'addome verso l'esterno. Questo richiama aria dall'esterno che entra nei polmoni e così si espande la gabbia toracica.
- Durante l'espirazione, un processo passivo, il diaframma si rilassa, ritorna nella sua posizione precedente, la cavità toracica si riduce e così l'aria esce dai polmoni.

Anatomicamente, il diaframma è un muscolo a forma di cupola, che forma una partizione tra la cavità addominale e la cavità toracica. Questa posizione gli permette di essere un importante motore degli organi. Quando il diaframma si contrae, fa spazio ai polmoni per espandersi più completamente nella cavità toracica. Il cuore poggia sulla parte superiore del diaframma, e quando la parte superiore di esso si muove verso il basso di circa mezzo pollice, il cuore si muove con esso. I reni si trovano sotto il diaframma: durante un'inspirazione scendono di cinque centimetri quando il diaframma si contrae, e durante un'espirazione risalgono quando il diaframma si espande. Questo semplice movimento del diaframma è essenziale per la salute del corpo. I movimenti risultanti negli organi aiutano a stimolare il flusso sanguigno e impediscono che questa preziosa area della nostra anatomia ristagni.

Come notano i ricercatori italiani Bordini e Zanier:

"Il muscolo diaframma non gioca solo un ruolo nella respirazione, ma ha anche molti ruoli che riguardano la salute del corpo. È importante per la postura, per il corretto funzionamento degli organi, per il bacino e il pavimento della bocca. È importante per la colonna cervicale e il sistema trigemino, così come per lo sbocco toracico. È anche di vitale importanza per i sistemi vascolare e linfatico. Il muscolo diaframma non dovrebbe essere visto come un segmento ma come parte di un sistema corporeo"

Insieme a questa multifunzionalità, il diaframma ha molti collegamenti con altre aree del corpo. L'aorta, la vena cava inferiore e l'esofago passano tutti attraverso il diaframma.

Gioca anche un ruolo importante nella stabilità della colonna vertebrale. Quando il diaframma funziona correttamente e permette una distribuzione uniforme del respiro nei polmoni, crea un equilibrio tra la parte anteriore e posteriore del corpo.

Il diaframma si attacca solidamente alle costole e allo sterno, ed è responsabile della maggior parte dei loro movimenti così quando il diaframma è eccessivamente contratto, è logico quindi aspettarsi che queste aree possano diventare maggiormente sensibili e dolenti. È quindi frequente riscontrare dolori intercostali o dolori sternali.

La **respirazione diaframmatica** è tipicamente una respirazione "di addome", lenta e profonda.

Se il diaframma non lavora bene, la respirazione invece si fa sempre più "alta" affannosa e sempre più rapida.

Spesso chi ha il diaframma molto "bloccato" ha il respiro corto e fa molta più fatica del dovuto negli sforzi.

A livello "meccanico", questo si traduce in un maggior utilizzo dei muscoli del collo, che non sarebbe necessario.

I muscoli cervicali dovrebbero intervenire nella respirazione solo in caso di "emergenza": se invece la respirazione "superficiale" diventa un'abitudine, è chiaro che i muscoli si irrigidiranno cronicamente.

In più, se il diaframma è poco utilizzato (e quindi eccessivamente contratto), anche la mobilità delle spalle può risentirne: in genere si perde capacità di "aprirle" ed "elearle" perché alla

contrattura del diaframma segue quella del piccolo pettorale, che porta le spalle in avanti.

A livello emotivo: quando si provano emozioni "negative" come ad esempio odio, paura, rabbia, gelosia etc... il diaframma si irrigidisce, si contrae, la respirazione diaframmatica si fa irregolare e si manifesta anche molta tensione mentale. Questo spesso provoca disturbi anche nel sistema digerente e non solo.

Si ricorda, infine, che il diaframma corrisponde al **Chakra** del Plesso Solare o **Manipura** alla forza interiore del guerriero capace di canalizzare il suo potere. Si tratta di un centro energetico collegato al nostro potere personale, alla forza di volontà, alla fiducia in noi stessi e all'autostima.

Sul tappetino per sbloccare il diaframma potremmo utilizzare le pose invertite, il lavoro sulle spalle e sul collo, le pose di estensione soprattutto in relazione allo psoas che condivide la vertebra toracica T12, con il diaframma e le torsioni che lavora asimmetricamente sui due emitoraci e un profondo lavoro sui muscoli della respirazione uno alla volta per riappropriarsi della consapevolezza dei ogni parte di noi stessi.

SINTOMI "DIAFRAMMATICI"

- 
- #1 RESPIRO SUPERFICIALE
 - #2 DOLORE SCAPOLARE
 - #3 GONFIORI GASTRICI
 - #4 TENSIONE CERVICALE
 - #5 ANSIA COSTANTE
 - #6 DOLORI INTERCOSTALI

SINTOMI DEL DIAFRAMMA BLOCCATO:

- Respiro corto e superficiale
- Dolore in area scapolare
- Gonfiore e difficoltà digestive
- Tensione cervicale e alle spalle
- Sensazione di ansia costante
- Dolori intercostali o sternali