

# Giochi per respirare meglio

Credo che il primo anno dell'asilo sia stato tragico per tutti i genitori. Almeno per quanto riguarda le malattie infettive. Se all'inizio dell'anno avevo ancora le idee chiare (bambini devono sviluppare gli anticorpi, ammalarsi è umano, l'eccesso di medicine è un male e così via), a febbraio ho dovuto rivedere un po' i miei concetti.

Il susseguirsi dei raffreddori del mio figlio senza una pausa in mezzo e la tosse quasi permanente hanno sollevato alcune domande esistenziali:

- Com'è possibile che un bambino si ammali anche 3-4 volte in un inverno? Sembra che il lavoro che fa per sviluppare gli anticorpi, consumi le sue energie e abbassi le sue difese immunitarie...
- La tosse grassa libera i bronchi, perfetto. Ma se è da un mese che ha un po' di catarro che va su e giù e non va proprio via, posso aiutarlo? Non voglio usare artiglieria pesante, ma vorrei qualcosa che funzioni un po' di più dell'acqua santa.

Sorprendentemente, proprio per i bronchi una soluzione valida c'è! Esiste una serie di semplici esercizi di respirazione che aiutano a rinforzare il sistema respiratorio nonché a liberare i bronchi dal catarro.

Se allenare il corpo fa bene al corpo, allenare i bronchi... non può che far bene ai bronchi, no? I muscoli che ci interessano si attivano soffiando o espirando lentamente l'aria dalla bocca. E per unire l'esercizio al divertimento, che c'è di meglio - i nonni hanno regalato al mio bimbo un'armonica a bocca! Bingo. Esercizi di respirazione stile Bob Dylan che tonificano i bronchi e sviluppano anche il senso musicale.

Un obiettivo a lungo termine potrebbe essere la padronanza come in questo video [qui](#)

Embed from Getty Imagesi>

Ma per lo scopo dell'esercizio basta soffiare forte per fare uscire qualche suono.

Facendo la ricerca su internet, ho trovato i fondamenti scientifici che hanno confermato la nostra teoria. Gli esercizi di questo tipo passano sotto categoria di

'fisiologia respiratoria'. L'esperta nel campo, la Dott.ssa [Tiziana Tonelli](#), li divide in due gruppi:

- ***I giochi che usano il "soffiare"*** fanno sì che i flussi d'aria che si creano provocano dei vortici che spingono il muco dagli alveoli (la parte terminale dei bronchioli), dai bronchioli e dai bronchi verso la trachea dove si espelle con la tosse come detto.
- ***I giochi del saltare*** muovono il muscolo diaframma (il principale muscolo espiratorio) "spremendo" al meglio i polmoni favorendo la fuoriuscita di muco dalle parti basse del polmone verso la trachea.

Eccovi alcuni esempi di giochi del tipo soffiare:

### **1) Gioco con bottiglia e sapone**

### **2) Respirazione a tamburo (una pratica yogica)**

### **3) La dita a candelabro**

Per quanto riguarda il nasino che cola di continuo e le difese immunitarie basse, ho trovato una soluzione anche a questo problema. Ma ve lo racconto nella prossima puntata di 'Problem-solving' ))