

## Respirazione e salute globale: una introduzione

di Enrico Cheli

L'aria è la fonte principale di vitalità e sopravvivenza, più prioritaria del cibo e perfino dell'acqua: infatti si può resistere 30/40 giorni e più senza mangiare, 2/3 giorni senza bere, ma si muore dopo pochi minuti senza respirare, e questo ci dice che l'aria è il nutrimento esserico più indispensabile.

Ogni volta che svolgiamo una qualche attività, fisica o mentale che sia, i nostri muscoli e il nostro sistema nervoso hanno bisogno di ossigeno: senza ossigeno non c'è combustione ed è appunto una sorta di processo di combustione quello che permette di trasformare le riserve energetiche immagazzinate col cibo (glicogene, grassi e proteine) in energia immediatamente disponibile. Se respiriamo poco il "fuoco" brucia male, proprio come in una stufa col tiraggio chiuso, e l'energia ricavata sarà scarsa e di bassa qualità, cioè con molti prodotti di scarto.

Dunque *chi respira poco ha poca energia vitale*, e purtroppo la maggior parte delle persone respira al 30-40% delle proprie possibilità, con inevitabili ripercussioni sul livello di prontezza, di vitalità, e anche di gioia, slancio, entusiasmo nei confronti della vita, insomma con conseguenze anche sullo stato emotivo: sì, perché corpo ed emozioni sono strettamente collegati e una insufficienza respiratoria cronica si associa inevitabilmente ad uno stato emotivo tendente alla depressione, alla staticità, alla sfiducia in se stessi e nell'esistenza.

*Ma in che modo respiriamo male?*

Per capirlo provate a fare questo semplice esercizio:

*Respirate come è vostro solito e sentite da dove parte il vostro respiro: iniziate dalla pancia, dal torace o da dove altro? Quale di queste parti si espande per prima? Fate questa autoosservazione a occhi chiusi per qualche minuto finché non riuscite a individuare la zona da cui ha inizio il vostro prendere aria.*

Forse, come la maggior parte delle persone, anche voi iniziate a respirare partendo dal diaframma o addirittura dal petto, e la vostra respirazione è breve, vi sembra di riempire subito i polmoni, di avere poco fiato. In realtà i vostri polmoni non sono diversi da quelli di una cantante lirica, di un sub o di uno yogi, non è tanto una questione di capacità polmonare, di ampiezza dei polmoni, ma dipende dal modo sbagliato di respirare: i polmoni sono un serbatoio che ha un proprio verso di riempimento, e come avviene per il bagagliaio della nostra macchina bisogna partire dal fondo, cioè dalla pancia. Se iniziamo a riempire per prima la parte bassa dei polmoni ("gonfiando la pancia") possiamo poi agevolmente riempire anche la parte mediana (diaframma) e infine quella superiore (petto) ma se partiamo subito da metà

o peggio da cima (il petto) non sarà possibile tornare indietro e riusciremo a riempire solo la parte superiore.

Esiste una fase della nostra vita, l'infanzia, in cui respiriamo correttamente in modo istintivo: se osservate un neonato o anche un bambino al di sotto dei sei anni, vedrete che respirano con la pancia. Poi però, crescendo, cominciamo a prendere difetti di respirazione. Come mai? Uno dei motivi risiede nella protratta attività sedentaria legata alla scuola e nella connessa carenza di attività fisica. Ma vi è un altro motivo, di ordine più sottile, ed è il fatto che il respiro ci tiene vivi e ci dà forza, ed è scomodo e controcorrente essere vivi e pieni di energia in un mondo dove tutti cercano di limitare la nostra esuberanza: "*Stai fermo!*" "*Dove vai?*", "*Stai composta! Stai seduto!*"... E' difficile mantenersi vitali in queste condizioni: o ci ribelliamo - e da piccoli, anche volendo, non ne avremmo le forze - o ci adeguiamo e piano piano abbassiamo la fiammella, mettiamo le macchine al minimo: provate a respirare tre o quattro volte a pieni polmoni e vi sentirete forti, pieni d'energia; provate poi a respirare con respiri corti e sporadici, e vi sentirete presto svuotati, inerti. In misura e modi diversi molti di noi, da bambini, hanno represso la propria energia vitale che il mondo esterno non accettava ed anzi contrastava e il modo più spontaneo e naturale per reprimersi è quello di respirare meno, respirare peggio. Osservando il modo in cui una persona respira è possibile capire molto non solo del suo livello di vitalità ma anche della sua storia, delle tensioni, frustrazioni e paure che ha vissuto in passato e che si porta tuttora dietro, cristallizzate nel suo schema respiratorio. Un respiro fluido e profondo esprime un rapporto fiducioso e curioso nei confronti della vita, un'apertura verso l'esterno, mentre un respiro superficiale e contratto segnala una difesa a oltranza, una chiusura sfiduciata verso tutto e tutti. Tra questi due estremi troviamo varie combinazioni intermedie in cui si colloca la maggior parte degli esseri umani adulti.

Come si è in precedenza accennato, oltre agli effetti sulla vitalità, una cattiva abitudine respiratoria si riflette negativamente anche sul piano emozionale: ogni volta che attraversiamo uno stato emozionale intenso si producono infatti numerose sostanze che, se non vengono poi eliminate, producono a lungo andare degli accumuli di tossine nei tessuti; analogamente, stati emozionali negativi meno intensi ma protratti nel tempo tendono a creare nell'individuo contrazioni muscolari croniche in determinate zone del corpo.

Attraverso opportune tecniche respiratorie è possibile ottenere lo scioglimento di questi *blocchi emozionali*: è il caso del *Rebirthing* e della *Respirazione Olotropica*, elaborate rispettivamente da Leonard Orr e da Stanislav Grof.

Al di là di alcune differenze, entrambe queste tecniche consistono in una respirazione notevolmente più intensa del solito, eseguita, almeno nelle fasi iniziali, sotto la guida di un terapeuta qualificato. Il paziente, in genere sdraiato, viene invitato a respirare in modo gradualmente più intenso e profondo ; questa *respirazione circolare* (cioè senza pause tra le fasi di inspirazione e espirazione) protratta per un tempo che può arrivare fino ad alcune decine di minuti, determina una forte ossigenazione ed energizzazione che, come un fiume in

piena, travolge e lava via molti degli ostacoli e dei blocchi situati lungo il suo corso. Ciò produce una benefica liberazione delle emozioni fino a quel momento bloccate e ristagnanti. Molti pazienti rivivono episodi traumatici del loro passato, alcuni perfino il cosiddetto "trauma primario": il momento della nascita (da cui il nome di *rebirthing*: - rinascita), e dopo averli rivissuti e aver scaricato finalmente le emozioni bloccate (e le correlate tossine) si sentono liberati, più aperti e vitali.

Ma non sono solo i traumi ad affiorare: in molti casi vengono infatti sperimentate emozioni "positive" come gioia, euforia, ilarità, fino a giungere, per alcuni, a sperimentare veri e propri stati mistici di grande intensità e bellezza. E inoltre, crescendo l'energia vitale, viene a migliorare anche lo stato complessivo di salute e la capacità di autoguarigione dei soggetti.

Sia il *rebirthing* che la respirazione ologica sono metodi abbastanza recenti, infatti solo da qualche decennio l'occidente si è accorto dell'importanza del respiro, ma in altre culture, orientali o sciamaniche, essa è nota e codificata da millenni.

Nella cultura e pratica *Yogica* troviamo vari metodi che si basano sulla respirazione come strumento primario o comunque che gli attribuiscono grande rilievo. Il *pranayama* ad esempio è un metodo completo interamente dedicato all'arte del respiro, ed è interessante notare che la parola "prana" in sanscrito vuol dire sia "respiro" che "energia" (da cui, infatti, pranoterapia). Il *pranayama* comprende una grande varietà di tecniche respiratorie volte a stimolare i circuiti nervosi ed energetici del corpo e a liberare la *kundalini* - l'energia vitale che giace addormentata nell'uomo comune ma che può, se risvegliata, trasformarlo nell'uomo divino.

Il *Kryia Yoga*, reso famoso in occidente da Paramahansa Yogananda, utilizza alcune tecniche respiratorie per attivare particolari stati di coscienza connessi con il VI e il VII chakra.

Nel *Kundalini Yoga* la respirazione viene rivolta alla stimolazione dei chakra - centri energetici situati in vari punti del corpo - in modo da attivare la corrente ascendente che porta l'energia vitale o *kundalini* a salire dal primo chakra, posto all'altezza del perineo, tra ano e genitali, fino al settimo, posto sulla sommità del capo.

Anche nelle arti marziali cinesi e giapponesi c'è una grande attenzione alla respirazione e si bada sempre a coordinare i colpi e le schivate in funzione del ritmo respiratorio e della fase di inspirazione o espirazione secondo il caso.

Inevitabile infine il riferimento alle culture sciamaniche, in alcune delle quali si ritrovano tecniche respiratorie segrete, meno raffinate di quelle yogiche ma ugualmente potenti, come nel caso della *respirazione di fuoco*, praticata da alcune tribù di nativi americani. Come suggerisce il nome, anch'essa è volta a liberare la *kundalini*, l'energia vitale, il fuoco interiore appunto.

Data la potenza delle energie mosse, sia le tecniche yogiche che quelle sciamaniche sono da sconsigliarsi ai neofiti, e vanno praticate dopo adeguata preparazione e sotto la guida di un istruttore esperto, poiché un flusso improvviso ed eccessivo di energia potrebbe non essere

ben tollerato dal corpo e dal sistema nervoso in particolare. Analogamente, il Rebirthing e la respirazione ologica vanno praticate, almeno all'inizio, sotto la guida di un terapeuta qualificato.

Prima di dedicarci alla *super respirazione* e pensare ad effetti e tecniche sensazionali è dunque indispensabile partire dall'ABC, dal prendere maggiore consapevolezza della nostra respirazione ordinaria e modificarla in meglio, imparando ad utilizzare più pienamente la capacità polmonare, insomma a respirare correttamente. Già questo, da solo, può cambiare notevolmente la qualità della nostra vita. Per far ciò iniziamo con un semplice ma efficace esercizio per imparare a respirare con la pancia; è preferibile farlo sdraiati, ma potete provare anche da seduti.

*Sdraiati comodamente con le gambe leggermente divaricate, ponete le vostre mani una sull'altra appena sotto l'ombelico e iniziate a respirare un po' più profondamente del solito (senza sforzarvi) cercando ad ogni inspirazione di espandere la pancia e di far innalzare un po' le mani. All'inizio potrà essere difficile, ma se ci dedicate qualche minuto al giorno, ad es. prima di addormentarvi o appena svegli, vedrete che dopo un po' anche la vostra respirazione ordinaria inizierà a cambiare e vi sentirete più vitali, più aperti, più in armonia con voi stessi e col cosmo.*

Quando avrete raggiunto abbastanza familiarità con questa respirazione potete imparare a passare fluidamente dalla pancia al torace, riempiendo anche la parte posteriore e poi quella superiore dei polmoni, sempre dopo aver riempito quella inferiore, s'intende.

*Come nell'esercizio precedente, sdraiati, seduti o in piedi, respirate profondamente e lentamente cercando ad ogni inspirazione di espandere per prima la pancia; quando sentirete che non entra più aria, focalizzate la vostra attenzione sulla zona posteriore dei polmoni, e espandetela inviandovi aria: scoprirete che vi sono sacche insospettite da utilizzare. All'inizio potrà forse essere difficile, ma piano piano vi familiarizzerete e capirete come "accedere" a quella parte. Aiutatevi se volete con la visualizzazione, immaginando il percorso dell'aria verso quella parte. Dopo aver riempito anche la parte posteriore spingete delicatamente l'aria verso l'alto, come se scorresse lungo la schiena, e riempite così anche la parte superiore completando il circolo. A questo punto svuotate i polmoni senza sforzarvi e riprendete dall'inizio. Le prime volte l'esercizio risulterà un po' frammentario ma piano piano acquisirete fluidità e non ci saranno più "scalini" tra le tre aree.*

Ispirare ed espirare sono due polarità opposte come il giorno e la notte, ispirare è il giorno, espirare è la notte. Il giorno è attività e forza, la notte è riposo. Per analogia, l'inspirazione è la vita che entra in noi, l'espirazione è la vita che esce, il rilassamento, la ricettività. Entrambe le

fasi sono necessarie all'armonia complessiva dell'essere umano e il seguente e ultimo esercizio ci aiuta a rendercene conto e a raggiungere un più valido equilibrio tra le energie maschili e femminili dentro di noi.

*Mettetevi in piedi, con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle e chiudete gli occhi. Distendete lentamente le braccia in alto con le mani aperte inspirando durante il tragitto a pieni polmoni; riempiti i polmoni trattenete il fiato per almeno una decina di secondi stringendo le mani a pugno e sentite che sensazione si produce nel vostro corpo. Quindi aprite le mani ed espirate, lasciando cadere le braccia e scuotendo flessuosamente il corpo per alcuni secondi. Distendete di nuovo le braccia verso l'alto e ripetete l'esercizio per qualche minuto o più. Quando sentite di voler terminare riaprite piano piano gli occhi, rimanendo ancora un po' in contatto con lo spazio interiore che avete sperimentato.*

Nella sezione -- del campo IV di cui questo saggio costituisce l'introduzione potrete trovare ulteriori approfondimenti ed esercizi.

### **Per saperne di più**

Arturo De Luca, *Rebirthing*, Xenia ed. 1995

Filippo Falzoni Gallerani., *Il respiro dell'anima*, Armenia, Milano, 1992.

Leonard Orr e Halbig Kaurad, *Rebirthing*, MEB ed., 1992

Osho Rajneesh, *Chakra Breathing*, Tecnica di respirazione sui chackra, in audiocassetta o CD con istruzioni e apposita base musicale (disponibile nelle librerie specializzate o ordinabile per corrispondenza su alcuni cataloghi).