

SCOPRI IL TUO RESPIRO

E' molto interessante scoprire qual'è il proprio personalissimo modo di respirare perché ci rivela come affrontiamo la vita . La depressione, ad esempio, è correlata con una insufficienza respiratoria.

Il test che segue non valuta la capacità polmonare, né è in grado di diagnosticare disfunzioni organiche, né ha alcuna pretesa di scientificità, però se non si ha mai fatto prima un lavoro di consapevolezza sul proprio respiro permette di capirlo meglio. Molti allievi yoga si applicano con diligenza negli esercizi legati al respiro suggeriti dai loro insegnanti ma non tutti hanno sviluppato la consapevolezza del proprio respiro nella vita quotidiana. Questo test invita proprio ad una esplorazione del respiro nel quotidiano. E' sostanzialmente un gioco che tuttavia è utile ripetere in situazioni diverse: da felici, da arrabbiati, in vacanza, sul lavoro, al mattino appena svegli, alla sera quando si è stanchi. Si scopre così che alcuni parametri del respiro cambiano secondo le situazioni (se non siamo ancora dei Buddha) e può essere molto interessante osservare quali. Essendo il respiro controllabile possiamo così nei momenti di stress ricostruire volontariamente il modo di respirare di quando siamo tranquilli e in questo modo ritornare tranquilli. Avremo così in mano uno strumento eccezionale, la nostra personale chiave di felicità. Per poterla usare al meglio bisognerà comunque prima sbarazzarsi di una sottile remora. Alla mentalità occidentale sembra impossibile o addirittura scorretto cambiare i propri stati d'animo. Mentre se il latte di mucca ci fa male riteniamo normale sostituirlo con il latte di soia se la gelosia ci fa star male non ci sembra così ovvio sostituirla con la fiducia. A questo proposito il padre gesuita indiano Anthony de Mello (il famoso autore di *Istruzioni di volo per un'aquila che si credeva un pollo*) ha scritto una frase che suona pressapoco così : se in questo momento potreste scegliere tra la felicità e il soddisfacimento dei vostri desideri cosa scegliereste? Portando questa domanda dalla teoria alla fattualità si potrebbe dire che scegliere di praticare il proprio, personalissimo respiro di felicità è la scelta meno egoista che si possa fare. Gli insegnanti possono insegnarci delle tecniche per sbloccare o potenziare il respiro ma solo il lavoro di consapevolezza personale può condurci ad un uso saggio della nostra energia-respiro.

1) Procuriamoci un orologio con la lancetta dei secondi poi respiriamo normalmente per cinque minuti esatti contando il numero di cicli respiratori (cioè una respirazione completa di inspirazione ed espirazione). Annotiamo il numero dei cicli respiratori e dividiamolo per cinque.

-Segniamo il numero

2) Mettiamo una mano sulla pancia, sopra l'ombelico, e una mano sul petto. Con la schiena dritta ma non rigida respiriamo normalmente per qualche minuto. Si muove più la pancia o il petto, si muovono in maniera uguale?

-Più la pancia....

-Più il petto...

-In maniera uguale..

3) Guardando la lancetta contasecondi dell'orologio respiriamo normalmente facendo attenzione agli eventuali momenti di apnea. Alla fine dell'inspirazione abbiamo dei secondi di apnea a polmoni pieni? Alla fine dell'espirazione abbiamo dei momenti di apnea a polmoni vuoti? Non forziamo il respiro annotiamo semplicemente se ci sono o non ci sono dei momenti di apnea e quanto durano.

-Apnea a polmoni pieni...

-Apnea a polmoni vuoti...

-Nessuna apnea....

4) In una posizione comoda che ci consenta di avere la schiena dritta cerchiamo di controllare il respiro in questo modo: inspiriamo per 4 secondi, tratteniamo il respiro a polmoni pieni per 4 secondi, espiriamo per 4 secondi, tratteniamo il respiro a polmoni vuoti per 4 secondi. (se 4 secondi sono troppi o troppo pochi scegliamo un altro numero ma manteniamolo uguale nelle varie fasi) respiriamo in questo modo per 3 minuti. Abbiamo provato maggior disagio a polmoni pieni o a polmoni vuoti?

-A polmoni pieni...

-A polmoni vuoti

-Nessun disagio....

5) Respiriamo normalmente per almeno 4 minuti guardando le lancette contasecondi dell'orologio, i cicli respiratori sono tutti uguali o qualcuno è più lungo, qualcuno più corto, variano di molto?

-Uguali...

-Variano...

-Variano molto..

INTERPRETAZIONE DEL TEST

- 1) Il numero di cicli respiratori in un minuto varia molto da persona a persona. Un adulto sano normalmente a riposo (sotto sforzo la frequenza varia) fa dai 12 ai 20 cicli respiratori al minuto. Un numero superiore indica una condizione di stress, più alto il numero maggiore lo stress. In alcune persone un numero alto corrisponde a inspirazioni poco profonde e questo nel tempo può portare a seri problemi fisici, ad esempio un indebolimento del cuore. Va considerato che prima di arrivare agli alveoli polmonari l'aria deve attraversare faringe, laringe, trachea e bronchi, tutte vie dove non avvengono scambi gassosi (ossigenazione e rilascio di anidride carbonica) e il cui volume è di circa 150 ml. Alla fine di ogni espirazione in questi spazi resta l'aria proveniente dai polmoni e ogni ispirazione inizia con il rientro di quest'aria. Questo è il motivo per cui la ventilazione polmonare aumenta la sua efficienza aumentando la profondità degli atti respiratori e non aumentando la frequenza. Infatti la rieducazione respiratoria punta a far raggiungere dei respiri sempre più lenti e profondi. In altre persone però un numero alto di cicli respiratori corrisponde a respiri "voraci", troppo rapidi e intensi che portano ad una eccessiva emissione di CO₂. Questa situazione secondo il dr Buteyko (un medico russo che ha studiato un metodo di cura dell'asma e molte altre patologie tramite la rieducazione del respiro) è responsabile della maggior parte delle patologie, dall'insonnia ai problemi di udito, dalla bronchite ai problemi di concentrazione. Per verificare se si soffre di questa situazione il dr Buteyko suggerisce un facile test, dopo dei cicli respiratori normali inspirare per 2 secondi, espirare per 3 secondi e quindi trattenere il respiro il più a lungo possibile senza arrivare ad un disagio eccessivo. Se il nostro trattenimento è inferiore ai 30 secondi siamo "ingordi d'aria" e rischiamo di ammalarci. Ne parla Rosa Maria Chicco nel libro appena uscito *Vivere di più respirando di meno* (edito da Blu International Studio), dove spiega il ruolo fondamentale giocato dall'anidride carbonica nella regolazione di quasi tutti i processi dell'organismo (1). Se invece il numero dei nostri cicli respiratori è inferiore a 12, niente paura, anzi. I maestri taoisti, grandi esperti di respirazione, arrivano a un ciclo respiratorio al minuto. Un numero di cicli basso, se il respiro è profondo, indica calma, benessere e buona capacità respiratoria, ma se il numero è basso e il respiro poco profondo c'è il rischio di scarsa vitalità e depressione.

- 2) Gli uomini normalmente respirano più con la pancia, le donne con il petto, ma una buona respirazione si espande in tutto il corpo. Il modello ideale è la respirazione del neonato. Se lo si osserva con attenzione mentre dorme tranquillo scopriamo che tutto il suo corpo partecipa alla respirazione, espandendosi durante l'inspirazione. Questo è possibile perché è privo di contratture muscolari, quella che la scuola bioenergetica definisce "corazza psicosomatica". Proviamo a chiudere gli occhi e a respirare tranquillamente, riusciamo a percepire questo espandersi del respiro ad ogni cm del corpo? I maestri taoisti riescono a raddrizzare i peli del corpo ad ogni inspirazione e ad abbassarli ad ogni contrazione, l'ho visto personalmente fare al maestro Li Xiao Ming. Ora, peli a parte, si dice che ogni parte bloccata (eccetto nel caso di traumi) corrisponde ad una contrattura che è innanzi tutto psichica, come intuì Wilhelm Reich, il padre della bioenergetica sviluppata dal suo allievo Alexander Lowen. Le osservazioni cliniche portarono Reich alla constatazione che la respirazione "naturale" e profonda produce spontaneamente l'atteggiamento necessario alla salute e al piacere sessuale. Egli giunse alla conclusione che la ritenzione del respiro è una tecnica difensiva attuata dal bambino e riprodotta dall'adulto per trattenere le pulsioni aggressive ed erotiche, ed in generale per reprimere ogni tipo di emozione. Si potrebbe pertanto dire che più il respiro è bloccato e più dentro di noi ci emozioni bloccate o "ferite psichiche" mal cicatrizzate. Il sintomo più grave è la rigidità del diaframma che si potrebbe paragonare, sul piano psichico, ad una perdita di istintualità così che, dominati dal cervello, smarriamo la strada per comprendere davvero la vita e, sul piano spirituale potrebbe corrispondere ad un prevalere della mente che relega in secondo piano il cuore.
- 3) Fisicamente le apnee a polmoni pieni aumentano la pressione sanguigna, le apnee a polmoni vuoti la diminuiscono. La mia insegnante yoga Gabriella Cella soleva osservare che psichicamente chi tende alle apnee a polmoni pieni ama socializzare, è un entusiasta, partecipa con gioia ad ogni iniziativa interessante, sa cogliere le occasioni. Chi tende alle apnee a polmoni vuoti è portato all'introspezione, è pacifico, distaccato e sa essere generoso. Ognuno comunque può ricavare dalla propria osservazione personale delle indicazioni al proposito verificando in quali momenti-emozionali ha più difficoltà con un tipo o l'altro di apnea.
- 4) L'aria corrisponde a ciò che è esterno a noi ed entra in noi. Chi prova disagio a polmoni pieni potrebbe essere una persona che tende a scivolare nella malinconia, è timoroso nei confronti della vita e del rapporto con gli altri. Chi prova disagio a polmoni vuoti potrebbe temere la morte e la solitudine, tendere a dipendere dagli altri e a colpevolizzarsi. Ovviamente queste osservazioni psicologiche non hanno valore assoluto ma trovano ad esempio una corrispondenza in quanto osservato dalla antica scuola medica salernitana e dalla medicina omeopatica. Entrambe queste tradizioni mediche legano costituzione fisica (torace più o meno sviluppato, respiro più o meno ampio) con diverse attitudini psicologiche.
- 5) L'instabilità del respiro denota l'instabilità della psiche e dell'energia. Un respiro molto instabile è tipico degli ansiosi. Se l'instabilità è molto forte può portare ad attacchi di panico. Questo meccanismo è spiegato molto bene da Filippo Falzoni Gallerani in *Il respiro dell'anima* (Armenia) nel capitolo in cui parla di ansia, depressione e attacchi di panico:

a) “Di fronte alla tensione e allo stress si trattiene involontariamente il respiro irrigidendosi.

b) “Un respirazione limitata induce stati depressivi (a volte la depressione acuta) e predispone a molti disturbi.

c) “I tentativi spontanei di respirare liberamente che avvengono senza che il soggetto ne sia consapevole inducono ansia.”

L'iperventilazione spontanea compensatoria in persone che sono inconsapevolmente in una situazione grave di subventilazione provoca quindi l'attacco di panico. Il ritmo del respiro è probabilmente il parametro che vedremo cambiare maggiormente se eseguiamo il test in momenti diversi. Certamente l'osservazione del respiro si rivela uno strumento molto efficace per rilevare le situazioni di disagio. Ritornare con l'attenzione al respiro mentre ad esempio si chiacchiera con una persona appena incontrata ci fa capire meglio la nostra risposta emotiva, potremmo verificare se quella persona ci induce un respiro tranquillo o agitato. O meglio la domanda che potremmo porci è : il mio respiro rimane sempre tranquillo perché grazie allo sviluppo dell'equanimità, al superamento di attaccamento e avversione , riesco ad affrontare con serenità anche le situazioni e le persone “difficili”?

1) . Informazioni al proposito si possono rilevare nei siti oppure