

RESPIRO E VIVO

*Manuela Vitrani**, *Pietro Fornari***, *Alberto Lomuscio****

**Scuola di Shiatzu "Il Cerchio"- Milano ;*

***Riza - Milano;*

****Sowen – Milano*

*“Respirare è un bisogno fondamentale dell'essere umano
ed è*

l'unica funzione

che può essere attuata

sia volontariamente che involontariamente.

L'apparato respiratorio

garantisce tutte le altre funzioni vitali.”

SUMMARY

The Authors present the main features of the respiratory system from the anatomical, energetic, psychosomatic and emotional point of view. Some methods and techniques of respiration are then described, including Yoga, Vipassana (viewing things as they really are), Qi Gong, Rebirthing, with particular emphasis to the technique known as “Transformational Breath”, a method of diaframmatic breathing which is able to improve the health as regards its physical, energetic, psychological and spiritual aspects.

KEY WORDS: Respiratory System, Transformational Breath, Rebirthing

RIASSUNTO

Gli Autori presentano le principali caratteristiche dell'apparato respiratorio dal punto di vista anatomico, energetico, psicosomatico ed emotivo. Vengono poi descritti alcuni metodi e tecniche di respirazione, tra cui lo Yoga, il Vipassana (vedere le cose come sono realmente), il Qi Gong, il Rebirthing, con particolare enfasi per la tecnica nota come “Transformational Breath”, un metodo di respirazione diaframmatici capace di migliorare la salute nei suoi aspetti fisici, energetici, psicologici e spirituali.

PAROLE CHIAVE: Apparato Respiratorio, Transformational Breath, Rebirthing

L'APPARATO RESPIRATORIO

L'apparato respiratorio è composto da un insieme di organi cavi e da canali nei quali circola l'aria.

Gli organi cavi: bocca, naso, laringe, faringe e polmoni; sono tappezzati da mucosa che svolge diverse funzioni:

riscalda l'aria inspirata perché riccamente vascolarizzata,

umidifica grazie ad un'alta secrezione delle ghiandole distribuite in grande quantità al suo interno,

filtra grazie alla presenza di muco che trattiene il pulviscolo inspirato che viene poi convogliato all'interno dal continuo movimento di cellule ciliate i canali: trachea, bronchi e bronchioli.

Tutte le vie aeree o respiratorie formate dalle cavità nasali, dai seni paranasali, dalla bocca, faringe, laringe, trachea bronchi e bronchioli che si ramificano e distribuiscono ai polmoni, hanno uno scheletro connettivale o cartilagineo che ne garantisce l'apertura e facilita il passaggio dell'aria.

I polmoni presentano un aspetto spugnoso perché sono strutturati da tante piccole cavità (alveoli polmonari) dove arriva l'aria inspirata. La parete degli alveoli è sottilissima come quella dei capillari sanguigni provenienti dall'arteria e dalle vene polmonari che li avvolgono, questo facilita la diffusione dei gas respiratori.

Organi molto elastici capaci di dilatarsi e di restringersi, i polmoni sono avvolti da una pleura, una membrana sierosa divisa in un foglietto viscerale aderente alla parete esterna del polmone e in un foglietto parietale disteso sulle pareti della cavità che contiene il polmone e a stretto contatto sia con la cassa toracica che con il diaframma. In questo modo ciascun polmone è circondato da uno spazio, cavo pleurico, ripieno di un sottilissimo strato di liquido, liquido pleurico. Il liquido pleurico facilita lo scorrimento dei foglietti pleurici, garantisce direttamente l'aderenza tra foglietto e foglietto e indirettamente quella tra polmone, cassa toracica e diaframma, in questo modo esso consente la trasmissione del movimento toracico ai polmoni.

LA RESPIRAZIONE

La respirazione comprende i seguenti processi:

- passaggio dell'aria attraverso le vie respiratorie fino agli alveoli polmonari
- passaggio al sangue dell'ossigeno alveolare
- trasporto dell'ossigeno attraverso il sangue e distribuzione a tutto l'organismo
- utilizzazione dell'ossigeno (O₂) da parte delle cellule
- produzione cellulare di anidride carbonica
- trasporto attraverso il sangue di anidride carbonica
- passaggio dell'anidride carbonica dal sangue agli alveoli polmonari
- espulsione dell'aria dai polmoni

ovvero: **inspirazione ed espirazione**, l'aria che entra e l'aria che esce, il mondo che lascio entrare ed il mio mondo che lascio uscire, la vita che inspiro e la vita che espiro.

L'inspirazione è resa possibile dai muscoli inspiratori in particolare dai muscoli intercostali esterni e dalla muscolatura diaframmatica.

Il diaframma è il più importante muscolo respiratorio, ha una struttura muscolo tendinea a forma di cupola, situato tra il torace e la cavità addominale, la sua superficie anteriore è attaccata alla cartilagine sternale, la parte posteriore alle vertebre lombari mentre i segmenti laterali si connettono con la parete toracica nell'area delle sette coste inferiori.

La respirazione viene garantita principalmente dalla contrazione e dal rilassamento del diaframma.

Durante l'inspirazione il diaframma si contrae e la sua cupola si abbassa, aumentando la lunghezza della cavità toracica.

Quando il diaframma si sposta verso il basso, comprime l'addome mentre i muscoli intercostali si contraggono spingendo le coste verso l'esterno e allargando la cavità toracica lateralmente e antero-posteriormente, l'ampliamento del torace provoca l'espansione dei polmoni che riempiono il maggior spazio creato.

L'espirazione invece è un processo passivo cioè non dovuto all'attività dei muscoli respiratori ma al loro rilassamento quando le forze che causano l'inspirazione terminano la loro azione.

Tuttavia esistono i muscoli espiratori che si attivano quando l'espirazione è più profonda oppure debba avvenire più rapidamente.

La funzione respiratoria mantiene l'equilibrio di acidosi/alcalosi, l'equilibrio idrico e l'equilibrio termico.

Il tasso di alcalinità che il sangue deve avere, perché le funzioni organiche siano regolari ed efficaci è 7,35; fattori ambientali, abitudini fisiche e alimentari, una respirazione insufficiente o carente, modificano facilmente le componenti alcaline e quelle acide del sangue, aumentandone in genere i livelli di acidità, questo fattore ha una notevole importanza sulla produzione o la mancata produzione delle endorfine, gli oppiacei naturali prodotti dal cervello, agendo in particolar modo con un'azione inibitoria sulle dinamiche emozionali. Alla luce di questa informazione è più facile comprendere come utilizzare una tecnica di respirazione ossigenante possa in qualche modo influenzare la sfera emotiva.

Il regolare svolgersi degli atti respiratori in base alle necessità dell'organismo sono controllati dal sistema nervoso. Molte malattie sono provocate da squilibri del sistema nervoso autonomo, intervenendo sulla respirazione si può influenzare positivamente il sistema nervoso e di conseguenza numerose funzioni volontarie.

Una delle più importanti scoperte della Psiconeuroimmunologia [1] è che le emozioni hanno una componente biochimica ben precisa (neuropeptidi e i loro recettori) e che le emozioni sono il contenuto informativo che viene trasmesso nella rete psicosomatica in un processo che coinvolge organi e singole cellule, al pari delle informazioni anche le emozioni coinvolgono il corpo e la mente ed è noto come, ad esempio, gli stati emozionali modificano la frequenza e la profondità del respiro.

Come ampiamente trattato da Reich [2] "il segmento toracico" è quindi una regione dello psicosoma altamente influenzata dalle modalità relazionali di ogni individuo, "protegge ma rischia di soffocare", un torace compresso e contratto può allora rimandarci ad uno psicosoma irrigidito, che ha difficoltà a liberarsi dai propri condizionamenti e ha difficoltà ad esprimere fluidamente le proprie emozioni e la propria affettività.

EMOZIONI

Riflettiamo allora su come gli esseri umani gestiscono le proprie emozioni.

Repressione, rimozione, inibizione emotiva sono tutti meccanismi attraverso i quali ognuno di noi cerca di destreggiarsi per gestire la propria vita emotiva. Ovviamente nell'arco della vita durante la crescita e la maturazione dobbiamo imparare a gestire e a mediare i nostri impulsi emotivi, dal momento che non si può e non si deve sempre esprimere tutto ciò che ci attraversa interiormente.

La repressione e l'inibizione delle proprie reazioni emotive fatto in modo indifferenziato e continuativo, può portare al distacco dagli aspetti vitali interiori e addirittura dalla separazione da essi. La propria motivazione di vita, le proprie aspirazioni, il rapporto con se stessi, non possono certo trarre beneficio da tutto questo anzi, lo stesso vale a dire per la vita di relazione, la vita affettiva o di altra natura, poiché nel rapporto con gli altri prima delle parole, sono proprio le emozioni che stabiliscono o meno la vera comunicazione e il livello di scambio profondo.

E comunque dal momento che la natura ha delle leggi sagge e avvedute, ogni comportamento che tende ad essere eccessivo e lavora contro l'equilibrio delle cose, in alcuni casi boicotta se stesso e paradossalmente una persona che si reprima eccessivamente può ritrovarsi poi con una reattività emozionale incontrollata.

E' chiaro che queste sono considerazioni sintetiche di fenomeni che a livello soggettivo possono assumere aspetti e modificazioni diversificati.

L'aria è fatta di essenze che non sono altro che la parte più impalpabile e rarefatta della materia. Respirare è far entrare l'anima di cose e persone delle quali si possono accettare o rifiutare il contatto o la relazione.

Nell'era della comunicazione dove televisione, internet, editoria, cellulari e altro, facilitano l'interscambio veloce di informazioni e contatti, paradossalmente è forse il tempo in cui c'è più incomunicabilità. Un numero sempre maggiore di persone preferisce passare ore davanti alla TV o al PC a chattare, anziché uscire ed incontrare gente, socializzare, oltre alla comunicazione anche le relazioni stanno diventando virtuali.

Per quanta tecnologia sia stata creata per portare benessere non può bastare ad annullare il malessere di fondo che nasce dall'aver troppe cose ma con poca coscienza di sé.

Esiste oggi una grande richiesta di aiuto da parte di individui che riconoscono la difficoltà di vivere in un mondo come quello attuale. Negli ultimi trent'anni tra le tante cose che si sono diffuse in modo dilagante, ci sono diversi approcci al benessere dell'individuo; la necessità di rinnovamento e di innovazione che hanno attraversato il mondo occidentale ci ha avvicinato alla cultura orientale. Gli stimoli al cambiamento sono maturati in diversi ambiti e si sono manifestati in varie tendenze filosofiche, scientifiche, artistiche etc. l'utilizzo di tecniche di respiro fa parte di tutto questo.

Respiro e comunicazione: quali elementi uniscono questi due contenuti? Attraverso tutto il sistema respiratorio avviene un continuo scambio di informazioni tra l'interno e l'esterno, nell'inspirazione (portare aria dentro) assorbiamo oltre all'ossigeno anche informazioni, vibrazioni, energie esistenti nell'ambiente; così nell'espiazione (lasciare andare anidride carbonica) oltre a quest'ultima lasciamo andare informazioni, vibrazioni, energie proprie della nostra individualità, esattamente come nella comunicazione esistono due elementi che si scambiano informazioni.

La comunicazione può avere svariati scopi, così come la "comunicazione respiratoria"

Il modo di respirare di ogni individuo è come la grafia, rivela aspetti caratteriali e modi di percepire. Si può quindi affermare che il modo di respirare parla di ogni individuo, con un linguaggio non verbale.

La tendenza ad inibire il respiro o ad enfatizzarlo; la predominanza di una respirazione "alta" polmonare oppure "bassa" addominale, le apnee, questi e altri sono elementi che, se ascoltati attentamente nella respirazione di una persona, possono dare una quantità considerevole di informazioni e soprattutto ci permettono di comprendere meglio di che cosa ha bisogno e cosa desidera veramente comunicarci al di là delle parole, pertanto scopriamo che:

SOSPIRARE esprime tristezza, malinconia.

ANSIMARE è sintomo di ansia e di eccitazione

SBUFFARE è manifestare insofferenza o irritazione

SBADIGLIARE esprime stanchezza ed anche noia

Il senso di SOFFOCAMENTO è collegato all'angoscia

La sensazione di MANCANZA D'ARIA può esprimere sorpresa o paura

La TOSSE NERVOSA è una manifestazione di rifiuto

La RESPIRAZIONE REGOLARE esprime uno stato di calma

Esiste un collegamento tra modo di respirare ed espressione di se stessi, non è un dato di fatto assoluto ma è un riferimento importante e significativo.

In qualità di utilizzatrice e facilitatrice di una tecnica di respiro "Transformational Breath" di cui parlerò più avanti, posso dire che il modo di respirare esprime un'infinità di sfaccettature e modalità corporee che interessano la profondità del respiro, il ritmo, il coinvolgimento corporeo, l'enfasi,

l'intensità, la sonorità; ognuno di questi aspetti è un'informazione sulla persona su come si rapporta con se stessa, con gli altri e con la vita.

Il respiro ci muove in un flusso ritmico continuo. Il respiro è il ritmo originario, l'essenza della vita, il movimento di ognuno di noi nell'universo dall'inizio alla fine della nostra esistenza.

Tutto il cosmo è impregnato di ritmo, la rotazione della terra su se stessa e il suo "volo" orbitale attorno al sole regolano l'alternarsi del giorno e della notte, così come quella delle stagioni.

Constatiamo che l'organismo umano è compenetrato dal ritmo, tra questi ritmi quello delle pulsazioni cardiache e quello della respirazione sono i più evidenti e senza dubbio i più importanti.

Il ritmo influenza anche la nostra resistenza, un passo ben ritmato consente di percorrere considerevoli distanze con una fatica ridotta, mentre un passo irregolare e non ritmato stanca rapidamente, la stanchezza muscolare ed intellettuale si riduce con l'introduzione del ritmo, con la danza e la musica il ritmo diventa visibile e vivente, influenza l'emotività, agisce sulla mente, il ritmo finisce per influenzare tutto l'essere umano sotto ogni aspetto ed in tutti i suoi piani

L'utilizzo di una tecnica di respiro nella dolce alternanza dall'inspirazione all'espiazione aiuta a riconoscere il proprio ritmo.

Ma prima ancora dell'"altro", la consapevolezza di tutto questo in noi, saper ascoltare se stessi, rimanere in contatto con il proprio modo di respirare, le proprie sensazioni ed emozioni, favorisce tutti gli ambiti della comunicazione.

I modelli di comunicazione esistenti portano a trascurare che esistono costanti scambi di informazione all'interno di noi, tra noi e noi, prima che verso l'esterno.

Questo processo avviene sia a livello somatico/fisico che a livello psichico, grazie all'attività di scambi chimici e nervosi per il primo e attività della mente e alle forme-pensiero per il secondo.

Questi meccanismi sono principalmente gestiti dall'inconscio che ha un ruolo essenziale nei processi attivati dall'utilizzo di tecniche di respiro.

L'inconscio è lo stato nel quale si trova tutta quella parte di mente della quale non si è consapevoli.

Il sistema respiratorio, come quello immunitario, difende quindi da ciò che è considerato pericoloso.

Il respiro è l'elemento necessario alla sopravvivenza biologica, agisce sulla vita mentale, è in grado di armonizzare il corpo la mente e le sensazioni, crea un collegamento tra conscio e inconscio e consente di accedere a stati di coscienza non ordinari, è l'elemento comune a tutti gli esseri umani.

Inspirare significa in origine "spirare in" "soffiare dentro o sopra", da cui "animare" "dare vita a qualcosa"

L'artista che si ispira infatti "da vita a qualcosa" che pesca dall'inconscio che infine "crea" "espira" all'esterno di sé.

La respirazione non è solo polmonare, ma anche ematica, cellulare e cutanea.

La pelle infatti nasce dallo stesso foglietto embrionario del polmone, cosicché, anche la pelle può essere considerata una barriera che regola gli scambi tra l'uomo e l'ambiente [3].

Prima immagine di noi stessi, primo contatto con il mondo esterno e nostra madre, insieme allo sguardo è l'artefice della nostra interazione con gli altri.

Essa rivela ciò che accade dentro di noi dal momento che arrossisce, impallidisce, suda, si riscalda o si congela. E' l'involucro che cela e protegge nonché rivela il suo contenuto.

Il respiro è lo strumento primario che le persone che praticano tecniche di respiro utilizzano per calarsi dentro se stesse, per favorire il proprio rinnovamento, può essere paragonato ad uno

scandaglio che sonda più livelli della coscienza, incontrando materiale biografico di varia natura e importanza, questo materiale viene agganciato e portato ad emergere per essere consapevolizzato e/o elaborato, scelta indipendente dalla volontà e dalla tecnica, bensì scelta di meccanismi naturali che vegliano saldamente sull'equilibrio della persona.

Utilizzare una tecnica di respiro è una vera e propria rieducazione di tutto l'apparato respiratorio.

Nessuno ci insegna a respirare, la vita comincia con la prima inspirazione nel momento in cui si recide il cordone ombelicale, l'aria entra nei polmoni provocando un dolore acuto, già da quel momento si inizia a trattenere il respiro, creando schemi di respiro bloccati.

La potenzialità respiratoria è utilizzata per un 25 - 30% dalla maggior parte degli individui, una rieducazione in tal senso può essere più che vantaggiosa per accrescere il benessere fisico e psichico.

“La forza vitale non è racchiusa nell’uomo, ma irradia in esso e intorno ad esso come una sfera luminosa”

(Paracelso)

METODI E TECNICHE DIVERSI

Più metodi sono utilizzati ognuno con caratteristiche diverse, in ogni caso nessuno più efficace di un altro ma semplicemente differenti.

YOGA

Lo Yoga [4] anticipa di millenni la visione olistica occidentale, riconosce ed è consapevole di diversi livelli di coscienza della vita dell'essere umano, quello somatico — il corpo /quello **mentale** — il pensiero / quello emotivo — le emozioni e le sensazioni e quello **spirituale** — il regno dell'anima.

Tutto lo Yoga fonda le sue radici sul concetto di energia vitale, intesa come forza che pervade la vita in tutte le sue manifestazioni. **Prana** è la forza vitale ed a livello soggettivo può essere visto come "la voglia di vivere". **Prana** è insito nell'individuo ma ha bisogno di un rinnovo quotidiano. Esso arriva a noi attraverso l'aria e gli alimenti. La pratica del "**pranayama**" e l'assunzione di cibi freschi e di qualità aumentano la concentrazione del "**prana**" nell'organismo umano.

Il termine "**pranayama**" si compone di "**prana**" e "**ayama**" che vuol dire lunghezza, espansione, ritenzione ma anche controllo, è perciò la scienza yoghica del controllo del "**prana**" nell'essere umano; tradurre "**pranayama**" con "esercizi respiratori"o "controllo del respiro" darebbe una visione errata perché il controllo del respiro non è il fine ma il mezzo per arrivare a controllare e a distribuire le energie vitali.

Per gli yogi i principali punti di assorbimento di "**prana**", in ordine di importanza sono:

- 1) le terminazioni nervose delle fosse nasali
- 2) gli alveoli polmonari
- 3) la lingua
- 4) la pelle

Lo Yoga più diffuso e praticato in Occidente è l'Hatha Yoga che utilizza diverse posizioni del corpo, chiamate "Hasanas" per sciogliere la rigidità di articolazioni e muscoli, rendere più fluida la circolazione del sangue, stimolando il corretto funzionamento degli organi interni, favorisce la consapevolezza corporea, fa circolare in modo armonico l'energia vitale

Il "*pranayama*" che costituisce una delle chiavi di volta dell'Hatha Yoga, con le "Hasanas" crea un sistema integrato di lavoro sul corpo.

VIPASSANA

In Tibet culla del Buddismo dove la filosofia, la spiritualità, la ricerca del senso dell'esistenza, hanno trovato nel **respiro** una forma di espressione e nel contempo uno strumento di ricerca di consapevolezza.

Una delle più conosciute meditazioni buddiste "Vipassana" - *vedere le cose così come sono veramente* - tradizione mantenuta intatta da oltre 2500 anni, che consiste in un insieme di tecniche che hanno come scopo la purificazione della mente, educando le persone ad accettare la natura costantemente mutevole delle cose, a confrontarsi con i propri problemi senza conflitto, a sviluppare una piena responsabilità verso la propria esistenza e che utilizzano come passi iniziali l'osservazione del **respiro**; per mantenere la mente stabile si osserva il flusso della respirazione mantenendo costante l'attenzione su ogni minimo aspetto che compone la stessa.

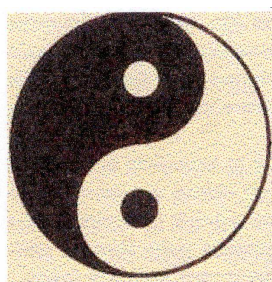
Questa meditazione, una volta allenata la mente a questa attitudine con il supporto della respirazione, prevede altri passaggi che inducono il risveglio spirituale e promuovono la gioia di vivere in pace e serenità.

"Vipassana" riconosce nel **respiro** il collegamento tra stati mentali e modalità respiratorie [5].

TAO

Il concetto di energia vitale, è portante e presente anche in questa cultura dove è chiamato *chi* e anche nel Tao antico di millenni troviamo che corpo e mente sono uniti, l'esterno influenza l'interno e viceversa ed è solo nella piena consapevolezza di tutto ciò che è possibile essere nell'armonia e nell'equilibrio del vivere la salute del corpo e della mente e la calma emotiva. Anche nel Taoismo il **respiro** è riconosciuto come mezzo di connessione con l'energia vitale e come strumento per il potenziamento della ricerca della consapevolezza. Il **respiro** è considerato insieme all'alimentazione, il *soffio esterno*, mentre il *soffio interno* è l'energia vitale proveniente dai genitori collegata ai reni.

Del Taoismo è giunto fino a noi il *Qi-gong* [6] che fonde movimenti ispirati alla natura con la respirazione, nell'intento di sciogliere il corpo, far scorrere armonicamente l'energia vitale e quindi mantenere in buona salute il fisico e la mente.



Restando in Oriente, in qualsiasi paese ci sono tradizioni che con approcci e tecniche diversi ma con grande similitudine di finalità e scopi, identificano nel **respiro** un importante strumento per la salute e l'armonia dell'essere umano.

Pensiamo ad esempio alle *arti marziali* [7] nelle quali respirazione e suono sono uniti per dare consapevolezza ed energia al movimento; anche nello *shiatsu* [8] giapponese oltre ad occuparsi di riarmonizzare l'energia dei meridiani (canali energetici) con la digitopressione, si danno indicazioni alimentari e respiratorie.

RESPIRO E SCIAMANESIMO

Tutti i luoghi della terra nei secoli passati sono stati attraversati dallo sciamanesimo [9].

Ogni cultura tribale e le poche che ancora esistono hanno sviluppato tradizioni primitive di magia, medicina e trascendenza, guidate da uomini e donne denominati sciamani. Queste persone hanno la capacità di muoversi istintivamente, con l'ausilio di strumenti o sostanze diverse, all'interno di diversi stati di coscienza. Anticamente lo sciamano era guaritore, poteva sanare la mente o il corpo, era uomo di potere perché conosceva ed era in stretto legame con tutte le forze della natura. La danza, le cerimonie rituali, l'assunzione di sostanze psicotrope, davano allo sciamano facoltà singolari ed erano i loro strumenti per cambiare lo stato di coscienza.

In ogni territorio, uno strumento comune a tutti gli sciamani per "alterare" lo stato di coscienza è l'uso consapevole e mirato del **respiro**.

REBIRTHING

Nel 1967 Leonard Orr, statunitense appassionato di filosofie e pratiche orientali, un bel giorno nella sua vasca da bagno respirando profondamente, senza fare pause ad occhi chiusi, vive un'esperienza corporea intensa ed emotivamente coinvolgente. Una specie di burrasca fisico emotiva che un po' per volta si attenua e lascia una sensazione di pace, di benessere e di rigenerazione. Orr a quel tempo soffriva di una forma depressiva che cercava di gestire aiutandosi con lo yoga e altre pratiche meditative applicate da autodidatta. L'esperienza nella vasca da bagno fu per lui un punto di svolta della sua esistenza, egli ebbe un'intuizione che gli permise l'avvio al metodo di respiro oggi diffuso in tutto il mondo, il **Rebirthing**. Durante tale esperienza nella marea di sensazioni dalle quali fu investito, Orr individuò anche molti elementi emozionali che potevano ricondurre alla sua difficile nascita di cui lui conosceva bene le caratteristiche. Aver tratto beneficio dal fatto che quelle memorie fossero riemerse alla sua psiche lo indusse a pensare a quest'esperienza come ad una metaforica rinascita re-birthing appunto [10].

L'entusiasmo lo portò a voler riprodurre l'esperienza, sia su se stesso sia coinvolgendo alcuni amici, tra cui Jim Leonard, che in seguito, con qualche modifica apportata al metodo di Orr, mise a punto il suo metodo che chiamò "Vivation"; identificando nell'acqua anziché nel **respiro** la causa scatenante di quanto accaduto.

Solo dopo alcuni anni di sperimentazione lui e i suoi amici si resero conto che non era l'acqua a scatenare il processo bensì il **respiro**.

Non un respiro qualunque comunque ma un respiro profondo, cosciente, senza pause, un flusso costante di aria, ossigeno ed energia. Un respiro *consapevole, circolare, continuo* come un'onda fluida che scorre.

L'enorme potenziale racchiuso in questo metodo di respiro non è ancora del tutto compreso, la teoria portante del Rebirthing, peraltro affermata da famosi psichiatri, fu centrata sull'ipotesi che la

nascita è per ogni essere umano un evento traumatico che influenza lo sviluppo della personalità di ogni individuo.

Il Rebirthing può essere un'ottimo strumento di consapevolezza, di gestione e di rinnovamento di questi schemi primari.

RESPIRO COME ANTIDOLORIFICO

A metà degli anni cinquanta esattamente in Francia, l'ostetrico Dottor Lamaze [12] mise a punto, un metodo di respirazione antidolorifico che ebbe una discreta diffusione nei reparti di ostetricia degli ospedali del mondo occidentale per circa vent'anni, veniva chiamata "respirazione a cagnolino" o "alitata", consisteva in un ritmo piuttosto veloce nel quale non veniva data molta importanza alla profondità del respiro quanto all'alternanza ed al fatto che nell'espiazione l'aria venisse soffiata fuori.

Il principio analgesico di questa tecnica respiratoria è dato dal fatto che un ritmo veloce e fluido con emissione forzata dell'espiazione induce in tempi brevi una modificazione chimica nel sangue, agendo sui fattori di acidità e su quelli basici che come già detto in precedenza sono due elementi essenziali per la produzione di endorfine, gli oppiacei naturali prodotti dal cervello.

In seguito il Dottor Piscicelli ha ideato il RAT "Training Autogeno Respiratorio" [13] e comunque queste tecniche dopo una fase di diffusione caddero in disuso perché non tenevano conto che ogni donna è diversa e risponde in modo diverso e che generalizzare utilizzando per tutte lo stesso sistema non è certo il modo migliore per affrontare un momento così delicato come quello del parto.

TRANSFORMATIONAL BREATH

Metodo di **respiro** consapevole circolare e connesso, messo a punto e portato in Europa dall'America da Judith Kravitz, ex rebirther [14].

Nel Rebirthing ci si concentra principalmente sulla respirazione nella parte superiore del torace, Transformational Breath invece mette l'accento sulla respirazione, circolare (si inspira e si espira con la bocca aperta) connessa (non si fanno pause tra inspirazione ed espiazione), che ha inizio nell'area addominale bassa - sede nel corpo del subcosciente - per poi salire nella parte superiore del torace e con un po' di pratica ad utilizzare tutto il sistema respiratorio dal piatto pelvico alle clavicole.

La pratica di Transformational Breath trova le sue fondamenta nel lavoro del Dott. Grof [15] con la Respirazione "Olotropica" così come nel Rebirthing, in Vivation e in altre tecniche di respirazione.

Transformational Breath utilizza anche degli *accessori* quali:

L'"Analisi del respiro" osservazione del modo di respirare dell'individuo.

Il "Toning" una tecnica che utilizza la vocalizzazione di suoni per far fluire l'energia bloccata.

Il "Body mapping" o contatto corporeo in punti corrispondenti vagamente ai meridiani di agopuntura che hanno comunque i loro corrispondenti emotivi, le "Affermazioni" per aprire ed integrare il respiro.

"Pugni e calci" (movimento) per attivare l'energia e aprire il sistema respiratorio.

Transformational Breath può fornire assistenza a livelli differenti.

Fisicamente può fornire più energia, depurare il sistema dalle tossine, uno studio indica che tra il 70 e l'80% delle tossine del corpo, vengono rilasciate durante l'espiazione il resto con la sudorazione e le funzioni escretorie; eliminare i sintomi fisici causati dalle condizioni del corpo mentale o emotivo.

Emotivamente può risolvere antichi sentimenti repressi che vibrano a frequenze più basse nel campo elettromagnetico, e provocare la trasformazione a livello della memoria cellulare delle vibrazioni a bassa frequenza in vibrazioni ad alta frequenza in modo permanente.

A livello mentale Transformational Breath cancella vecchi nastri, forme pensiero e confusione creando una dimensione più profonda di pace, creatività e chiarezza.

A livello spirituale crea una condizione di apertura e connessione con il proprio sé superiore o propria dimensione spirituale, con la propria motivazione di vita, le proprie aspirazioni, i propri talenti.

Migliora la nostra concentrazione e praticato quotidianamente rieduca il sistema respiratorio.

Uno studio inglese indica che su 150 pazienti cardiopatici, la metà che è stata allenata e usa regolarmente il respiro diaframmatico non ha ricadute mentre l'80% dell'altra metà dei pazienti, che non è stata allenata, presenta episodi di ricadute e riacutizzazione dei sintomi [16].

Il massaggio degli organi interni è uno dei vantaggi ottenuti dall'utilizzo del **respiro** consapevole.

Transformational Breath può essere usato per attenuare dolori fisici, nei casi di asma, stitichezza, ipertensione, dipendenze da cibo, fumo, alcool e droghe, in caso di anorgasmia e impotenza, dolori mestruali, attacchi di panico e ansia, stress e quant'altro non sia in armonia con la salute.

Il respiro è la dimensione naturale in cui il corpo, la mente, le emozioni e lo spirito ritrovano armonia ed equilibrio, è un processo alchemico di ritrovato benessere.

A livelli di pratica più elevati non si tratta più di ripulire l'inconscio da schemi primari o traumi vissuti, bensì di mantenere lo stato di equilibrio psicoemotivo e fisico, utilizzando il **respiro** come fosse un analgesico per il mal di testa, un antiacido per lo stomaco oppure un sonnifero per l'insonnia.

Il respiro può essere utilizzato ovunque, in qualsiasi momento della nostra quotidianità, senza bisogno di nulla, è sufficiente essere in contatto con il proprio respiro e mantenere il ritmo con dolcezza.

E' l'unica tecnica che può essere effettuata automaticamente, dopo avere acquisito il metodo ed aver elaborato il materiale biografico inconscio necessario.

Transformational Breath è uno strumento di crescita personale per acquisire consapevolezza.

Il respiro consapevole è un valido compagno di viaggio da portare sempre con sé.

BIBLIOGRAFIA

1. Bottaccioli F: Psiconeuroimmunologia. RED ed, Como
2. Reich W: L'analisi del carattere. (1933)- SugarCo S.r.l., Milano 1982 . Nuova edizione Esedra S.r.l. aprile 1994, Tascabili SugarCo.
3. Maiola M, Mollard Y: L'uomo prima della nascita. Jaca Book-Sowen ed, Milano
4. Rosen Eliot J: LoYoga per il respiro. Astrolabio ed, Roma
5. Fleischman PR: Karma e caos. Ubaldini ed, Roma
6. Schwarze M: Qi Gong. L'arte della respirazione e del movimento che potenzia l'energia del corpo. RED ed, Como
7. Moiraghi C: Tai Ji Quan. La forma lunga e la forma breve. Armenia ed., Rimini
8. Bottalo F: Manuale di Shiatsu. Xenia ed, Cesena
9. Harner M: La via dello sciamano. Ed Mediterranee, Roma
10. Orr L, Halbing K: Rebirthing. MEB ed, Padova
11. Leonard J: Vivation. Vivation Publishing Co.
12. www.lamaze-childbirth.com
13. Piscicelli U: Training Autogeno Respiratorio e psicoprofilassi ostetrica, Piccin ed, Padova (3° ed.).
14. Kravitz J: Breathing into the now. In: www.breathe2000.com/Articles
15. Grof S: The Adventure of Self-Discovery. State University of New York Press, Albany, NY
16. www.breathe2000.com/BreathingAndMedicine