

## La respirazione

Quando a Scuola diciamo che bisogna imparare a respirare può sembrare che si stia dicendo qualcosa di strano e inusuale. È vero, tutti respiriamo per mantenerci in vita e lo facciamo in modo spontaneo e involontario. In realtà abbiamo dimenticato da tempo come respirare bene, in modo potente e consapevole e come potremmo respirare per vivere una vita più piena e appagante. Il modo di respirare condiziona notevolmente il modo di vivere, di pensare, di sentire; così come la nostra autostima, cioè cosa proviamo per noi stessi e che valore ci diamo.

Respirare non c'entra nulla con la nostra attività intellettuale. Il nostro respiro va in automatico indipendentemente dal nostro pensiero. Non si deve ricordare di farlo e allora cosa significa imparare a respirare meglio? Cosa significa, cioè, respirare in modo consapevole? Anche di notte mentre si dorme l'inspirazione e l'espiazione si alterneranno in modo naturale senza sforzo né volontà da parte nostra.

Questa respirazione automatica negli anni può aver subito dei blocchi: da piena e libera è diventata limitata e distorta e ciò ha provocato dei problemi, sia a livello conscio che inconscio. Con la respirazione bloccata e limitata noi possiamo sopravvivere ma difficilmente evolvere o diventare felici: per fare questo è necessario partecipare in maniera consapevole al nostro respiro.

La complessità della respirazione riguarda i sistemi respiratorio, cardiovascolare, neurologico, gastrointestinale, muscolare e psichico. Essa influisce in modo generale sul sonno, sulla memoria, sull'energia, sul benessere e sulla concentrazione. Il ritmo che manteniamo, i sentimenti che sperimentiamo, gli obiettivi che realizziamo sono sempre influenzati dal metronomo ritmico della respirazione.

Quando ci si deve confrontare con un livello crescente di stress psicologico, fisico e biologico, come a tutti in continuazione capita nella vita, il metronomo interno che determina la qualità e lo stato della respirazione e della salute può prendere un ritmo sempre più veloce.

A volte abbiamo la sensazione di vivere come dei criceti, correndo incessantemente su una ruota senza riuscire a fermarla e senza poter scendere; a volte, l'unico modo che il nostro organismo escogita, a livello inconscio, per fermarci è la malattia.

È possibile imparare ad attivare l'energia vitale grazie alla respirazione. Il processo della respirazione è al centro di tutte le nostre azioni e permette di entrare nel nostro nucleo vitale, lo strato profondo, il Sé, là dove si può trovare una risposta allo stress.

Mediante il perfezionamento e il miglioramento della qualità della nostra respirazione possiamo creare un impatto positivo su tutti gli aspetti della nostra esistenza.

Al giorno d'oggi gli studi medici e scientifici (la lezione scientifica è tenuta dal Dr Venanzi) dimostrano ancora una volta quello che le tradizioni orientali sostengono da secoli riguardo la salute: quando respiriamo bene creiamo le condizioni ideali per mantenere la nostra salute e il nostro benessere. È confortante sapere che la ricerca medica moderna appoggia le credenze antiche riguardanti la respirazione.

Dobbiamo pensare che quando nasciamo tutto il nostro corpo respira, ogni cellula vibra con la vitalità della sua respirazione: le ossa, i muscoli e gli organi si muovono con ogni atto respiratorio. Ogni nervo viene energizzato dal soffio del respiro.

Da adulti generalmente dimentichiamo quanto sia appagante una respirazione piena e totale. Se è vero che molti di noi l'hanno dimenticata, è altrettanto vero che non l'abbiamo persa. Recuperando la nostra respirazione recupereremo anche altre dimensioni della nostra vita.

Ricordare quello che abbiamo dimenticato richiede molte azioni. La prima di tutte è familiarizzare di nuovo con noi stessi e con chi siamo. Ricordare quali sono i nostri bisogni autentici. A scuola ci hanno insegnato a leggere e scrivere. Ci hanno dato nozioni alcune interessanti altre meno. Sicuramente lì non viene insegnato nulla su noi stessi, su come siamo fatti, su cosa ci è necessario per vivere bene. Soprattutto niente viene detto che riguardi la respirazione consapevole. Nemmeno come funziona la nostra mente, il nostro pensiero. Tutto questo ci viene insegnato in modo superficiale.

Dobbiamo diventare consapevoli di tutto questo e ciò renderà la nostra vita più ricca e cominceremo a sentirci a casa nel nostro corpo. A questo punto il processo sarà già incominciato.

Crediamo che un buon cammino di crescita e di cambiamento per eliminare o trasformare ciò che non ci danneggia passi inevitabilmente attraverso un cambiamento della respirazione. Nessuna trasformazione può rimanere duratura se non viene accompagnata da un cambiamento profondo del modo di respirare.

La durata della vita è strettamente collegata al primo e all'ultimo respiro ma difficilmente ci si sofferma a pensare quanto il respiro sia importante. È solo per il mondo occidentale moderno che il respiro è un semplice riflesso istintivo per soddisfare l'esigenza di ossigeno del corpo. Per l'Oriente invece è sempre stata considerata una tecnica per accrescere i poteri fisici e mentali. Il controllo del respiro è stato utilizzato per sanare ferite, curare malattie e raggiungere stati non ordinari di coscienza: sembra che molti santi come Santa Teresa d'Avila, raggiungessero l'estasi mistica utilizzando anche la respirazione come pratica.

Noi forse non abbiamo a tanto ma anche fosse semplicemente per sciogliere lo stress, utilizzare la respirazione consapevole nella modalità che spieghiamo a Scuola, può significare ristabilire l'armonia naturale tra corpo, mente e spirito e può aumentare la resilienza, cioè la capacità di superare brillantemente le situazioni difficili e uscirne addirittura fortificati. Sono state fatte delle ricerche dal Dr. Gendlin che dimostrano che in qualsiasi tipo di lavoro praticato su di sé, si hanno risultati e benefici quando il paziente riesce a sentire oltre che parlare e pensare; quando parlando e spiegando il suo vissuto, riesce a connetterlo al sentire.

Se in questo lo aiuta il terapeuta, allora possiamo ottenere risultati positivi e importanti nella terapia. Quando non si verifica questo collegamento tra il pensare e il sentire è difficile avere miglioramenti e, se si verificano, non sono generalmente duraturi. In questo senso l'uso della respirazione collegata alla consapevolezza sostiene il principio di cui sto parlando favorisce notevoli progressi e risultati soddisfacenti.

Bo Wahlstrom, un collega svedese, intervenuto alla nostra scuola, ci spiegò che, a suo modo di vedere, noi occidentali abbiamo una lunga tradizione di cure mediche dedicate alla salute fisica e mentale ma ci manca la familiarità con il concetto di energia vitale. Lavorare direttamente con l'energia è come dare uno strumento nuovo alle persone. Nel mondo odierno si nota che spesso la gente è talmente depressa e scarica di energia da non avere la forza necessaria per prendere in esame i propri problemi, tanto meno per affrontarli. Hanno infatti bisogno di maggior energia vitale per affrontare la loro situazione e di ricevere l'ispirazione che li sostenga nella lotta per un cambiamento: hanno bisogno di sentire più "vita" nel corpo e vivere se stessi pienamente. La respirazione è la nostra risorsa naturale più inutilizzata, che fornisce il maggior potenziale per realizzare cambiamenti positivi. Questo è il principale motivo per cui continuo instancabilmente a

insegnare la respirazione consapevole o energetica, perché credo profondamente che donare agli altri la possibilità di aumentare la propria energia vitale sia il più grande dono che possiamo fare, prima di tutto a noi stessi e poi agli altri. Se poi nasce, come in me, la passione, è possibile farne un percorso e diventare operatori del settore. È necessario però sottoporsi a una preparazione seria e professionale.

Peter Russel, autore britannico di numerosi testi, nel 1984 diceva che l'agricoltura era la principale occupazione della popolazione del pianeta del 1900. Con l'avanzare del secolo l'industria cresceva rapidamente e dall'inizio degli anni Settanta in occidente l'informazione e la comunicazione sono diventate gradatamente le principali aree di attività economica. Secondo l'autore la previsione era che l'economia, già dall'inizio degli anni 2000, sarebbe stata dominata da occupazioni che hanno a che vedere con l'esplorazione e lo sviluppo del potenziale psichico degli esseri umani.