Siete sicuri di saper respirare?

Il respiro è l'anima della vita. Tutto respira. La Terra respira.

E ora vi chiedo: "Siete sicuri di saper respirare?"

Respirare è molto di più di un atto meccanico. Respirare è saper godere appieno delle emozioni della vita. La verità è che la frenesia della vita quotidiana ormai ci ha sopraffatto trascinandoci come in un vortice, senza respiro, nell'indifferenza, nell'ansietà…

Ora fermatevi, e guardate quest'immagine. E' la Terra, siamo noi, noi li nell'universo, nell'immenso del cielo… e ora respirate, e respirate, e respirate… Io l'ho fatto sul serio, con una tecnica che prende il nome di **rebirthing**. Volevo approfondire questo argomento da tempo, ma come per ogni cosa che racconto, dovevo viverla, è così è stato. Posso solo dirvi che, respirando guidata da amici esperti, ho avuto come la sensazione di vagare nello spazio, una forte emozione che non si può spiegare a parole, si può solo vivere.

Rebirthing (rinascita): tecnica di respirazione profonda guidata da un *rebirther* (professionista che ha frequentato un corso di rebirthing). Migliora l'ossigenazione delle cellule del corpo con un rallentamento delle tensioni muscolari facendo emergere pensieri ed emozioni represse.

Fermiamoci un attimo e prendiamo fiato.

Il paradosso del nostro tempo è che… ridiamo pochissimo, soffriamo d'insonnia, e ci svegliamo stanchi. Questi sono tempi di pasti veloci e di digestione lenta. George Carlin

Il respiro è vita…

di Manuela Preatoni

Il respiro è vita, il respiro è un amico fedele che ci accompagna per tutta la vita, veniamo al mondo con il primo respiro e ce ne andiamo con l'ultimo.

Nella nostra vita possiamo dire di tutto, eppure, credetemi se vi dico che la maggior parte di noi non sa respirare.

Noi immettiamo nel nostro corpo il minimo indispensabile per sopravvivere, ma c'è molto di più… L'ossigeno è energia vitale, energia che si muove e che arriva a stimolare ogni singola parte di noi, rigenerando cuore, anima, e corpo.

La nostra vita è fatta di emozioni, sogni, gioie, ma ahimè anche di dolori, sofferenze e sconfitte. Ogni qual volta viviamo una di queste esperienze, fateci caso, tratteniamo il fiato, resistiamo, non le manifestiamo, perché non è bene né piangere, né gioire… ed ecco che iniziamo a respirare male.

E' così che il nostro modo naturale di respirare viene modificato, dalle nostre emozioni represse, dai ritmi di una vita affannata, dallo stress e dalle frustrazioni. Così il nostro respiro perde vitalità, perde la sua proprietà rigeneratrice, non è più spontaneo e liberatorio, e rimane intrappolato in corazze create da muscoli irrigiditi.

Senza rendercene conto perdiamo i suoi effetti benefici.

Il respiro…

- Rafforza il sistema immunitario.
- Riduce la fatica e lo stress diminuendo il cortisolo ematico e il lattato (ormoni dello stress). L'effetto che ne scaturisce è quello di liberare le energie latenti accrescendo lo stato di vitalità mentale.
- E' disintossicante: il 70% delle tossine del corpo vengono rilasciate nell'espirazione riducendo acidità

nel sangue e favorendo in questo modo la funzionalità dei reni.
- Aumenta la produzione di endorfine, l'ormone della felicità, creando rilassamento psicofisico, con uno stato di benessere generale e senso di pienezza e di soddisfazione.
- Interviene nella regolazione del sistema endocrino.
- Libera dalle tensioni emotive.

Questi sono solo alcuni dei vantaggi di una buona e sana respirazione.

Avete mai osservato come respira un bimbo fino a 3-4 anni? Il suo respiro è libero, completo, abbiamo un'espansione sia della gabbia toracica sia dell'addome, l'energia attraversa tutto il corpo senza trovare barriere. Provate ad osservare un adulto, difficilmente avrà una respirazione completa, noterete che privilegerà, inconsapevolmente una parte del tronco, e soprattutto non sarà un respiro armonioso, ma spezzato, corto, leggero, a volte quasi impercettibile.

- **Eravamo capaci di respirare, ma ora è giunto il momento di re-imparare… Mettiamoci all'opera con un breve esercizio:**

Riservatevi 10 minuti al giorno. Mettetevi comodi, seduti o sdraiati, in un luogo possibilmente tranquillo. Socchiudete gli occhi e iniziate a respirare normalmente prestando attenzione al vostro respiro, osservando dove la vostra energia non arriva, cercando di avvertite le tensioni nel corpo, i dolori, le sensazioni, le emozioni…

Poi osate un po' aumentando leggermente l'inspirazione, senza esagerare. Anche se vi sembrerà che non ci sia più posto vi stupirete di quanta altra aria possiamo introdurre. Cercate di rendere il vostro respiro il più completo e uniforme possibile, senza resistenze, e senza forzature. Osservate ancora il vostro corpo, le vostre sensazioni, i piccoli

cambiamenti che avvengono… Rilassatevi e iniziate a familiarizzare con il vostro migliore amico.

Alla fine avvertirete uno stato di benessere, leggerezza, un senso di liberazione da tensioni e stress… E pensate che avete respirato solo per 10 minuti.

Ci sono tecniche (Rebirthing, Breathwork…) che propongono sessioni di respiro molto più lunghe e intense, ma che richiedono una preparazione, e, all'inizio, la presenza di un supervisore. Ma per il momento fermiamoci qui, iniziamo ad avvicinarci ad una respirazione sana e consapevole con questo semplice esercizio, per capire se questo fantastico mondo ci può affascinare…

Buona respirata a tutti!

Manuela Preatoni
Fisiopterapista E-mail: manu.marco@alice.it

Giuliano Di Betta
Rebirther