

Il respiro come strumento di benessere

Siete proprio sicuri di respirare?

E' con questa insolita domanda che vorrei stimolare in voi la curiosità e l'interesse verso ***una delle funzioni fisiologiche fondamentali***, non solo per la nostra sopravvivenza, ma anche ***per il nostro benessere***.

Quando parliamo di *benessere* siamo soliti rivolgere la nostra attenzione, ad esempio, alla qualità e allo stile di vita, all'alimentazione, all'attività fisica, alla gestione dello stress, ecc., che indubbiamente sono aspetti importanti e fondamentali, ma in realtà, viene data effettivamente poca attenzione al respiro e al modo in cui respiriamo.

Quante volte, oggi, vi siete soffermati ad ascoltare il vostro respiro?

Quante volte, oggi, avete rivolto un'attenzione amorevole al vostro respiro?

Di solito siamo propensi a notare le cose quando "non funzionano", ovvero quando magari, in particolari situazioni, ci troviamo "senza aria", quando, ad esempio, in una crisi di panico, abbiamo la sensazione di non riuscire a respirare, oppure quando la nostra ansia aleggia intorno a noi inducendoci ad aprire le finestre oppure ad uscire per prendere una boccata d'aria, quando siamo in mezzo a tanta gente e abbiamo bisogno di allontanarci per "respirare" oppure, più in generale, in qualunque condizione medica e non, che porti a consapevolizzare *l'importanza dell'assenza e della presenza del nostro respiro*.

In uno studio americano è emerso che su 100 persone, solo 10 sfruttano il 50% della loro effettiva capacità respiratoria, mentre le altre 90 ne sfruttano meno del 50%; tra queste ultime, ve ne sono 50 che ne sfruttano meno del 10%!

Questi dati devono farci riflettere su quanto siamo "incapaci" nell' utilizzare una abilità di fondamentale importanza per il nostro stato di salute!

Diamo inizio alla nostra Vita con un respiro ed è proprio l'assenza del respiro stesso che pone fine alla nostra esistenza. Il respiro è Vita, l'assenza di respiro è "non-vita".

E in una accezione più vasta del termine "assenza di respiro" equivale anche ad un modo di respirare non conforme al nostro stato di salute.

"Respirare bene" significa indurre nel nostro organismo uno stato di equilibrio psico-fisiologico necessario a garantire, non solo la salute del nostro corpo, ma anche la salute della nostra mente.

Per imparare a "respirare bene" dobbiamo per prima cosa imparare ad *osservare e ascoltare* il nostro respiro.

Pratica del Respiro

Provate a dedicare 5 minuti del vostro tempo all'ascolto del vostro respiro:

Sedete quietamente in una posizione comoda.

Chiudete gli occhi.

Lasciate andare ogni tensione nei muscoli (fate una specie di scansione del vostro corpo, dalla testa ai piedi o viceversa, come preferite)

Respirate attraverso il naso.

Osservate il vostro respiro: seguite con attenzione e consapevolezza il percorso del vostro respiro. Se riuscite provate a visualizzarlo, ad immaginarlo: l'aria che entra dalle narici e scende giù fino all'addome per poi risalire spontaneamente. Non è necessario alcun intervento di controllo. Semplicemente limitatevi ad osservare.

Praticate l'osservazione del respiro per qualche minuto.

Se un pensiero vi distrae, semplicemente notatelo e poi riportate la vostra attenzione al respiro.

Come è andata?

Siete riusciti a mantenere l'attenzione costante sul respiro? La mente voleva distrarvi? Che cosa avete notato? Quali sensazioni? Com'era il vostro respiro? Ampio? Corto? Affaticato? Bloccato? Come è stata l'esperienza stessa di osservare il respiro, di esserne consapevoli?

Potete quindi notare come dalla semplice osservazione di un processo semi-automatico (in quanto la respirazione è una delle poche funzioni del corpo che si trova sia sotto il controllo consapevole sia sotto quello autonomo) scaturiscono un'infinità di esperienze di cui spesso non ne siamo assolutamente consapevoli! E questo perché *l'atto dell'osservazione modifica la natura stessa dell'esperienza!* Imparare ad osservare (e si può osservare qualunque cosa, il respiro, i pensieri, le nostre sensazioni, il cielo azzurro, le foglie di un albero, ecc.) ci permette di calarci nel momento presente, smettiamo di funzionare con il pilota automatico e tutto ciò che è, in quel momento, è l'essenza stessa dell'esperienza. Quando *"si è nell'esperienza"*, cioè nel momento presente, non c'è spazio per le ombre del passato e non c'è spazio per le paure legate all'incertezza del futuro. Tutto quello che serve è lì, in quel momento, in quella luce di consapevolezza.

La pratica del respiro consapevole ha radici antichissime, ma è solo da diversi decenni che la scienza si sta interessando, ma soprattutto sta dimostrando, *l'importanza della pratica di attenzione consapevole al respiro come strumento per ristabilire una condizione di equilibrio psico-fisico*, ciò significa che tale pratica agisce sia a livello fisico, sia a livello

mentale. ***E presupponendo la non scissione tra corpo e mente, ciò che accade al corpo ha un effetto anche sulla mente e viceversa*** (tale concetto vale sia nel bene che nel male).

Provate a praticare costantemente l'osservazione del vostro respiro e noterete quanto ciò influirà significativamente nella vostra modalità abituale di respirare e, cosa più importante, noterete i benefici sul vostro stato di salute fisico e mentale.

L'ideale sarebbe praticare il respiro consapevole almeno 15-20 minuti consecutivi al giorno, ma posso facilmente intuire che tale tempo possa costituire, almeno inizialmente, di per sé, un ostacolo: *"Venti minuti???? E come posso trovare così tanto tempo" libero? Come posso star lì a non far niente??".*

Qualcuno di voi si è posto queste domande?

E' normale, siamo talmente abituati a "fare", ad impegnare il nostro tempo con delle "azioni" (mangiare, dormire, parlare, guardare la tv, connetterci on-line, leggere, scrivere, lavorare, guidare, pensare, fare sport, stare con gli altri, giocare, ecc.), che il pensiero di "prenderci del tempo per ascoltare il nostro respiro" sembra una perdita di tempo!

Quindi, per voi che avete fatto questi pensieri, suggerisco di iniziare con pochi minuti al giorno: 3 minuti, poi 5 minuti e così via.

A volte, in particolari condizioni, anche un solo respiro, fatto in consapevolezza, può cambiare il senso stesso dell'esperienza.

Ma torniamo ora ai benefici di tale pratica sullo stato di salute fisico e mentale.

Quali sono gli effetti di questa pratica su corpo e mente?

I benefici della pratica del respiro

I risultati delle ricerche scientifiche sugli effetti della pratica del respiro:

- **INVECCHIAMENTO**

E' stato dimostrato che la pratica di attenzione consapevole al respiro rallenta l'invecchiamento cellulare, in quanto aumenta l'attività dell'enzima telomerasi, che protegge le cellule dall'invecchiamento cellulare e la cui attività è ridotta dallo stress cronico e dalla depressione.

- **ATTENZIONE**

Se ci pensate bene l'attenzione è una funzione cognitiva trasversale alla gran parte delle attività che normalmente svolgiamo: leggere un libro, guardare la televisione, lavorare, ascoltare gli altri, cucinare, ecc. L'attenzione ci serve per imparare, per utilizzare le abilità acquisite, per prendere decisioni.

La ricerca ha dimostrato che la pratica del respiro aumenta la capacità di concentrazione; ma non solo, aumenta anche la velocità di pensiero, di decisione e di scelta.

- **EQUILIBRIO EMOTIVO**

Si riscontra un miglioramento nella capacità di gestione emotiva e controllo degli impulsi; viene rafforzata la capacità di inibire e controllare processi emotivi e cognitivi che possono aggravare situazioni di stress, ansia, depressione.

- **SUSCETTIBILITA' AL DOLORE**

La pratica costante dell'attenzione consapevole al respiro è risultata essere efficace nel controllo del dolore, sia cronico che acuto.

Si sono riscontrati inoltre effetti positivi nella psoriasi, nelle infezioni delle vie respiratorie e sul benessere generale dell'individuo.

- **MIGLIORAMENTO DELLA SALUTE**

Si riducono gli effetti dello stress, ad esempio si osserva una diminuzione della pressione arteriosa, del cortisolo ematico e si rafforza la risposta immunitaria.

- **EFFETTI COMPORTAMENTALI**

La pratica promuove comportamenti empatici e compassionevoli, ciò significa che siamo più predisposti verso l'altro attraverso atteggiamenti di apertura, condivisione e altruismo.

Da questa breve rassegna è possibile pertanto intuire i molteplici effetti benefici di tale pratica, oltretutto non costa niente e non ha effetti collaterali.

L'unica cosa richiesta è la *scelta di dedicare del tempo alla cura di se stessi*.

Nervo Vago: interazione mente-corpo

Per quanto riguarda il suddetto concetto di *interazione mente-corpo* chiamo in causa l'azione di un nervo, il *Nervo Vago*, chiamato così proprio perché "vaga" nel nostro corpo innervando numerosi organi e apparati. E' il secondo per lunghezza nel nostro corpo ed è paragonabile come dimensione al midollo spinale; innerva e connette il cervello con la maggior parte degli organi interni (faringe, trachea, esofago, apparato respiratorio e cardio-vascolare, stomaco, intestino, fegato, pancreas, milza e reni). Ci rendiamo conto pertanto dell'importanza di tale connessione nel garantire o meno uno stato di equilibrio psico-fisico.

Ogni volta che ci troviamo in uno stato di stress (agitazione, preoccupazione, paura, ecc.) il nostro corpo mobilita tutte le energie affinché si prepari ad affrontare tale minaccia. Quando parliamo di *mobilitazione di energie* ci riferiamo ad una serie di *modificazioni fisiologiche* (aumento della frequenza respiratoria e cardiaca, tensione muscolare, blocco della digestione, ecc.) che sono necessarie per affrontare la situazione innescata dallo stimolo stressante (può essere un pensiero, una preoccupazione, un problema da risolvere, una conflittualità, ecc.), ma che *diventano un problema nel momento in cui tale attivazione tende a permanere nel tempo*. In tal caso parliamo di *stress cronico* il quale ha tutte una serie di conseguenze deleterie sul nostro funzionamento organico e non solo.

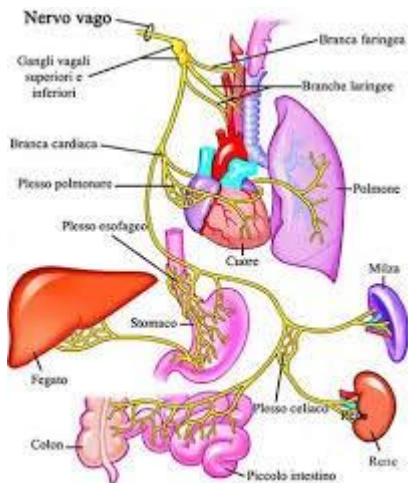


Fig. 1 *Nervo Vago*

Osservando la fig. 1 possiamo effettivamente notare, seguendo il percorso del Nervo Vago, come tutti gli organi e apparati siano collegati tra di loro. *Questo concetto del collegamento è fondamentale in quanto ci permette di comprendere la dinamica di interazione reciproca tra i vari sistemi*. Attraverso il respiro o meglio attraverso la pratica di attenzione consapevole al respiro siamo in grado di agire direttamente sull'attività respiratoria, riducendone la frequenza, e tale modificazione influenzerà l'attività cardiaca, ovvero anche in questo caso il cuore rallenterà la sua attività e tutto ciò avrà un effetto calmante sulla nostra mente.

Attraverso il semplice atto dell'osservazione del respiro noi siamo in grado di modificare una funzione fisiologica automatica che avrà una serie di effetti benefici su tutto il nostro sistema.

L'osservazione del respiro avrà un effetto calmante sulla nostra mente.

Una mente calma ci permette di carpire con più lucidità e chiarezza il senso stesso delle nostre esperienze; una mente calma è come una bussola nel bel mezzo di una tempesta.

Io posso "usare" il mio respiro per calmare il mio corpo (la mia tempesta emotiva) e per calmare la mia mente.

Diventiamo pertanto consapevoli di quanto questo semplice e umile meccanismo di sopravvivenza racchiuda in sé una potenza tale da agire su più livelli, fisico e mentale, ma non solo. Il respiro rappresenta un profondo e potente canale di comunicazione con noi stessi in grado di risvegliare la coscienza del nostro Sé.

L'arte del Respiro

A questo punto, giunti alla fine dell'articolo, a qualche curioso e attento lettore potrebbe sorgere la domanda: *"E perché l'arte di respirare?"*

L'arte è una forma di mestiere colorata di magia, cresciuta dalla passione, dall'interesse, dalla curiosità e motivata dal piacere. E così è, l'arte di respirare!

L'arte di respirare è una forma di mestiere che dura tutta la vita, incessante. E se ci avviciniamo ad essa con curiosità, interesse e passione, sarà essa stessa il nostro piacere!

Perché non c'è piacere più vero dell'intima e profonda interconnessione con noi stessi e con la nostra anima!

Riferimenti bibliografici

Van Der Kolk, B., (2015). *Il Corpo Accusa il Colpo*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Anchisi, D., Anchisi, R., (2013). *Corso di Diploma di Mental Training e Mindfulness*. Parma.