

IL RESPIRO

A cura di Federica Di Biase

Seppur ogni respiro sia un singolo soffio, dentro o fuori, è il ritmo alternato di flusso e riflusso che ne dipinge la vera essenza. Respirare è sì un processo naturale, ma la differenza tra respirare per sopravvivere e sfruttarne i benefici per corpo e mente è abissale.

Oltre al sistema respiratorio, la respirazione coinvolge anche quello cardiovascolare, neurologico, gastrointestinale e muscolare. E il suo impatto non si limita al fisico: se i nostri pensieri influenzano il respiro (basti pensare all'iperventilazione durante un attacco di panico), vale anche il contrario.

Respirare consapevolmente è un potente strumento per influenzare i nostri schemi mentali. Soprattutto la risposta di attacco o fuga (*Fight-or-Flight*), che emerge quando le emozioni negative prendono il sopravvento. Il risultato? Una mente più calma, lucida e razionale, capace di prendere decisioni migliori.

*Ma i benefici non si fermano qui: la respirazione influenza anche la **concentrazione**, la **memoria** e la **qualità del sonno**. Non sorprende quindi che una respirazione scorretta abbia un impatto negativo sulla salute generale.*

La respirazione è il fulcro di ogni nostra azione. Modificandone il modo, possiamo influenzare ogni aspetto del nostro essere.

L'ossigeno, l'anidride carbonica e l'illusione del respiro profondo

Uno dei miti più tenaci sul tema della respirazione riguarda l'ossigeno. Complici campagne pubblicitarie aggressive, negli ultimi anni si è radicata l'idea che l'ossigeno sia un toccasana per il nostro corpo, mentre l'anidride carbonica sia un nemico da eliminare a tutti i costi. Di conseguenza, la reazione spontanea è quella di inspirare più a fondo per "ossigenare" meglio l'organismo.

È importante precisare che l'anidride carbonica rappresenta un grave problema per la salute del pianeta, soprattutto nelle quantità emesse dalle attività umane. Inoltre, se inalata in dosi eccessive, può risultare pericolosa anche per il nostro corpo.

*Tuttavia, per quanto possa sembrare paradossale, **aumentare la quantità di CO₂ nei polmoni è una delle azioni migliori che possiamo compiere per elevare i livelli di ossigeno nel sangue.***

Come funziona?

*Entriamo in gioco con l'**effetto Bohr**, un fenomeno fisiologico che regola la cessione di ossigeno dai globuli rossi ai tessuti. In parole semplici, quando la concentrazione di anidride carbonica nei polmoni aumenta, i globuli rossi rilasciano più facilmente l'ossigeno in circolo. Al contrario, se la CO₂ scende troppo, l'ossigeno rimane "legato" ai globuli rossi e fatica a raggiungere i tessuti.*

***Respirare profondamente in modo forzato, quindi, non è la soluzione.** Anzi, può addirittura peggiorare la situazione creando un'iperventilazione che porta a una diminuzione della CO₂ nei polmoni, con conseguenze negative sull'apporto di ossigeno ai tessuti.*

Cosa fare, allora?

La chiave sta nel seguire il ritmo naturale della respirazione, senza forzarla. In questo modo, il corpo regolerà automaticamente i livelli di anidride carbonica, garantendo un ottimale scambio di ossigeno.

Come respirare correttamente?

Il respiro ideale ha tre semplici caratteristiche:

1. È **lento e controllato**.
2. Avviene solo attraverso il **naso**.
3. Fa lavorare il **diaframma**.

La respirazione è azione, ogni pensiero, ogni emozione. Il respiro è il ponte tra il corpo e lo spirito.

L'atto della respirazione è un atto totalmente incosciente nella maggioranza degli esseri umani, solo quando il respiro sarà divenuto atto consapevole può essere considerato supporto necessario allo sviluppo e alla dinamica di conoscenza dell'uomo, elemento essenziale della reintegrazione.

Vi è la possibilità di modificare coscientemente e volontariamente il ritmo respiratorio; esso comprende tre diversi modi di attuazione:

1. *respirazione lenta e profonda;* 2. *respirazione energica e ritmata;*
3. *sospensione respiratoria.*

La respirazione può essere suddivisa in tre parti:

Respirazione addominale o ombelicale

Inspirando si gonfia la zona al di sopra e al di sotto dell'ombelico. Quando si espira questa zona rientra. Con questa tecnica vengono utilizzati al massimo i polmoni nella loro parte inferiore. Questa respirazione seda il sistema nervoso acquistandolo, migliora la circolazione venosa e le funzioni intestinali, il plesso solare viene decontratto, la mente si placa.

Questa respirazione è classica nei bambini e durante il sonno, fasi in cui tutte le nostre resistenze sono annullate e tutti i pregiudizi abbandonati.

Questa respirazione è interiorizzante, ed aiuta il rilassamento.

Respirazione Toracica

Si attua attivando la gabbia toracica: le costole si aprono inspirando e si chiudono espirando.

I polmoni vengono sollecitati pienamente e stimolati nella loro capacità di riempimento.

Questa respirazione tonifica la colonna vertebrale (zona dorsale) ed attiva la risposta del sistema nervoso autonomo. E' una respirazione esteriorizzante.

Respirazione Clavicolare

Respirazione molto rara e difficile da attuare, avviene quando durante la zona attiva è situata all'altezza delle clavicole, nella parte alta del torace. Lavora su tutto il pacco intestinale, sulla tiroide, e le paratiroidi stimolando così il metabolismo.

Questo tipo di respirazione attiva le facoltà intellettive, la concentrazione, l'attenzione e la riflessione. Acuisce tutti i sensi presenti nel capo.

E' una respirazione introspettiva attiva.

Respirazione Completa

E' una respirazione che riunisce tutte le precedenti in un unico e solo esercizio dinamico.

Partendo dal basso, inspirando, si amplia l'addome, dopodichè si passa al torace espandendolo in tutte le direzioni, per poi ampliare la zona clavicolare, aprendola il più possibile.

L'inspirazione deve essere lenta ed unica per tutta la durata di vari movimenti (addome, torace, clavicole) un solo ed unico flusso di respiro.

Per l'espiazione il movimento è invertito, rispettando la sequenza di prima, si parte dall'alto e si rientrano le varie zone: le clavicole, poi il torace ed infine l'addome.

Questo tipo di respirazione dà la capacità all'organismo di ricaricarsi e ristabilire la giusta armonia tra le sue parti.

E' una respirazione equilibrante, stabilisce un giusto rapporto tra il mondo interno e quello esterno e armonizza l'essere nel suo aspetto globale. Sviluppa la conoscenza e la coscienza di sé.