

VIA LO STRESS CON UN RESPIRO

È la "medicina" più naturale, quella che puoi portare sempre con te, che ti fa sentire subito meglio: è fatta soltanto di aria, pazienza, e poche tecniche. Che ti insegniamo noi

CURE
DOLCI

Affrontare con più serenità e coraggio un colloquio di lavoro. Riuscire a gestire un chiarimento con "lui" senza perdere le staffe. Recuperare calma e lucidità dopo uno spavento. Liberare la mente dai pensieri cattivi che non permettono di chiudere occhio. Per centrare questi obiettivi, la parola chiave è una sola: respira!

«La respirazione è la principale funzione dell'organismo, in grado di assicurare a ogni cellula del nostro corpo ossigeno, quindi nutrimento, e al tempo stesso di liberarlo dall'anidride carbonica, materiale di "scarto" che si deposita nei tessuti», conferma Maurizio Morelli, maestro di yoga al centro Prunayoga di Milano. «Se qualcosa non funziona correttamente in questo scambio ossigeno-anidride carbonica, l'intero organismo soffre, risentendo di un deficit di ener-

gia». Ed è un aspetto, questo, a cui pensiamo raramente: sempre attente a mangiare in maniera equilibrata e ad allenare il nostro fisico con cura, quando mai ci chiediamo, invece, se il nostro modo di respirare è corretto? «Eppure la maggior parte delle persone respira poco e male, ossia superficialmente, trattenendo il fiato troppo spesso, ogni volta che si trova in una situazione di tensione», afferma il dottor Francesco Padrini, psicologo specializzato in terapie psicocorporee.

Lo stress ci toglie il fiato

«Fin da bambini, impariamo che respirare in maniera profonda ci permette di percepire meglio e più intimamente ciò che stiamo provando e che, viceversa, trattenere il fiato può aiutarci ad "attuare" le sensazioni», spiega il dottor Padrini. «Inibire la respirazione è quindi

una reazione che tendiamo a mettere in atto automaticamente nel momento in cui sentiamo uno stato d'animo negativo, che desideriamo rendere meno intenso». Dal punto di vista fisiologico, funziona come una specie di "anestesia" (chiaramente molto lieve): quando blocchiamo il respiro, o respiriamo in maniera superficiale, infatti, rallentiamo la circolazione periferica mettendo la sordina agli organi di senso. «È naturale che ciò avvenga», afferma Francesco Padrini. «I problemi sorgono quando, per colpa del nostro stile di vita, stressante e iperattivo, utilizziamo questo meccanismo di difesa troppo a lungo e troppo spesso. Risultato? Le frequenti apnee abbassano il nostro livello di energia, ci portano a vivere con poca

Segue >

INSPIRA ED ESPIRA CORRETTAMENTE: è la terapia migliore



Digestione

Se respiri in modo superficiale e "frettoloso", tutte

le funzioni dell'organismo tendono a rallentare, incluse quelle digestive. Viceversa, quando ti senti appesantita e ti resta qualcosa sullo stomaco, inspira ed espira profondamente per qualche minuto: ti sarà d'aiuto.



Dolore

Quando senti molto male, è normale che ti

venga da trattenere il fiato. Ti conviene però sforzarti di respirare in modo profondo, senza interruzioni né fretta: ha un effetto calmante e aiuta ad attenuare la tensione muscolare che accentua il dolore.



Postura

«Respirare non correttamente può causare

problemi di postura», spiega Francesco Padrini, esperto in terapie psicocorporee. «La tendenza ad assumere posizioni asimmetriche e a fare movimenti poco armonici ha spesso alla base un impoverimento respiratorio».



Partorire

Per cercare di far sì che le mamme vivano al meglio il

dolore che accompagna la nascita del loro bebè, nei corsi preparto vengono suggeriti molti consigli "respiratori". Per esempio si raccomanda di respirare a bocca spalancata, con respiri brevi e continui, senza usare le corde vocali.



Il numero numero uno del tuo respiro è l'abitudine di fumare: appena smetti, scopri subito perché!

consapevolezza anche i momenti di piacere e di benessere e, come se non bastasse, finiscono per accentuare la tensione muscolare e con essa ansia, irritabilità e disagio. Quindi proprio quelle sensazioni che, trattenendo il respiro, cercavamo di attenuare.

Ma che tipo di respirazione può essere considerata "ideale"? «Non possiamo respirare sempre nello stesso modo: è chiaro che il respiro di chi sta affrontando una situazione difficile non potrà mai essere uguale a quello di chi sta vivendo un momento di pace e di relax», precisa Padrini. «L'importante, però, è cercare il più spesso possibile una respirazione profonda e lenta, che coinvolga il torace ma soprattutto la zona addominale: ci consentirà di dare nutrimento ed energia all'intero organismo e di entrare in contatto con noi stessi, con i nostri bisogni e le nostre emozioni».

RESPIRA COSÌ QUANDO...



IN UFFICIO, TI SENTI STANCA Prova la respirazione frazionata. Prendi aria a piccoli tratti e in rapida successione, 5-10 volte di fila per completare una inspirazione. Devi avere la sensazione che i respiri si dispongano a strati uno sull'altro. Espira allo stesso modo, a piccoli tratti, cercando di pereggiare il numero con l'inspirato. Al termine devi sentirti completamente vuota d'aria. Ripeti per 10, 15 volte.



SEI NERVOSISSIMA Se ti senti sopraffatta dall'agitazione, calmati con la respirazione bhramari pranayama. Seduta a gambe incrociate, ispira attraverso il naso e trattieni per 2-3 secondi. Poi espira in modo graduale emettendo una "mm" prolungata. Il suono deve risuonare in gola e provocare una vibrazione nel collo, nelle spalle e nel viso, rilassando le contratture dei muscoli.



NON RIESCI A PRENDERE SONNO Seduta sul letto, respira con calma per 3 minuti e chiudi le orecchie con i pollici; concentrati sul suono prodotto a livello della gola dall'aria che entra ed esce; ispira e produci mentalmente il suono "sah"; espira pronunciando "ham". Prosegui per 5 minuti. Sposta l'attenzione alla zona del cuore, concentrandoti solo sul suono dell'aria. Prosegui per qualche minuto, sdraiati e rilassati.



SOFFRI DI FAME NERVOSA Seduta a gambe incrociate respira a fondo, con una mano sullo stomaco per sentire l'aria che gonfia e sgonfia l'addome. Aumenta l'inspirazione, che sarà veloce e potente. Poi aumenta anche l'inspirazione. Ripeti fino a 30 respiri (se senti un po' di vertigine, fermati). Dopo ogni ciclo trattieni il respiro per qualche secondo, respira normalmente per 2 volte e ripeti l'esercizio 3-4 volte.

Gli esercizi da provare subito

Esistono diversi esercizi di respirazione che rappresentano una soluzione valida, perché ci permettono di agire su due fronti: ci insegnano a respirare al meglio e, al tempo stesso, ci aiutano a combattere lo stress e a rallentare i ritmi serrati che scandiscono la nostra vita. Ritmi che, come abbiamo visto, rischiano di toglierci letteralmente il fiato.

Ecco uno degli esercizi più semplici ed efficaci per migliorare la nostra respirazione quotidiana. «Sdraiati a pancia in su, chiudi gli occhi e cerca di rilassarti», spiega il dottor Padrini. «Ora comincia lentamente a espirare: libera completamente i polmoni e la pancia, come se svuotassi un bicchiere d'acqua (dall'alto verso il basso), senza fretta. Poi abbandonati al relax e lascia che l'atto inspiratorio nasca spontaneamente, al di fuori del tuo controllo razionale. Ripeti per 4-5 volte».

Un altro esercizio utile, da eseguire con regolarità, è la cosiddetta respirazione con oscillazione pelvica, utile anche ogni volta che ti senti sotto pressione e hai bisogno di recuperare calma e serenità. «Distesa in un ambiente silenzioso e rilassante, con le ginocchia piegate, ispira riempiendo la pancia; porta il sedere all'indietro, inarcando legger-



Quando fai sport respiri! Non importa se dalla bocca o dal naso (ma preferisci quest'ultimo quando fa freddo)

ANCHE LO SPORT HA UN SUO "RESPIRO"

- Respirare poco, facendo frequenti apnee, può pregiudicare le nostre prestazioni sportive. «Solo nel momento in cui stiamo facendo uno sforzo breve e intenso (per esempio, sollevare un peso) è normale trattenere il fiato, ma per il resto respirare regolarmente è indispensabile», spiega il medico sportivo Rodolfo Tavana. «Il numero di atti respiratori cresce di pari passo con l'intensità dello sforzo e dipende anche da quanto siamo allenati. Chi ha alle spalle un buon allenamento ha bisogno di un minor apporto di ossigeno: è come se disponesse di un motore che consuma meno».
- Dopo 10-20 minuti dall'inizio dell'attività fisica, si verifica la "rottura del fiato": è il superamento di un momento critico, quello dell'adattamento del nostro corpo a uno sforzo. In pratica, l'organismo deve dilatare alcuni bronchioli e migliorare la circolazione periferica; quando ci riesce "rompiamo il fiato", ossia siamo pronti per resistere alla fatica.

Libri e centri di studio per respirare a pieni polmoni

- *L'energia dentro di noi*, di Francesco Padrini (Mondadori, 8,20 €): con la terapia bioenergetica "sciogli" i nodi per conquistare un nuovo equilibrio.
- *Il respiro che guarisce*, di Gian Marco Carenzi (Tecniche Nuove, 14,97 €): scienze occidentali e saggezza orientale unite per ritrovare,

attraverso il respiro, salute, serenità, benessere.

● Centro Pranayoga, Milano, 02-27007423; pranayoga@libero.it

● Scuole di Respiro, Roma, 06-4462523;

www.scuoladirespiro.com; info@scuoladirespiro.com




mente la schiena, per permettere all'addome di allargarsi gonfiandosi d'aria. Adesso espira: l'"onda del respiro" comincia dalla bocca e fluisce verso il basso, raggiungendo il bacino che si muove dolcemente in avanti. Prosegui per un minuto. Non spaventarti se senti un formicolio alle mani o in altre parti del corpo: è una sensazione che scompare presto.

Vai a lezione di respiro

Le tecniche di respirazione ti incuriosiscono? Non hai che l'imbarazzo della scelta: tutte le discipline orientali (dalla ginnastica cinese *tai chi* al *reiki*, antica pratica giapponese) attribuiscono al respiro un ruolo di primo piano.

Prova, per esempio, il *pranayama*, la respirazione yoga. «Questa disciplina insegna l'arte di controllare l'assorbimento del *prana* (l'energia vitale) utilizzando in modo mirato il respiro», spiega Maurizio Morelli del centro Pranayoga di Milano. «Partendo dall'idea che tutti possiamo imparare a respirare in maniera più sana e consapevole, propone esercizi che rappresentano un valido aiuto per affrontare disturbi psicologici e fisici, come insonnia e cali d'umore (leggi il riquadro a pagina 38)».

Un'altra terapia basata sul respiro è il *rebirthing* (significa rinascita). «La respirazione ideale è "continua": fluisce come un'onda e non prevede alcuna pausa tra inspirazione ed espirazione», chiarisce Paolo Cericola, *rebirther*, fondatore e presidente della Scuola di Respiro di Roma. «Per capire come funziona, basta osservare gli animali. La maggior parte degli uomini e delle donne, invece, respira in modo diverso, "frammentario", ossia trattenendo il fiato, cosa che provoca deficit energetici e minaccia il benessere generale dell'organismo». Si tratta di un'abitudine che inizia prestissimo, addirittura al momento della nascita: un evento che dovrebbe essere naturale e gioioso, e che invece può rappresentare una specie di trauma per il bebè. «Il *rebirthing*», continua Cericola, «è una tecnica dolce che insegna a respirare correttamente ripartendo dalle origini, cioè facendo rivivere il momento della nascita». E riprendendo contatto con l'inizio stesso della vita: l'aria che entra in noi. 

PER SAPERNE DI PIÙ