

Respirare la vita A CUOR LEGGERO

di Roberto Milletti e Francesca Cassia



Francesca Cassia L'allineamento del corpo, l'utilizzo dei muscoli in movimento, per comprendere la connessione corpo-mente, sono il suo paradigma. Nella pratica applica i principi della biomeccanica per raggiungere le pose senza sforzo. Insegna a: New York City, Australia, Europa, Giappone. Collabora con lo staff medico di Mater Dei e Paideia.



Roberto Milletti è fondatore di Odaka Yoga®, uno stile innovativo che fonde il Bushido (la via del guerriero) con lo Zen e lo Yoga, esprimendo fisicamente ed emozionalmente, i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. Tiene ritiri, corsi di formazione, conferenze, workshop e festival in Europa, USA, Australia, India, Giappone e recentemente in Korea e Canada.

Tutto respira: la natura respira, la magia delle cose che ci avvolge, ci afferra, ci trascina, ci conduce verso mondi misteriosi e affascinanti. La vita stessa è un respiro, noi respiriamo. **Cogliere il profondo respiro della vita significa accorgersi della magnificenza racchiusa in essa.** L'alternarsi di espansione e contrazione è il movimento dell'energia vitale che contraddistingue l'intero universo. Noi siamo un universo dentro l'universo e sottostiamo alle stesse leggi. Una vera e propria *trasformazione* attraverso tutto il fluire di ispirazione ed espirazione.

Tutte le funzioni del corpo necessitano di ossigeno che viene utilizzato per rigenerare le cellule, metabolizzare gli alimenti ed eliminare le sostanze di scarto.

RESPIRARE LA VITA

L'atto respiratorio coinvolge tutte le forme esistenti, da quelle minerali a quelle vegetali fino alle animali, che appaiono così legate da un processo arcaico che diventa gradualmente sempre più raffinato e complesso. La vita stessa è un organismo con una membrana che si alimenta, respira e si riproduce.

“ *Colui che controlla il respiro controlla la mente, colui che controlla la mente controlla il respiro* ”

Upanishad

Respirare è allo stesso tempo il gesto più naturale e più potente che compiamo ogni giorno. Come un filo invisibile, il respiro lega indissolubilmente la nostra mente e il nostro corpo ed è in grado di influenzare profondamente l'una e l'altro. L'aria pura non è solo il primo degli alimenti ma il primo dei medicinali. Ci nutre fornendoci le sue energie chimiche, elettriche, magnetiche e solari. Inoltre, ossidando i nostri prodotti consumati, favorisce la loro combustione ed eliminazione, realizzando in tal modo il doppio processo di nutrizione e purificazione.

Il sistema nervoso è la sentinella del nostro stato di benessere. **Quando il respiro è corto, alterato, logora e intacca il sistema nervoso sottoponendo l'intero organismo a un costante stato di tensione e stress.** L'ossigeno è fondamentale e vitale per tutte le funzioni del nostro organismo.

“Respirare”, quindi, è una tra le funzioni imprescindibili all'esistenza, e implica il tema fondamentale dello “scambio” tra mondo interno e uno esterno, a tutti i livelli: cellulare, biochimico, ecologico, psichico, ecc.

Il respiro è una condizione permanente ed è sinonimo stesso dell'esistenza; non a caso quando cessiamo di respirare smettiamo di esistere. Essendo così importante dobbiamo imparare a canalizzarlo: espanderlo e contrarlo. Questa capacità, una volta acquisita, trasforma immediatamente la condizione in cui ci troviamo perché agisce con semplicità sullo stato mentale, emotivo ed energetico. E funziona sempre!

IMPARARE A RESPIRARE

La maggior parte delle persone respira in maniera superficiale riempiendo i polmoni solo in piccola parte; la conseguenza diretta è un perenne stato di scarsa ossigenazione.

Respirare è un gesto spontaneo ma potente. Possiamo resistere per parecchi giorni senza cibo, per alcuni giorni senza acqua, ma solo per pochi minuti senza respirare. Nel ritmo frenetico della vita quotidiana molte persone soffrono di conflitti emozionali, paura d'amare o di essere amati, mancanza di autostima, sensi di colpa, ecc.

Se questi conflitti non vengono superati, si è costretti a una forma di "lotta continua".

Il respiro, in questi casi, è un valido strumento di introspezione e di trasformazione. Il corpo può influenzare la mente e viceversa. La respirazione è uno degli strumenti attraverso il quale questa connessione si rivela e può essere stabilita o interrotta.

Nello Yoga, il respiro migliora attraverso le Asana; esistono pose che liberano i blocchi fisici ed emotivi, altre che correggono la postura e di conseguenza favoriscono un respiro libero e fluido.

Nella pratica: si respira dal naso per filtrare e riscaldare l'aria; il diaframma viene agevolato nel movimento; le coste si abbassano maggiormente portando l'aria fino alla base dei polmoni; l'assorbimento dell'ossigeno è migliore.

Espirare dal naso produce un allungamento e una distensione della schiena; la respirazione nasale è collegata al sistema nervoso parasimpatico, che garantisce un effetto rilassante.

Molte sedute di Yoga iniziano con un Om, dove pronunciando il suono "mmmmmm" facciamo vibrare le cavità nasali, aprendole al flusso respiratorio ed energetico.

La respirazione dovrebbe essere tridimensionale, e non muovere solamente la parte frontale del corpo. Per tridimensionale, intendiamo la capacità di utilizzare i polmoni nella loro completezza, espandendo il costato davanti, di lato e indietro. Concentrandosi sul movimento avremo la sensazione che anche la schiena respiri.

Dopo una espirazione, assaporiamo quell'istante di sospensione, la pausa a polmoni vuoti che si crea e che ci aiuta ad ispirare completamente, creando un senso di pienezza e di espansione verso l'esterno.

“La vita non si misura dal numero di respiri, ma dai momenti che ci tolgono il respiro”

IL RESPIRO LIBERA LA MENTE

Una volta che il nostro respiro avviene naturalmente, possiamo passare alla *Pranayama*, dove tecniche specifiche ci aiutano a cadenzarlo imponendo ritmi e banda, mantenendoci sani e profondamente presenti. Tra i banda più utilizzati troviamo *Ujjahi* (il respiro del vittorioso) che frena la glottide e produce una sorta di suono che calma la mente e *Nadhi Shodana*, la respirazione a narici alternate, il cui scopo è portare equilibrio tra i due emisferi cerebrali (e le due nadi principali), creando uno spazio interiore di quiete e consapevolezza di Sé.

Il respiro libera l'energia vitale che ristagna nei blocchi emotivi, nelle difese e resistenze, nel bisogno di controllo, nei modelli di comportamento condizionati e cristallizzati, negli schemi rigidi imposti dalla vita.

Ci "rieduca" a fluire con la vita, a rilassarci, riacquistando fiducia nelle nostre risorse e nella bontà dell'esistenza, riducendo (fino ad eliminare) la paura di vivere e di soffrire, rendendoci più aperti e sicuri, riparando ferite e traumi non elaborati emotivamente e che distorcono il nostro sguardo dalla realtà, impedendoci di essere più creativi e flessibili nell'affrontare giorno per giorno la nostra vita. Non a caso, quando un'emozione è troppo forte, interrompiamo la nostra respirazione. Se al contrario respiriamo profondamente, le emozioni affiorano con forza. Dal punto di vista "yogico", una respirazione corretta porta più ossigeno al corpo e al cervello permettendo un miglior controllo del prana, l'energia vitale che ritma il colloquio silente fra le cellule e le molecole, scandisce il tempo della nascita, della crescita e della morte.

IL RESPIRO È VITA

Con il respiro, la vita conosce il suo inizio e cammina verso la sua fine. Una corretta respirazione purifica il sangue e allo stesso tempo elimina le scorie e le conseguenti condizioni di ristagno.

Immaginate il respiro come un'onda: dapprima c'è una fase espiratoria (ventre dell'onda) che inizia coinvolgendo la parte profonda del bacino, seguita dall'intera cintura addominale, dal torace, dalla gola e dal naso. Durante l'onda inspiratoria (cresta dell'onda), il diaframma si contrae e si distende, consentendo ai polmoni di espandersi verso il basso mentre si riempiono d'aria.

Seguire con consapevolezza questo ciclo, sposta l'attenzione dai pensieri e crea sospensione temporale, spazio. Sentiamo l'aria che entra ed esce dal corpo. Osserviamo come il petto e l'addome si espandono e si

contraggono leggermente. Un respiro consapevole è sufficiente a creare spazio là dove prima c'era un'interrotta successione di pensieri.

L'osservazione è alla base e non implica alcuno sforzo o tensione. Prestiamo attenzione alla breve pausa che intercorre tra la fine dell'espirazione e la nuova inspirazione. Cogliamo quella pausa tra due respiri, quella sospensione temporale, può offrirci una nuova prospettiva. Ogni volta che siamo consapevoli del respiro, siamo assolutamente presenti.

LA FILOSOFIA DEL RESPIRO

Al momento della nascita, ci prepariamo al più grande passaggio della nostra esistenza, entriamo in un mondo nuovo e sconosciuto, e ci stacciamo definitivamente dalle sicurezze del passato, da un luogo caldo, confortevole e protettivo (l'utero materno), e ci affacciamo alla nuova vita con un gesto che esprime l'accoglienza e la disponibilità a questa nuova realtà: il primo respiro.

È di fondamentale importanza ritrovare il valore del respiro per comprendere la vita, e soprattutto per vivere appieno ciò che la vita ci propone.

La vita è sentire, piangere, ridere, abbracciare, accarezzare, lasciando che i sentimenti si manifestino e ci avvolgano.

Ci hanno abituati a nascondere le nostre emozioni, a mostrarci impassibili quando in realtà vorremmo piangere, a limitare le nostre dimostrazioni d'affetto... È il momento di imparare quanto sia gratificante lasciar fluire i nostri sentimenti. Se riusciremo ad essere padroni del nostro respiro saremo padroni delle nostre emozioni.

La chiave risiede nel cuore! Il ritmo cardiaco è il ritmo della vita.

Il respiro regola il ritmo del Cuore e della Vita.

“Se riesci a essere padrone del tuo respiro diventerai padrone delle tue emozioni”

Attraverso il respiro impareremo ad attivare il muscolo cardiaco e il cuore energetico, a espandere la nostra gioia, trasformando stress, ansia, rabbia e depressione in semplici ondate di energia. Sarà sufficiente fermarsi, sintonizzarsi sul respiro, accompagnandolo con un leggero suono per dargli voce. Proviamo a intensificarlo, oppure a rallentarlo, sperimentando un fluire che ci accompagnerà al rilassamento totale, offrendoci la pace interiore.

Respiriamo la vita a cuor leggero, basta prendere un bel fiato. *