

si può perdere a causa di un regime di vita in cui predominano stress e preoccupazioni. Questa respirazione è la più precisa in quanto il diaframma lavora lungo tutta la sua estensione in modo completo."

Perché si può perdere?

"Come dicevo, per le tensioni eccessive e le emozioni che rendono rapido e superficiale il ciclo respiratorio del diaframma."

Ma che cos'è il diaframma?

"E' un muscolo liscio, a cupola irregolare, che separa il cuore e i polmoni da tutti gli organi addominali. E' come il pistone di un'automobile: ha un suo punto morto superiore e uno inferiore. L'esatta discesa e conseguente risalita da questi due punti permette una corretta inspirazione ed espirazione, e si ha così l'incameramento dell'ossigeno e il rilascio dell'anidride carbonica. Il diaframma è un muscolo molto potente, grazie ad esso possiamo, per esempio, sollevare grossi pesi. Quando respiriamo bene questo muscolo scende e si appiattisce, passa cioè dal punto morto superiore a quello inferiore. Questo permette ai polmoni di allungarsi e dilatarsi facendo entrare l'aria, mentre nello stesso tempo la cassa toracica si dilata e si innalza. Quando il diaframma risale, i polmoni e la cassa toracica si contraggono, permettendo all'anidride carbonica di uscire. Il giusto ciclo respiratorio è chiamato anche costo-diaframmatico in quanto si avverte l'appiattimento del diaframma e la conseguente dilatazione della parte finale bassa della gabbia toracica."

Come facciamo a sapere se respiriamo correttamente o meno?



"Purtroppo di solito non ce ne accorgiamo. Sicuramente la respirazione è sbagliata se avvertiamo mancanza di energia e affanno. Anche se abbiamo la voce rauca o il collo gonfio mentre parliamo, vuol dire che stiamo respirando male e stiamo sforzando le corde vocali o la laringe. Non esercitiamo cioè la pressione necessaria del diaframma sui visceri e questi, dal canto loro, non creano la spinta antagonista che permette una giusta emissione della voce. Molti ricorrono agli specialisti, che invece di verificare com'è la respirazione dei pazienti (che è spesso causa di patologie della gola) prescrivono antinfiammatori, farmaci che non risolvono certo i problemi!"

Quali sono le respirazioni viziate?

"La prima è quella superficiale che chiamiamo 'toracica' e coinvolge parte del torace, l'altra è quella che muove la parte alta del torace e si chiama 'clavicolare'. In quei casi il diaframma non si estende per tutta la sua lunghezza, lo fa per metà, e lo stesso avviene ai polmoni. E' così che, per non morire soffocati, alziamo la cassa toracica verso l'alto facendo entrare solo un quarto dell'aria necessaria ai polmoni..."

mo la cassa toracica verso l'alto facendo entrare solo un quarto dell'aria necessaria ai polmoni..."

Esiste un modo per trovare la giusta maniera di respirare?

"Sì, è la cosiddetta 'posizione dell'atleta'. Bisogna accovacciarsi a terra come gli atleti che sono pronti alla partenza per i cento metri piani. Occorre fare attenzione che la gamba piegata in avanti sia laterale al gomito corrispondente. In questa posizione dobbiamo inspirare con il naso lentissimamente e seguire il diaframma nel suo movimento di discesa. Alla fine dell'inspirazione, si dovrebbe notare che si è allargata la parte inferiore del costato e si è creato una specie di salvagente intorno alla vita: questa è la respirazione costo-diaframmatica. Espirare seguendo il movimento naturale del diaframma. In questo modo si può tornare a respirare correttamente, anzi a compiere un ciclo vitale completo."

La respirazione, l'aria e le simbologie della tradizione

Respirare non è solo un fatto meccanico, non fosse altro perché è l'atto che ci permette di vivere. E' anche un gesto fortemente simbolico che la tradizione mette in rapporto con il ritmo binario. Le due fasi respiratorie, per i taoisti, sono l'apertura e la chiusura della porta del Cielo. L'inspirare è yang (maschile, cielo, espansione) e l'espirare è yin (femminile, terra, implosione). Respirare è assimilare il potere dell'aria.

Ma cos'è l'aria? E' uno dei quattro elementi che costituiscono il nostro universo. Nella tradizione è un elemento Yang, maschile, attivo assieme al fuoco, mentre la terra è yin, che come l'acqua è femminile e passiva. L'aria è un simbolo di spiritualizzazione, associata al vento, al soffio divino. Rappresenta il mondo sottile intermedio tra il cielo e la terra, la cui espansione porta il soffio (k'i per i Cinesi) necessario alla sussistenza degli esseri viventi. Nella mitologia Hindu il soffio (Vayu), s'identifica con il verbo e governa le cinque funzioni vitali considerate come aspetti del prana: il soffio vitale. San Martino diceva che l'aria è un simbolo visibile dalla vita invisibile. Per gli ismaeliti è l'intermediaria tra il fuoco e l'acqua, origine della manifestazione del mondo. E poi l'aria permette la percezione dei colori e delle forme, è il mezzo che porta la luce, i profumi, i colori, le vibrazioni interplanetarie è la via di comunicazione tra terra e cielo. Ve ne siete mai accorti?

Per chi volesse saperne di più Cesare Zamparino è raggiungibile ai seguenti numeri: 339-5745577 oppure 347-3821095

Le altre scuole di respirazione

Lo yoga e le discipline simili (il conto dei "soffi" nel buddismo T'ien Tai, nelle tecniche dei dhikr mussulmani) sono adatte alla meditazione, a favorire la concentrazione dello spirito. Il rallentamento delle fasi respiratorie permette di percepire la respirazione impercettibile all'orecchio: il ritmo vitale interno che la respirazione esterna rappresenta appena. La ritenzione dell'aria non ha una funzione fisiologica riscontrabile. Integra la respirazione, il ritmo vitale che si suppone sia dell'embrione. Questo per fare ritorno allo stato primordiale e avvicinarsi all'immortalità.