

## Il respiro traccia del "divino".

Il gesto del respirare, da quando lo abbiamo fatto per la prima volta, distaccandoci da nostra madre, sino a quando ci vuoteremo dell'aria inspirata, per l'ultima volta, è, assieme a molti gesti corporei essenziali al vivere corporeo quanto di più naturale e di più automatico ci possa accadere ma, nello stesso tempo, è uno dei gesti più carichi di grandi e misteriosi significati.

Il respiro coinvolge il nostro corpo in ogni direzione e in ogni sua parte direttamente o indirettamente; mandiamo l'aria nei polmoni facendo scendere verso il basso il diaframma, mentre la tensione con cui percepiamo la presenza dell'aria inspirata, sale dal basso verso l'alto con gran beneficio per la nostra spina dorsale. Respiriamo dilatandoci in ogni direzione percependo una leggera resistenza, ma, nelle migliori situazioni, abbiamo l'impressione di essere del tutto permeabili e trasparenti all'aria. Nel respiro ancora, facciamo diventare interno l'esterno ed esterno l'interno, scambiando ossigeno e anidride carbonica. Infine, il polmone è il nostro maggior organo di contatto, ancor più dell'epidermide. Infatti, se disteso, è stato calcolato che la superficie interna del polmone svilupperebbe una superficie piana di circa 70 metri quadrati. A salvaguardia della nostra vita il respiro, pur essendo del tutto automatico, è reso capace di adattarsi alle situazioni più rischiose del nostro vivere quotidiano.

Ma il respiro non è solo questo: viviamo nel mondo e attraverso il gesto del respirare entriamo in contatto con la realtà esterna, in un dialogo di interscambio con tutto il creato:

- le piante ci forniscono ossigeno ed assorbono anidride carbonica durante il giorno mentre succede l'opposto durante la notte. *Tutti gli organismi aerobici devono la loro vita a questa situazione delicatissima di equilibrio.*
- A nostra volta scambiamo ossigeno e, con il respiro, molte altre informazioni vitali anche con le persone o con gli animali con cui entriamo in contatto.

Il respiro, con il suono, è una delle realtà umane che più ci fa sentire vicini a quello che chiamiamo spirito. Nel respiro e nel canto ci pare di toccare con mano che tra il così-detto mondo materiale e il così-detto mondo immateriale non riusciamo a percepire una divisione, un muro.

Il suono come il gesto del respiro nasce e muore in continuazione, mai uguali a se stessi, portando con se tutta l'esperienza vitale del momento e la mette a nostra disposizione per aiutarci a vivere e conoscerci sempre meglio sulla via della più matura consapevolezza.

Della realtà spirituale del respiro troviamo traccia nelle grandi tradizioni religiose.

Nel libro della Genesi, il primo della Torah, (cap. 2, v. 7) è scritto: "allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente". Migliaia di commenti sono stati scritti su questo versetto tuttavia, dalla sua lettura, mi pare di poter ricavare almeno un messaggio e cioè che in noi, nel profondo della nostra realtà, nascondiamo una traccia di divino e il respiro ne porta più direttamente il significato.

### Respiro e spirito

Le parole che noi traduciamo con il termine *respiro* significano nello stesso tempo *spirito*: in moltissime lingue è testimoniata questa unità. In ebraico troviamo il termine *ruah* e in greco *pneuma*; ma anche in molte altre tradizioni spirito e respiro sono indicati con lo stesso termine, anche se con comprensibili piccole differenze linguistiche: *prana* (indiano), *lung* (tibetano), *num* (boscimane del deserto del Kalahari), *neyatoeyah* (Sioux Lakota), *baraka* (tradizione islamica) e *ch'i* (cinese).

Sia nella preghiera esicastica, della tradizione Cristiano-ortodossa, che nelle tecniche di meditazione Zen o nello Yoga la pratica è basata su un forte lavoro con il respiro.

Nella preghiera esicastica, in particolare, il respiro, unito ad una semplice invocazione (Signore pietà), viene portato, nell'inspirazione, all'interno del cuore. La preghiera esicastica è indicata anche come preghiera del cuore.

Nello Yoga la tecnica della respirazione, *pranayama*, è indicata come una delle componenti essenziali della pratica assieme al lavoro sul corpo. Il termine *pranayama* indica proprio il controllo dell'energia: *yama* vuol dire controllo e il *prana* è l'energia simbolicamente rappresentata dal respiro.

## Respiro e cuore

Ma torniamo ora ad analizzare nel dettaglio ciò che avviene nella respirazione per comprenderne il più profondo significato.

“Ciò che comunemente chiamiamo respirazione permette gli indispensabili scambi di gas tra organismo e ambiente esterno assicurando un continuo rifornimento di ossigeno e un’altrettanto continua rimozione di anidride carbonica. Questo avviene con una ventilazione continua dell’interno dei polmoni, dove avvengono gli scambi gassosi e dove il **cuore**, ad ogni pulsazione, invia il sangue carico di anidride carbonica perché questa venga liberata all’esterno e i globuli rossi possano assorbire ossigeno.” (Enciclopedia UTET 2003, vol. 17 pag.197)

**L’aspetto simbolico** di questa azione vitale ci rimanda a due gesti essenziali per l’equilibrio della nostra vita affettiva: quello di prenderci cura di noi stessi e quello di rapportarsi con gli altri.

I due gesti sono intimamente legati l’uno all’altro, basti pensare al comandamento dell’amore (*ama il prossimo tuo come te stesso*), al significato del gesto di *abbracciare*...e a come viviamo nel respiro e nel cuore le nostre emozioni.

- **Non possiamo amare gli altri se non amiamo noi stessi.** Il primo gesto di amore che compiamo è quello di prenderci cura di noi stessi attraverso il respiro completo e consapevole. Anodea Judith nel suo *Il libro dei ‘Chakra’*, a proposito del IV° Chakra, nota che “*il blocco più diffuso nel chakra del cuore è l’assenza di amore per sé stessi*” (pag. 284) e poco più avanti afferma che “*se il chakra del cuore è bloccato, anche le braccia saranno bloccate*” (pag.292).
- **L’abbraccio** inizia con un inspiro profondo e con l’apertura delle braccia, continua con l’espriro e con la chiusura al petto di chi vogliamo abbracciare ed infine si conclude, se portato al suo naturale sviluppo, con la condivisione dei respiri e del palpitare del cuore.
- **Le emozioni** come la collera, la paura, il dolore e il dispiacere, la noia, l’amore, la compassione, la gentilezza e la meraviglia hanno una loro componente respiratoria e corporea. Queste emozioni operano trasformazioni nel respiro e nel cuore.

Ecco due esempi tra loro opposti: collera e amore. Mi aiuta nell’analisi Dennis Lewis nel suo “*Respirazione naturale*”

“*La collera è associata ad inspirazioni superficiali ed espirazioni profonde e a una tensione diffusa in tutto il corpo, soprattutto nel collo, nella mascella, nel torace e nelle mani.*” La nostra voce si altera, il viso si colora per poi immediatamente impallidire, la schiena si incurva riducendo la capacità respiratoria.

Questo avviene ogniqualvolta ci lasciamo dominare dalla collera e ne siamo succubi fino al punto di non ammettere di esserne preda e fino al punto di darne la “giusta” colpa agli altri che ci hanno “provocato”.

“*I sentimenti di amore, compassione, gentilezza e meraviglia sono associati invece, ad una respirazione profonda e confortevole e a una sensazione di apertura, energia e recettività in tutto il corpo.*”

Una recente esperienza, al riguardo, è stata per me illuminante.

Verso la fine dello scorso mese di maggio ero sull’angolo di una delle strade che, a Firenze, sfociano nella piazza di S. Maria del Fiore e prima di proseguire, stavo aspettando che terminasse il passaggio di una lunga fila di turisti giapponesi. A gruppetti giravano l’angolo e alzando gli occhi reagivano con veloci inspirazioni ed espirazioni, unite a brevi esclamazioni di gioia miste a sorpresa e meraviglia, davanti alla incredibile maestosa bellezza della Basilica. Rallentavano il passo, alzando il viso e aprendo il respiro, come sedotti da tutta quella enorme e gratuita bellezza. Indi riprendevano il cammino *con maggior lena e vitalità*, comunicandosi commenti sull’esperienza appena vissuta.

## Respiro e vita

C’è una leggenda nella tradizione indiana legata al respiro. In essa si dice che i nostri respiri siano contati e che la durata della vita dipende dalla velocità con cui respiriamo: più sono brevi i tempi tra un respiro e l’altro, più in fretta consumiamo il numero di respiri messi a nostra disposizione dal creatore al momento della nascita. Per vivere a lungo non ci resta che respirare profondamente e lentamente.

Certamente alcuni dei nostri lettori diranno: Se per vivere a lungo basta questo, la soluzione è estremamente facile: basta volerlo.

Forse qui sta la vera difficoltà.

Da qualche anno medito spesso su due versetti del vangelo di Marco segnalati da Eugen Drewermann nel suo *Il vangelo di Marco*. Mi sembrano una esatta descrizione di come il nostro respirare sia a volte incompleto e malato.

*“Gesù ci ha inculcato che in fondo sono soltanto due le cose che ci possono impedire veramente l'incontro con Dio: nascondere, lasciandolo inutilizzato, il talento della nostra vita per pura angoscia e **per sentimento di inferiorità** ( Lc 19, 20 - 24 ), oppure agire davanti a noi stessi ed agli altri come se potessimo **pretendere spietatamente perfezione** e virtuosità e giudicare senza indulgenza qualsiasi difetto “( Mt 18, 23 - 35 ).*

I due atteggiamenti, quello che si mostra come senso di inferiorità e quello di spietato giudizio, sono gesti respiratori gravemente dannosi: il senso di inferiorità perché induce a piegare la schiena chiudendo il petto e l'altro perché fa inarcare la schiena. Ambedue gli atteggiamenti impediscono una corretta respirazione ed una piena espressione di noi stessi, condizionando pesantemente il nostro rapporto con gli altri, sia nei gesti che nelle parole.

### **respiro e parola**

L'aria che respiriamo, come simbolo archetipico, ci parla di libertà, di comunicazione e di ogni atto di creatività artistica: il momento che nell'artista precede la creazione è **l'ispirazione**.

*La parola, dunque, l'arte, il pensiero astratto, l'immaginazione, la musica, il canto, la risata, la scrittura, la poesia e l'ispirazione sono legati all'elemento aria nella sua valenza simbolica e dipendono dal buon uso che facciamo dell'elemento aria in tutte le sue accezioni.*

Da una parte tramite l'ispirazione e l'espiazione, l'Aria vitalizza il sangue nella carne, dall'altra esalta il pensiero nella mente e la forza fisica dei corpi. Nel simbolismo del gesto respiratorio, tuttavia, si nasconde ancora dell'altro: nel collo, la parte del nostro corpo che mette in comunicazione il petto e la testa, si trova la laringe. Essa serve principalmente al passaggio dell'Aria nella inspirazione e nella espiazione e contiene le corde vocali che sono lo strumento principe della fonazione. Ciò mette in evidenza che se la parola è vera, il collo e tutto ciò che in esso è contenuto sono liberi; ma se la parola non nasce dal profondo del cuore chi ne soffre è proprio la laringe. Il continuo lavoro di controllo a cui è costretta da parte del cervello è generatore di stress e di sofferenza. Questo tipo di sofferenza, molte volte, è causa di gravi malattie.

Non possiamo dimenticare, a questo proposito, ciò che ci dice Giovanni nel suo vangelo e cioè che: ” *Il Verbo (la Parola) si è fatto carne e venne ad abitare in mezzo a noi.*” Soltanto se la parola è carne vivificata dallo spirito attraverso il respiro, può esprimere il divino, la verità che si nasconde in noi.

Mi piace concludere questa meditazione sul respiro e il cuore con le parole di Anodea Judith perché ci possano essere di stimolo a non fermarci mentre camminiamo sulla strada della consapevolezza e della vita piena.

*“ Nel chakra del cuore abbiamo accesso ai sentimenti attraverso l'uso del respiro. Quando tratteniamo i sentimenti tratteniamo il respiro. Quando tratteniamo il respiro, facciamo arrivare in modo più limitato il nutrimento dell'aria alle nostre cellule e ai nostri muscoli e, di fatto, facciamo morire noi stessi”.*

Se vogliamo vivere in modo completo con noi stessi e con gli altri dobbiamo recuperare tutto il valore del gesto respiratorio in ogni momento della giornata. Soltanto così ne potremo ricavare il necessario nutrimento sia dal punto di vista fisico che spirituale.

Paolo Loss

Per saperne di più

- **Dennis Lewis** *Respirazione naturale*, ed. Tecniche nuove, Milano 1999
- **Anodea Judith** *Il libro dei 'CHAKRA'*, Neri Pozza Editori, Vicenza 1998
- **Eugen Drewermann** *Il Vangelo di Marco* ed. Queriniana, Brescia