

# **Meditazione e Respiro**

## **La meccanica del respiro**

Il nostro corpo vive grazie all'apporto di ossigeno. Tutte le reazioni chimiche alla base della nostra sopravvivenza sono create grazie a questo elemento che immettiamo nell'organismo attraverso la respirazione. Questo processo è naturalmente involontario e inconscio, ma può essere "gestito" in modo più o meno consapevole agendo sulla macchina respiratoria.

Gli elementi che compongono questo apparato sono principalmente il naso, la bocca, i polmoni e i muscoli respiratori. Ognuno di questi componenti agisce in forma autonoma ma correlata. In particolare essendo il respiro una delle così dette funzioni vegetative accade al di là della nostra specifica volontà ed è condizionato dalle esperienze e percezioni emozionali. Allo stesso tempo abbiamo la possibilità di gestirlo sulla base di esigenze specifiche (ad es. maggiore o minore necessità di ossigeno). Potremmo dire che esiste una parte conscia ed una inconscia del respiro. Le tecniche di meditazione mirano ad agire sulla parte conscia per condizionare quella inconscia. In particolare agiscono in modo consapevole per creare consciamente un respiro che sia il più funzionale possibile a determinare un rilassamento del corpo. Abituare il sistema a stare consapevolmente sempre più spesso in un respiro profondo e rilassato educa la nostra parte inconscia che automaticamente tenderà a ricondurre i tempi e i modi del nostro respirare a questa nuova forma.

Quindi per agire su queste funzioni del corpo dobbiamo conoscerle attraverso un'esperienza diretta e consapevole. Le tecniche di consapevolezza corporea (Bodyfulness) permettono in modo semplice e funzionale di riconoscere l'azione delle varie componenti del nostro sistema muscolo-scheletrico, di farne esperienza e di imparare a determinare la funzionalità dei nostri movimenti.

Nelle meditazioni attive viene dato sempre spazio (sia direttamente che indirettamente) ad agire sul liberare il respiro e renderlo il più pieno e aperto possibile. Secondo le teorie alla base di queste tecniche (principalmente la teoria bioenergetica) solo dopo aver fatto questa esperienza sarà possibile sperimentare un respiro davvero rilassato e aprirsi a vivere momenti di meditazione.

## **I muscoli della respirazione**

I muscoli della respirazione possono essere classificati in due categorie principali: da una parte i muscoli inspiratori che con la loro azione elevano le coste e lo sterno aumentando il volume della gabbia toracica e dall'altra i muscoli espiratori che abbassano le coste e lo sterno diminuendo il volume della gabbia toracica. Si può inoltre applicare un'ulteriore suddivisione separando i muscoli inspiratori ed espiratori principali da quelli ausiliari. I muscoli inspiratori principali sono quelli che si contraggono durante il normale ciclo inspiratorio; i muscoli inspiratori ausiliari intervengono solo in casi particolari quando si debbono attuare movimenti eccezionalmente ampi e potenti (inspirazione forzata). Analogo discorso può essere fatto per i muscoli espiratori principali ed ausiliari.

## MUSCOLI COINVOLTI NELLA RESPIRAZIONE

	INSPIRAZIONE	ESPIRAZIONE
NORMALE	Contrazione di: Intercostali esterni Diaframma	Rilassamento di: Intercostali esterni Diaframma
FORZATA	Contrazione di: Dentato posteriore superiore Elevatori delle coste (o sopracostale) Elevatore della scapola Gran dentato Gran dorsale Gran pettorale Illeocostale del collo Piccolo pettorale Scaleno anteriore, medio e superiore Sopra e Sottoioideo Sternocleidomastoideo (capo sternale e clavicolare) Succlavio Trapezio	Contrazione di: Dentato posteriore inferiore Obliquo esterno Obliquo interno Quadrato dei lombi Retto dell'addome Trasverso dell'addome

### **Meditazione Buddista e Respirazione**

Nella meditazione Buddista, in linea di massima, il respiro viene utilizzato per calmare la mente e sviluppare pace interiore. Si può usare questo respiro meditativo da solo o come pratica preliminare per ridurre le distrazioni prima di cominciare una sessione di meditazione.

In questa filosofia il primo passo da compiere per meditare è di eliminare le distrazioni e rendere la mente più chiara e lucida. Indicazioni di base: scelto un posto tranquillo e seduti in una posizione confortevole (magari a gambe incrociate) con la schiena ritta, chiudiamo gli occhi e cominciamo a concentrare l'attenzione sul nostro respiro. Respiriamo naturalmente, preferibilmente attraverso le narici; cerchiamo di divenire consapevoli della sensazione del nostro respiro mentre entra ed esce dalle nostre narici

### **Yoga e Respirazione**

Narrano le Upanisad che il dio Brahmà, espirando, crea i mondi; poi, trattenendo il respiro, li mantiene in vita; infine, inspirando, li richiama a sé e li distrugge.

Questo mito attesta l'immensa importanza che la tradizione indiana, e lo yoga in particolare, attribuiscono all'atto respiratorio: nell'esecuzione degli àsana a ogni movimento o sequenza di movimenti corrisponde una specifica sequenza

respiratoria. Lo yoga sostiene che oltre all'ossigeno noi assorbiamo dall'aria qualcosa di più: un'energia sottile, con la quale ci carichiamo a ogni atto respiratorio. Senza di essa nessuna forma di vita potrebbe esistere, né alcun processo vitale nel nostro corpo potrebbe aver luogo. Gli antichi maestri chiamarono quest'energia prana e il controllo volontario e cosciente di essa pranayama.

## **Sufismo e Respiro**

Consapevolezza del respiro ("Hosh dar dam").

Hosh significa "mente" Dar significa "dentro." Dam significa "respiro." Questo vuol dire che:

*"Il ricercatore saggio deve salvaguardare il suo respiro dalla pigrizia, sia nell'esalazione che nell'inalazione, mantenendo così il suo cuore alla Presenza Divina; e deve vivificare il suo respiro con l'offerta del suo servizio e deve presentare al suo Signore la sua adorazione piena di vita, perché ogni respiro inalato ed esalato nella Sua Presenza è vivo, mentre ogni respiro nella dimenticanza è morto"*

*"La missione principale del ricercatore di questa Via è la salvaguardia del respiro. Si potrebbe dire di chi non è in grado di salvaguardare il proprio respiro: «Si è perso.»"*

*"Quest'Ordine è basato sul respiro. Così è necessario salvaguardare il proprio respiro nel tempo della sua inalazione e della sua esalazione ed inoltre nel tempo che intercorre fra queste due".*

## **Bioenergetica e Respiro**

*"Per Reich il primo passo della procedura terapeutica consisteva nel far sì che il paziente respirasse con facilità e a fondo. Poi si doveva mobilitare l'espressione emotiva ... mi sdraiavo sul letto e respiravo più liberamente che potevo, cercando di lasciar avvenire una profonda espirazione. Le indicazioni erano di abbandonarmi al mio corpo senza controllare le espressioni e gli impulsi che potevano emergere. Da principio la respirazione più profonda, a cui non ero abituato, mi diede forti sensazioni di formicolio alle mani che, in due occasioni, si trasformò in un forte spasmo carpopedale, che mi procurò un crampo alle mani. Quando il mio corpo si adattò alla maggiore energia prodotta questa reazione scomparve."*

*"Una persona che non respira a fondo riduce la vita del corpo. Se non si muove liberamente, blocca la vita del corpo. Se non sente pienamente, restringe la vita del corpo. E se reprime la propria autoespressione, limita la vita del corpo."*

(A. Lowen "Bioenergetica")

## **Osho, Meditazione e Respiro**

*“La Vipassana è la più semplice meditazione del mondo. Con la Vipassana Buddha si è illuminato. Nessun esercizio fisico, nessun esercizio di respirazione; un fenomeno molto semplice: semplicemente osservare il tuo respiro che entra, che esce... finito, questo è il metodo; seduto in silenzio, osservi il tuo respiro che entra, che esce; senza perdere il suo percorso, questo è tutto. Non devi cambiare la tua respirazione - non è pranayama; non è un esercizio di respirazione, in cui devi fare profondi respiri, esalare, inalare, no.*

*Devi solo introdurre una nuova qualità: la consapevolezza. Il respiro esce, osserva; il respiro entra, osserva. Diventerai consapevole: il respiro che tocca le tue narici in un certo punto, diventerai consapevole. Ti puoi concentrare lì: il respiro entra, senti il tocco del respiro sulle narici; poi esce, senti ancora il tocco. Rimani lì, sulla punta del naso. Non è che devi rimanere concentrato sulla punta del naso; devi solo rimanere attento, essere consapevole, osservare. Non è concentrazione. Non perderlo, solo continua a ricordartelo. All'inizio lo perderai in continuazione; allora ritorna lì. Se per te è difficile - per alcune persone è difficile osservarlo lì - allora puoi osservare il respiro nella pancia. Quando il respiro entra, la pancia si solleva; quando il respiro esce, la pancia si abbassa. Continui a osservare la tua pancia. Se hai davvero la pancia, questo ti sarà d'aiuto.”*

(Osho: “The Guest”, Capitolo 15)

*“Se riesci a diventare padrone del tuo respiro, diventerai anche padrone delle tue emozioni. La mente inconscia è quella che cambia il ritmo del respiro, quindi se diventi consapevole del respiro e dei suoi continui cambiamenti, puoi diventare consapevole delle tue radici inconscie, delle azioni dell'inconscio.*

*Respira profondamente per tutto il giorno, tutte le volte in cui te ne ricordi, non in maniera forzata ma lentamente e profondamente, e sentiti rilassato, non in tensione. Osserva il respiro, guardalo. Quando il respiro esce, va' con esso; quando entra, va' con esso. Se riesci a osservare il respiro, questo diventerà profondo, tranquillo, ritmico. Seguendo il respiro, diventerai molto, molto diverso, perché questa costante consapevolezza del respiro ti porterà a un certo distacco dalla mente. L'energia che di solito va nel pensare, si sposterà nell'osservazione. Questa è l'alchimia della meditazione - trasformare l'energia che va nel pensare e portarla verso l'osservazione... come essere non un pensatore ma un testimone.”*

(Osho: “La meditazione che cos'è”)

## **Usare il respiro per facilitare lo scarico delle tensioni: respirazione caotica**

*“Dico “caotica”. Non c'è nessun sistema da applicare, non si tratta di pranayama. Inspira ed espira in modo caotico, dimenticando tutto il resto. Usa il respiro come un martello e respira cosivelocemente, profondamente e caoticamente, da diventare un mantice: inspirando ed espirando. Fa miracoli. Ti aiuterà a rilasciare le emozioni represses. Il respiro ti ha aiutato a reprimerle, quindi solo con il respiro le puoi rilasciare.”*

(Osho: “The New Alchemy: To Turn You On”)

*“Una persona repressa non riesce a fare respiri profondi. Ha paura. Il suo respiro non arriva all'ombelico, è superficiale. Lo inspira e lo butta fuori. Non arriva mai alle radici del suo essere. Ha paura delle radici. Ha paura ad essere totale, perché se fosse totale, dovrebbe rilasciare le sue repressioni. Dovrà comportarsi in maniera diversa, non sarà in grado di controllarsi. Sarà gettato nel fiume profondo dell'esistenza. L'esistenza lo controllerà, ma lui non sarà in grado di controllare l'esistenza. Noi controlliamo il nostro respiro in modo tale da sforzarci a stare sotto controllo.*

*Guardate un bambino: respira in modo diverso. Il motivo è che non è ancora educato, civilizzato. Ma l'intera società sta lavorando per educarlo e, una volta diventato consapevole della società, il suo respiro cambia. Il respiro cambia in un momento particolare.*

*Quando il bambino diventa consapevole del sesso – oppure la società, i genitori, la famiglia lo rendono consapevole del suo sesso – il respiro cambia. Diventa superficiale, perché una respirazione profonda massaggia dall'interno il tuo centro sessuale. Eccita il centro sessuale; va in profondità e aiuta l'energia sessuale a muoversi. Le società, le religioni, le cosiddette religioni, hanno tutte paura del sesso. E quindi il bambino.... una volta che è stato condannato per la sua sessualità, non respirerà più in modo naturale. Il suo respiro diventerà superficiale, perché se andasse in profondità ecciterebbe il centro sessuale. Non può permettere che il respiro vada così in profondità. Ecco perché il respiro di tutti è superficiale.”*  
(Osho: "The New Alchemy: To Turn You On")