

# Siete sicuri di saper ?respirare

Il respiro è l'anima della vita. Tutto respira. La Terra  
.respira

*"?E ora vi chiedo: "Siete sicuri di saper respirare*

Respirare è molto di più di un atto meccanico. Respirare è saper godere appieno delle emozioni della vita. La verità è che la frenesia della vita quotidiana ormai ci ha sopraffatto trascinandoci come in un vortice, senza respiro, ...nell'indifferenza, nell'ansietà

*Ora fermatevi, e guardate quest'immagine. E' la Terra, siamo noi, noi li nell'universo, nell'immenso del cielo... e ora respirate, e respirate, e respirate... Io l'ho fatto sul serio, con una tecnica che prende il nome di **rebirthing**. Volevo approfondire questo argomento da tempo, ma come per ogni cosa che racconto, dovevo viverla, è così è stato. Posso solo dirvi che, respirando guidata da amici esperti, ho avuto come la sensazione di vagare nello spazio, una forte emozione che non .si può spiegare a parole, si può solo vivere*

*Rebirthing (rinascita): tecnica di respirazione profonda guidata da un rebirther (professionista che ha frequentato un corso di rebirthing). Migliora l'ossigenazione delle cellule del corpo con un rallentamento delle tensioni muscolari .facendo emergere pensieri ed emozioni represses*

*.Fermiamoci un attimo e prendiamo fiato*

*Il paradosso del nostro tempo è che... ridiamo pochissimo, soffriamo d'insonnia, e ci svegliamo stanchi. Questi sono tempi di pasti veloci e di digestione lenta. George Carlin*

## ...Il respiro è vita

*di Manuela Preatoni*

Il respiro è vita, il respiro è un amico fedele che ci accompagna per tutta la vita, veniamo al mondo con il primo .respiro e ce ne andiamo con l'ultimo

Nella nostra vita possiamo dire di tutto, eppure, credetemi se .vi dico che la maggior parte di noi non sa respirare

Noi immettiamo nel nostro corpo il minimo indispensabile per sopravvivere, ma c'è molto di più... L'ossigeno è energia vitale, energia che si muove e che arriva a stimolare ogni .singola parte di noi, rigenerando cuore, anima, e corpo

La nostra vita è fatta di emozioni, sogni, gioie, ma ahimè anche di dolori, sofferenze e sconfitte. Ogni qual volta viviamo una di queste esperienze, fateci caso, tratteniamo il fiato, resistiamo, non le manifestiamo, perché non è bene né .piangere, né gioire... ed ecco che iniziamo a respirare male

E' così che il nostro modo naturale di respirare viene modificato, dalle nostre emozioni represses, dai ritmi di una vita affannata, dallo stress e dalle frustrazioni. Così il nostro respiro perde vitalità, perde la sua proprietà rigeneratrice, non è più spontaneo e liberatorio, e rimane .intrappolato in corazze create da muscoli irrigiditi

*.Senza rendercene conto perdiamo i suoi effetti benefici*

...Il respiro

.Rafforza il sistema immunitario ▪

Riduce la fatica e lo stress diminuendo il cortisolo ▪  
ematico e il lattato (ormoni dello stress). L'effetto  
che ne scaturisce è quello di liberare le energie  
.latenti accrescendo lo stato di vitalità mentale

E' disintossicante: il 70% delle tossine del corpo ▪  
vengono rilasciate nell'espiazione riducendo acidità

nel sangue e favorendo in questo modo la funzionalità  
.dei reni

Aumenta la produzione di endorfine, l'ormone della  
felicità, creando rilassamento psicofisico, con uno  
stato di benessere generale e senso di pienezza e di  
.soddisfazione

.Interviene nella regolazione del sistema endocrino ▪  
.Libera dalle tensioni emotive ▪

*Questi sono solo alcuni dei vantaggi di una buona e sana  
.respirazione*

Avete mai osservato come respira un bimbo fino a 3-4 anni? Il suo respiro è libero, completo, abbiamo un'espansione sia della gabbia toracica sia dell'addome, l'energia attraversa tutto il corpo senza trovare barriere. Provate ad osservare un adulto, difficilmente avrà una respirazione completa, noterete che privilegerà, inconsapevolmente una parte del tronco, e soprattutto non sarà un respiro armonioso, ma spezzato, corto, .leggero, a volte quasi impercettibile

**Eravamo capaci di respirare, ma ora è giunto il momento ▪  
di re-imparare... Mettiamoci all'opera con un breve  
:esercizio**

Riservatevi 10 minuti al giorno. Mettetevi comodi, seduti o sdraiati, in un luogo possibilmente tranquillo. Socchiudete gli occhi e iniziate a respirare normalmente prestando attenzione al vostro respiro, osservando dove la vostra energia non arriva, cercando di avvertite le tensioni nel ...corpo, i dolori, le sensazioni, le emozioni

Poi osate un po' aumentando leggermente l'inspirazione, senza esagerare. Anche se vi sembrerà che non ci sia più posto vi stupirete di quanta altra aria possiamo introdurre. Cercate di rendere il vostro respiro il più completo e uniforme possibile, senza resistenze, e senza forzature. Osservate ancora il vostro corpo, le vostre sensazioni, i piccoli

cambiamenti che avvengono... Rilassatevi e iniziate a  
.familiarizzare con il vostro migliore amico

Alla fine avvertirete uno stato di benessere, leggerezza, un  
senso di liberazione da tensioni e stress... E pensate che avete  
.respirato solo per 10 minuti

*Ci sono tecniche (Rebirthing, Breathwork...) che propongono  
sessioni di respiro molto più lunghe e intense, ma che  
richiedono una preparazione, e, all'inizio, la presenza di un  
supervisore. Ma per il momento fermiamoci qui, iniziamo ad  
avvicinarci ad una respirazione sana e consapevole con questo  
semplice esercizio, per capire se questo fantastico mondo ci  
...può affascinare*

*!Buona respirata a tutti*

Manuela Preatoni  
Fisiopterapista E-mail: manu.marco@alice.it

Giuliano Di Betta  
Rebirther