



IL RESPIRO CONSAPEVOLE

dr.ssa Alessandra Filzoli
esperta in Medicina Tradizionale
Cinese, floriterapia, fitoterapia;
trainer di Mindfulness immaginale;
utilizza tecniche di visualizzazione
guidata come supporto in corso di
terapia

*La respirazione è il più grande atto vitale.
Possiamo vivere per settimane
senza mangiare
e per alcuni giorni senza bere,
ma è impossibile vivere senza respirare.
Senza l'ossigeno non può esistere vita!*



Il respiro ci connette alla vita.

Senza la respirazione il nostro corpo morirebbe di soffocamento e avvelenamento tossico.

La respirazione è responsabile del 75% della funzione escretoria del corpo,

ma molte persone hanno una respirazione poco efficiente.

Tutti noi appena nati sapevamo respirare,
eravamo naturali,

ma la respirazione
si modifica a causa di:



- posture inadeguate
- traumi subiti
- emozioni non portate a livello
cosciente
e non gestite adeguatamente.

Il respiro psicologicamente ci riporta al tema del dare e del ricevere.



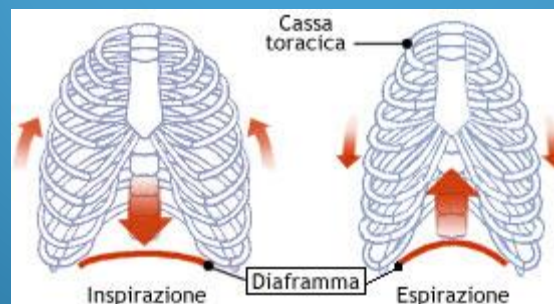
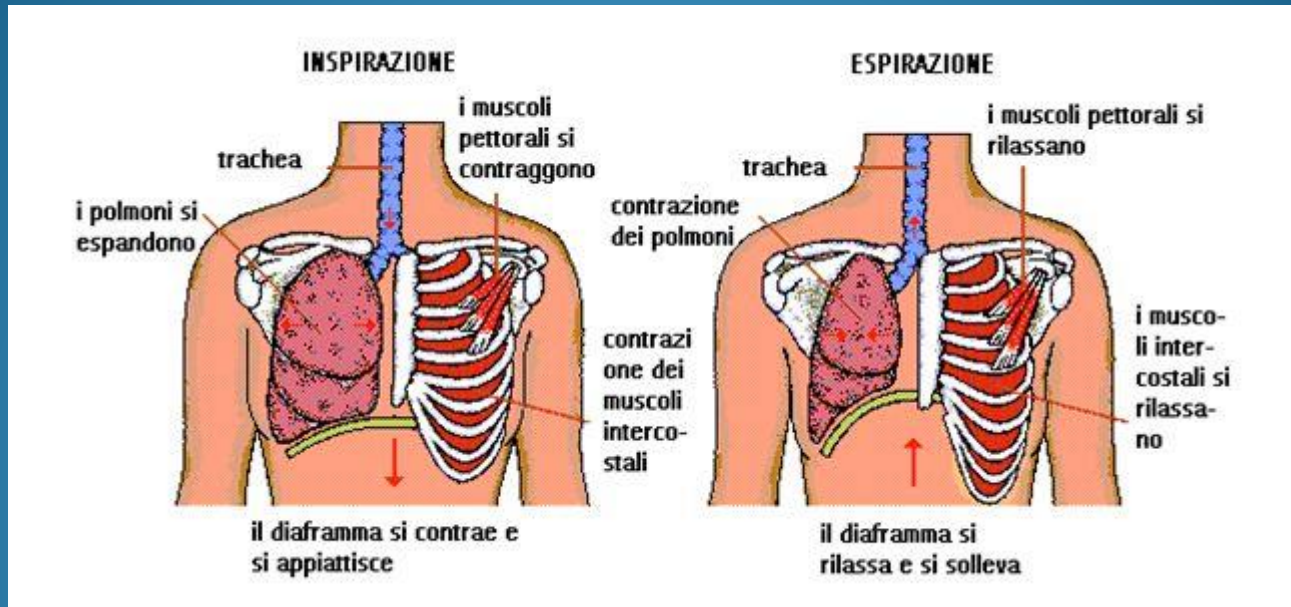
Respirare implica lo scambio tra il mondo interno e quello esterno (cellulare, biochimico, ecologico, psichico, ecc.).

Il nostro respiro può rivelare aspetti personali: chi siamo e come viviamo. Il respiro può svelare eventuali resistenze e blocchi emozionali.

La postura del corpo ne viene modificata e condiziona le funzioni interne degli organi e l'espressione vitale della persona rendendola più facile alle interazioni oppure più inibita



Assumere ossigeno è solo una parte della funzione respiratoria che comprende anche l'espulsione dell'anidride carbonica, le cellule eliminano i loro rifiuti attraverso il sangue, che poi verrà purificato nei polmoni, dove si possono sviluppare molti germi, se non sono ben ventilati.



Ma il respiro porta con sé anche qualcosa di più sottile che è legato all'energia vitale : il Prana
Il termine prana, dal sanscrito prāṇa, significa letteralmente «vita» e viene inteso anche come «respiro» e «spirito»

*Pranayama, letteralmente vuol dire
"sospensione dell'energia vitale",
è l'arte del respiro consapevole,
l'arte della comprensione del respiro.*

Pranayama è parte dello yoga costituita da una serie di esercizi respiratori finalizzati a controllare la respirazione e la mente quale strumento per liberare i sensi dalla schiavitù degli oggetti di desiderio

*Dicono gli yogi che la vita di un uomo
equivale alla somma dei suoi respiri,
più lunghi sono i singoli respiri,
più lunga sarà la durata della sua vita.*

**Essere consapevoli del respiro
sposta l'attenzione dai pensieri e
crea spazio.**

**È un modo di generare
consapevolezza.**



Il respiro è quel “ponte”
invisibile, ma percepibile che ci
collega all’Universo e, al
contempo, ci permette di volgere
l’attenzione al nostro mondo
interiore.



Si faccia attenzione, alla breve pausa nel respiro, in particolare al punto di quiete alla fine dell'espiazione, prima dell'inizio di una nuova inspirazione.

Là per un breve istante il respiro cessa e c'è una pausa. Fra l'inspirazione e l'espiazione si apre un fuggevole intervallo. Quella pausa, quell'intervallo, è il centro di noi stessi.

Il respiro per gli antichi saggi è un ponte tra il conscio e l' inconscio, tra l' umano e il divino.

“Seguite consciamente la vostra attività respiratoria”, afferma il Buddha, “e creerete in voi un centro di consapevolezza”. Quando ciò sarà avvenuto, la consapevolezza comincia a diffondersi fino a raggiungere le cellule più remote del vostro corpo, giacché a ogni cellula è indispensabile l'ossigeno: ogni cellula, per così dire, respira

La parole respiro in tedesco, *Atmen*,
deriva dall'antica parola indiana
(sanskrita)

Atman, il cui significato è
lo spirito divino innato o Dio dentro di noi

Essere consapevoli del respiro ci costringe a stare nel momento presente, che è la chiave di tutte le trasformazioni interiori.

Ogni volta che siamo consapevoli del respiro, siamo assolutamente presenti.



Nella vita quotidiana la fretta,
il lavoro stressante, i rapporti interpersonali non armonici,
ruoli impegnativi, ecc.,
aumentano la tensione fisica ed emotiva,
facendoci contrarre e trattenere il respiro molte volte
o inducendoci a una respirazione solo toracica ,
poco profonda e con molti momenti di apnea.



E' cosi che il nostro corpo soffre le conseguenze di una respirazione poco efficiente: **disturbi come confusione mentale, capogiri , attacchi di ansia, problemi circolatori, digestivi, intestinali (stitichezza), ginecologici, dolori lombari**

...



La respirazione può essere usata per ottenere benessere psicofisico, ad esempio per:

- rilassarsi
- **centrarsi**: essere in contatto col proprio centro (non più in balia degli eventi esterni)
- **acuire l'attenzione** su qualcosa o su se stessi
- **ascoltare le proprie emozioni ed incanalarle**
- **far fronte allo stress** e agli attacchi di ansia e panico
- **massaggiare gli organi interni** e favorire la circolazione sanguigna, l'evacuazione...

Numerose sono le discipline terapeutiche e non
che si avvalgono del respiro consapevole per
recuperare lo stato di salute e di armonia:

MTC : Tai Qi e il Qi Gong

Bioenergetica

Rebirthing

YOGA....

Il Sutra 'Anapanasati' (letteralmente: osservazione dell'inspiro e dell'espиро, o, meglio dell'energia sottile – *prana* – che induce il respiro 'fisico' con le sue fasi alternate) è un discorso del Buddha sulla "consapevolezza del respiro"

«Il Sutra Anapanasati,
o Sutra sulla Piena Consapevolezza del Respiro*,
tratta dei sedici esercizi per la pratica della
respirazione cosciente.

È un sutra fondamentale e di grande bellezza.

Il metodo della presenza mentale attraverso il respiro
consente di raggiungere visione profonda e liberazione.

**Respirare in consapevolezza significa essere
sempre padroni di se stessi,
essere il conducente della propria automobile,
sapere come prendersi cura di sé in modo stupendo.»**

Da «I sedici esercizi del Sutra Anapanasati»

Commento del venerabile maestro Thich Nhat Hanh,
tratto da due discorsi di Dharma tenuti il 18 e 22 gennaio 1998
a Plum Village.

Numerose sono le conferme scientifiche a sostegno dei grandi benefici psicologici e fisici prodotti dalla Meditazione le cui basi poggiano su una respirazione consapevole (sul sonno, pressione sanguigna, attenzione e memoria etc...).

*In tutta la tradizione dello yoga,
della meditazione Buddhista
e del Tantrismo viene sottolineata
l'importanza del respiro come
mezzo di ampliamento della
consapevolezza e strumento
per entrare in contatto con la
nostra realtà interiore.*

MINDFULNESS

Jon Kabat-Zinn (New York 05giugno 1944)
è un biologo e scrittore statunitense



MINDFULNESS è la meditazione applicata alle neuroscienze e alla psicologia con l'intento di sanare stati psicofisici (ansia, angoscia, etc.) particolarmente dilaganti nella nostra società contemporanea.

MINFULNESS= pienezza mentale, presenza mentale.

Meditazione come potente strumento per sviluppo ed espressione di abilità umane latenti con aumento della creatività.

Essa agisce sulle sinapsi cerebrali
e sulla produzione di endorfine
**acuendo intuizione e inducendo
uno stato di armonia**



Numerose sono le ricerche in questo campo

Ad es. **Richard Davidson** neuroscienziato e psicologo statunitense docente all'Università del Wisconsin e pioniere della cosiddetta «**neuroscienza affettiva**».

Conferma tra i cambiamenti più significativi uno riguarda la **modificazione**

nel rapporto tra attivazione della corteccia prefrontale destra e sinistra, che è il

modello associato ad una emotività più positiva. Quindi un **potenziamento**

della risposta del sistema immunitario dopo appena due mesi di meditazione.

Gli studi sulla Mindfulness :

1-Evidenziano come il **cervello** sia **modificabile** dunque anche la percezione di noi stessi e della realtà può cambiare di conseguenza.

2-Praticando Meditazione costantemente si mette in moto una **sorta di riavvio/REEBOOT del cervello**→ maggior attenzione, maggior lucidità, chiarezza e presenza mentale.

3-Aiuta a **sciogliere schemi mentali rigidi e cristallizzati** sostituendoli con modelli più flessibili, ricettivi e potenti.

La Mindfulness
innalza
l'EUCENESTESI:
la percezione
piacevole
che permane anche
dopo la meditazione

