



IL RESPIRO E LA VITA: UN LEGAME INSCINDIBILE

N. MATRICOLA 0103

GIOVANNINI KATIA

RELATORE: MARIO ZANOLETTI

*A mia madre donatrice e testimone del
mio primo respiro.*



“La vita è ciò che esiste tra il primo e l’ultimo respiro.”

E allora tu respira.

Si, respira.

Respira quando sentirai mancarti l'aria, quando le pieghe delle ore peseranno come macerie di una vita in frantumi.

Respira quando il pianto ripulirà i tuoi occhi, restituendo nuova luce ai tuoi sguardi sul mondo. Respira quando la rabbia brucerà le mani e i pensieri, quando sentirai che è inutile, quando penserai di non farcela. Respira quando la paura bloccherà le gambe e i gesti, e quando gli angoli di nuovi orizzonti si affacceranno ai tuoi sensi.

Non avere paura, è solo vita che scorre. E tu respira. Lì, in quel movimento ritmico e costante, è racchiuso il centro del tuo Esserci. Qui, ancora e sempre.

Fu un respiro a concepirti. Fu un respiro a spingerti alla luce. Fu un respiro a dar vita a quel pianto che, appena nata, spezzò un legame e ti restituì al tuo essere Persona.

Respira sei viva, e nient' altro conta.

Cit. Oscar Travino 2018

INDICE

Introduzione	<i>pag. 5</i>
Capitolo 1: Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato respiratorio	<i>pag. 7</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Cos'è l'apparato respiratorio</i>• <i>Naso e cavità nasali</i>• <i>Bocca</i>• <i>Faringe</i>• <i>Laringe</i>• <i>Trachea</i>• <i>Bronchi e bronchioli</i>• <i>Polmoni</i>• <i>Muscoli respiratori</i>• <i>Meccanismo della respirazione</i>• <i>Inspirazione ed espirazione</i>• <i>Respirazione e sistema nervoso</i>	
Capitolo 2: Significato del respiro	<i>pag. 17</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Importanza della respirazione</i>	
Capitolo 3: Il potere della mente la psicosomatica e il respiro	<i>pag. 20</i>
Capitolo 4: Il respiro e i "corpi sottili"	<i>pag. 31</i>
Capitolo 5: Livelli su cui agisce la respirazione	<i>pag. 35</i>
Capitolo 6: Tecniche respiratorie	<i>pag. 40</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Respirazione yogica</i>• <i>Rebirthing</i>	
Capitolo 7: La nascita e il respiro, imprinting sulla vita	<i>pag. 52</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Respirazione e gravidanza</i>	
Capitolo 8: Malattie dell'apparato respiratorio	<i>pag. 57</i>

- *Cos'è la naturopatia*
- *Salute e malattia nella visione naturopatica*
- *Riflessologia plantare e respiro*
- *Riflessologia plantare e Medicina Tradizionale Cinese*
- *Medicina Tradizionale Cinese e respiro*
- *Il polmone*
- *Intestino crasso*
- *Tecnica metamorfica e respiro*
- *Massaggio dell'anima e respiro*
- *Iridologia e respiro*
- *Idrotermofangoterapia e respiro*
- *Alimentazione e respiro*
- *Alimentazione e respiro secondo la Medicina Tradizionale Cinese*
- *Floriterapia e respiro*
- *Fitoterapia e respiro*
- *Oligoelementi*

Capitolo 10: La mia esperienza personale

pag. 115

Conclusioni e ringraziamenti

pag. 119

Bibliografia e sitografia

pag. 120

INTRODUZIONE

Perché ho scelto di scrivere una tesi sul respiro?

Con questa tesi vorrei evidenziare l'importanza che il respiro ha per la nostra vita, sottolineando quanto questo atto apparentemente scontato e normale sia essenziale: se non si respira si muore.

Rendersi conto di questo e porre attenzione al ritmico alternarsi dei movimenti e dei processi che ci assicurano l'esistenza, migliora la qualità della vita.

Personalmente ho imparato a porre più attenzione al mio respiro quando, in seguito ad alcuni traumi vissuti da bambina e da adulta, ho sofferto di claustrofobia ed attacchi di panico, disturbi che, con la loro gravità ed urgenza, mi hanno costretta a prendere consapevolezza di questo processo vitale: all'improvviso il suo ritmo diventava velocissimo, affannoso, incontrollabile al punto da provocarmi un forte doloroso senso di soffocamento. La fame d'aria e l'incapacità di effettuare l'inspirazione successiva in modo valido ed adeguato sono molto penose, quasi un presentimento di morte imminente; è questo uno dei più importanti sintomi iniziali dell'attacco di panico. In quei momenti la paura offusca la mente, domina sentimenti e volontà, togliendo lucidità ed obiettività a pensieri ed azioni, annullando così il coraggio necessario per far fronte a situazioni veramente traumatiche.

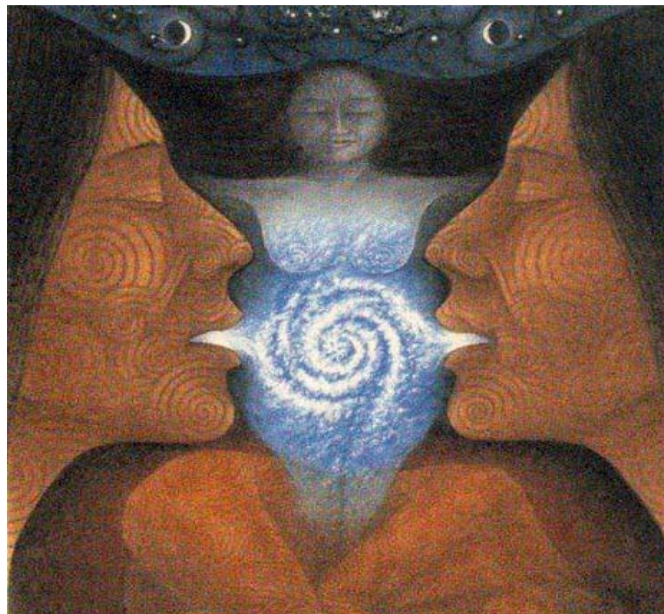
Grazie ad un lungo percorso di introspezione e consapevolezza ho potuto rendermi conto di come la paura ci renda suoi schiavi ed influenzi negativamente la nostra esistenza. L'influenza che la mente riesce ad esercitare in queste situazioni, mi ha aiutato a comprendere il suo potere ed a capire che non siamo necessariamente dominati da essa, ma che invece può essere un potente strumento al nostro servizio; ed il respiro è molto importante per aiutarci a sviluppare questa consapevolezza.

Vi invito a porre attenzione al vostro respiro. Com'è? Lento e calmo, oppure veloce? Fate fatica a respirare e vi manca l'aria? Com'è? Ascoltate ed osservate, perché attraverso il respiro l'inconscio sta comunicando con noi e possiamo percepire il nostro stato d'animo, capire se qualcosa ci turba, se non siamo più in equilibrio con la nostra essenza. Respirare è ritmo e il giusto ritmo crea equilibrio.

Lo scopo di questa tesi è, quindi, imparare a prenderci cura di questo processo vitale e sottolineare i benefici che una respirazione corretta può portare nella vita delle persone, e sono davvero tanti: organici, fisici, emozionali, energetici.

Accogliere consapevolmente il respiro, e quindi la vita, infonde salute, pace, serenità. Il respiro consapevole è un passo concreto verso la conoscenza e padronanza di sé.

Osservare il respiro è osservare la “VITA” respirare è “VIVERE”.



Capitolo 1

CENNI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA DELL'APPARATO RESPIRATORIO

Cos'è l'apparato respiratorio

L'apparato respiratorio, o il sistema respiratorio, è l'insieme di organi e tessuti deputati all'importante processo di respirazione. La respirazione consiste nell'assimilazione dell'ossigeno inspirato con l'aria e nella contemporanea espulsione dell'anidride carbonica, generata dall'attività cellulare e rappresentante un prodotto di scarto. Entrambi questi scambi sono molto importanti. Tutte le nostre cellule devono ricevere ossigeno per attivare la respirazione cellulare e produrre ATP (l'adenosina trifosfato o ATP è il composto ad alta energia richiesto dalla quasi totalità delle reazioni metaboliche endoergoniche); altrettanto importante è l'eliminazione della CO₂ quale prodotto di rifiuto della respirazione cellulare. Il funzionamento appropriato del sistema circolatorio è essenziale per il trasporto di questi gas nel sangue. L'apparato respiratorio è suddivisibile in due componenti principali: il tratto respiratorio superiore (o vie aeree superiori) e il tratto respiratorio inferiore (o vie aeree inferiori). Al tratto respiratorio superiore appartengono il naso con le sue cavità nasali, la bocca, la faringe, la nasofaringe e la laringe; al tratto respiratorio inferiore, invece, la trachea, i bronchi, i bronchioli, i polmoni e i muscoli della respirazione, diaframma e intercostali.

Naso e cavità nasali

Il naso rappresenta la principale apertura esterna per il flusso d'aria dell'apparato respiratorio e il primissimo tratto delle vie aeree superiori. È una struttura che comprende tessuti di tipo cartilagineo, osseo, muscolare e, ovviamente, cutaneo. Grazie alla particolare disposizione di alcune ossa del cranio, il naso presenta, internamente, degli spazi vuoti che prendono il nome di cavità nasali. Le cavità nasali ricoprono un ruolo fondamentale nella fisiologia dell'apparato respiratorio: esse, infatti, riscaldano, umidificano e filtrano l'aria inalata, prima che questa raggiunga le vie aeree inferiori.

In particolare, nella loro azione di filtraggio, si avvalgono di una sottile peluria e di una membrana

mucosa di rivestimento, capaci di bloccare polveri, muffe, allergeni e altri contaminanti che possono mescolarsi nell'aria. Nelle cavità nasali, superiormente vi sono i recettori dell'olfatto, che individuano gli agenti chimici volatili che sono stati inalati. I nervi olfattivi passano attraverso l'osso etmoide fino all'encefalo.

Bocca

La bocca, o cavità orale, rappresenta l'apertura esterna secondaria dell'apparato respiratorio. Essa, infatti, ha il compito di aiutare o, se necessario, sostituire il naso nella sua azione di inalazione ed espulsione dell'aria. La cavità orale è più corta delle cavità nasali e questo comporta che l'aria in entrata dalla bocca non subisca gli stessi processi di riscaldamento e umidificazione, tipici di quando attraversa gli spazi vuoti interni del naso. Inoltre, la bocca manca anche di peli e di un rivestimento mucoso analogo a quello nasale; pertanto non svolge alcuna azione di filtraggio. Presenta però un vantaggio: l'aria che entra dalla cavità orale raggiunge i polmoni molto più velocemente, rispetto all'aria che entra dalle cavità nasali.

Faringe

La faringe è un condotto muscolo – membranoso lungo circa 13 cm, ricoperto da una parete mucosa e situato tra le cavità nasali e l'esofago. Nello specifico è collocata:
postero - inferiormente alle cavità nasali (ossia dietro e più in basso rispetto alle cavità nasali),
posteriormente alla bocca, superiormente alla laringe. Componente fondamentale delle vie aeree digestive superiori (aeree perché permettono il passaggio dell'aria e digestive perché consentono il passaggio del cibo), la faringe è suddivisibile in tre compartimenti: la rinofaringe (o nasofaringe), l'orofaringe e l'ipofaringe (o laringofaringe). La rinofaringe è la parte superiore della faringe, posta a diretto contatto con le coane, ovvero le due aperture superiori delle cavità nasali. L'orofaringe è la porzione intermedia della faringe. Di fronte a sé, ha il cavo orale, con il quale comunica attraverso il cosiddetto istmo delle fauci. Infine l'ipofaringe è la sezione terminale della faringe. Deputata unicamente ad immettere il cibo nell'esofago, non ha alcun ruolo nella fisiologia dell'apparato respiratorio, in quanto l'aria non vi passa attraverso.

Laringe

La laringe è un condotto impari di forma tubolare, situato a livello del collo, prima dell' inizio della trachea. Rappresenta l'ultimo tratto delle vie aeree superiori e include, nella sua struttura, diverse

componenti di natura cartilaginea. Tenute insieme da una serie di muscoli e legamenti, queste componenti cartilaginee sono: l'epiglottide, la sopraglottide, la glottide e la sottoglottide.

Esternamente, la laringe è collocabile in corrispondenza del pomo d'Adamo, una sporgenza tipica della parte anteriore del collo, più evidente nell'uomo che nella donna.

Sede delle corde vocali, la laringe ricopre tre ruoli fondamentali:

- Incanala l'aria verso la trachea, quindi in direzione dei polmoni.
- Consente la fonazione, grazie alla vibrazione delle corde vocali.
- Grazie all'epiglottide, impedisce al cibo di imboccare la trachea e ostruire le vie respiratorie, al momento della deglutizione.

Le corde vocali si trovano da entrambi i lati della glottide, che è l'apertura posta tra di esse. Durante la respirazione le corde vocali vengono tenute ai suoi lati, per far entrare e uscire liberamente l'aria dalla trachea. Quando si parla, i muscoli intrinseci della laringe tendono le corde vocali attraverso la glottide e l'aria espirata fa vibrare le corde vocali producendo suoni che possono essere trasformati in parole; è possibile parlare mentre si inspira anche se di solito non lo facciamo.

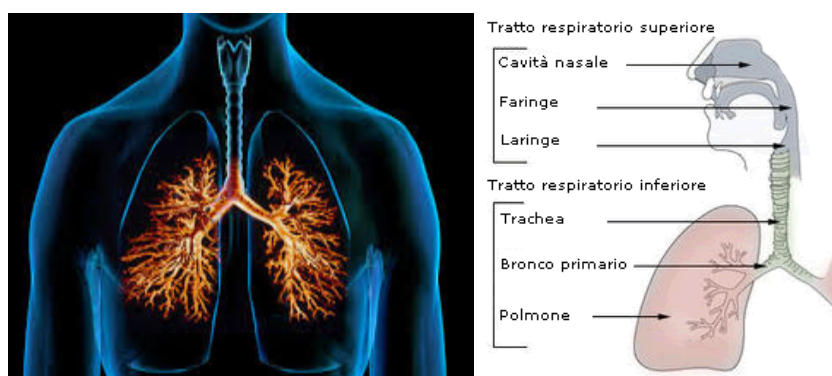
Trachea

Situata tra laringe e bronchi, la trachea è il condotto elastico e flessibile, ed è il primo tratto delle vie aeree inferiori. La trachea è lunga, in genere, 12 centimetri e possiede un diametro pari a circa 2 centimetri. Superiormente, origina da una porzione cartilaginea della laringe (circa all'altezza della sesta vertebra cervicale); inferiormente, termina in corrispondenza della biforcazione da cui nascono i bronchi primari. Dal punto di vista dell'organizzazione strutturale, la trachea consta di 15-20 anelli cartilaginei sovrapposti, simili a dei ferri di cavallo e tenuti insieme da tessuto connettivo. Posteriormente, questi anelli presentano delle fibre muscolari, lisce che, nel loro complesso, formano il cosiddetto muscolo tracheale. Per quanto concerne gli elementi confinanti, dietro la trachea prende posto l'esofago, mentre, ai suoi lati, risiedono i fasci vascolo-nervosi del collo.

Bronchi e bronchioli

I bronchi e i bronchioli costituiscono quel tratto delle vie aeree inferiori che gli anatomisti chiamano albero bronchiale. L'albero bronchiale è una struttura alquanto complessa, che comprende le vie aeree esterne ai polmoni e le vie aeree interne ai polmoni (o intrapolmonari): le vie aeree esterne ai polmoni dell'albero bronchiale sono i cosiddetti bronchi primari extrapolmonari di destra e di

sinistra. Il bronco primario extrapolmonare di destra si dirige verso il polmone destro, mentre il bronco extrapolmonare di sinistra si dirige verso il polmone sinistro. Le vie aeree intrapolmonari dell'albero bronchiale sono i bronchi secondari, i bronchi terziari, i bronchioli, i bronchioli terminali e i bronchioli respiratori. Dal punto di vista istologico, il complesso bronchi-bronchioli muta progressivamente la propria struttura man mano che si addentra sempre più nei polmoni. Infatti, se nei bronchi primari la componente cartilaginea è preponderante sulla componente muscolare (N.B : c'è notevole somiglianza con la trachea), a partire dai bronchi secondari la componente muscolare prende il sopravvento e pian piano sostituisce quella cartilaginea. La parete interna di bronchi e bronchioli presenta un importante epitelio di ciglia (o epitelio ciliare) e cellule che producono muco (o cellule mucose): le ciglia e il muco servono a intrappolare i contaminanti (polveri, muffe, allergeni ecc.), presenti nell'aria inalata, e a rimuoverli dalle vie aeree. Per quanto concerne l'aspetto funzionale, i bronchi e bronchioli servono a trasportare l'aria dalla trachea ai polmoni. Immaginate la trachea come il tronco di un albero messo alla rovescia le cui diramazioni diventino sempre più piccole, questi bronchi più piccoli sono i bronchioli. I bronchioli più piccoli formano grappoli di alveoli, le sacche d'aria dei polmoni.



Polmoni

I polmoni sono i due principali organi dell' apparato respiratorio. Costituiti da tessuto elastico, risiedono nella cavità toracica, uno a destra e uno a sinistra, ai lati del cuore e superiormente al diaframma.

Il polmone destro è più grande del polmone sinistro, pesa 600 grammi (in un individuo adulto) e presenta delle profonde scissure, che lo suddividono in tre porzioni chiamate lobi (lobo superiore, lobo medio e lobo inferiore). La minore grandezza del polmone sinistro, rispetto al polmone destro, ha un suo significato anatomico ben preciso: serve, infatti, a garantire uno spazio adeguato al

cuore. Il tessuto spugnoso ed elastico che compone i polmoni permette loro di espandersi, durante la fase di introduzione dell'aria (inspirazione), e tornare normali, durante la fase di espulsione dell'anidride carbonica (espirazione).

Sono avvolti esternamente dalla membrana pleurica, formata da un foglietto parietale e uno viscerale. La pleura parietale ricopre la parete toracica, la pleura viscerale riveste la superficie dei polmoni. Tra le membrane pleuriche vi è un liquido serioso che le protegge dallo sfregamento e le mantiene unite durante la respirazione. I polmoni possiedono al loro interno delle piccole cavità o sacche, capaci di contenere aria, che prendono il nome di alveoli polmonari. Gli alveoli possiedono delle pareti elastiche e rappresentano la sede in cui l'organismo acquisisce l'ossigeno dell'aria inalata ed espelle l'anidride carbonica prodotta dall'attività cellulare. Quindi, sono fondamentali all'interno del quadro fisiologico dell'apparato respiratorio.

Un insieme di alveoli forma il cosiddetto acino polmonare; un acino polmonare risiede all'estremità di un bronchiolo terminale. Un gruppo di più acini polmonari, con i loro rispettivi bronchioli terminali, costituisce la più piccola struttura polmonare visibile a occhio nudo: il lobulo polmonare. Un generico lobulo polmonare possiede acini più interni, detti acini centrali, e acini periferici, detti distali. Ciascun polmone presenta un foro (ilo polmonare) attraverso il quale entrano i bronchi e l'arteria polmonare e dal quale escono le vene polmonari. Attraverso l'ilo entra l'arteria bronchiale, che provvede alla nutrizione del polmone, ed esce la vena bronchiale che porta il sangue refluo. A livello di queste strutture avviene lo scambio di gas tra il sangue e l'aria qui pervenuta mediante l'inspirazione.

Muscoli respiratori

Il diaframma è il principale muscolo respiratorio. È un muscolo impari, cupoliforme e laminare che separa la cavità toracica da quella addominale, la sua attività è involontaria ma è anche modificabile volontariamente. Il diaframma è una lamina muscolo-tendinea avente forma di una cupola la cui convessità è rivolta superiormente verso il torace e la cui concavità è rivolta inferiormente verso l'addome. Esso è formato da un ampio tendine centrale detto centro frenico dal quale originano i fasci carnosì del muscolo che si inseriscono sullo sterno, sulle coste e sulle vertebre lombari. Dal punto di vista funzionale, il diaframma si contrae durante la fase di introduzione dell'aria, mentre si rilassa durante la fase di espulsione dell'anidride carbonica. La sua contrazione, che ha l'effetto di abbassare la cupola diaframmatica, determina, assieme all'elevazione del torace operata dai muscoli inspiratori, l'espansione della cavità toracica e dei polmoni permettendo a questi di avere più spazio per espandersi e di incamerare più aria. Quando invece si rilassa, consente la risalita della cupola diaframmatica riducendo le dimensioni della

gabbia toracica e privando i polmoni dello spazio creatosi durante la fase di contrazione. La contrazione del diaframma inoltre crea, assieme ai muscoli addominali e al diaframma pelvico, un aumento della pressione nella cavità addominale necessaria alla minzione, alla defecazione e al vomito. Questa funzione è inoltre fondamentale per la gestante durante il parto. La sua funzione è sotto il controllo del nervo frenico, un nervo che ha origine nelle vertebre cervicali (C3,C4,C5),poi discende nel collo e da qui nel torace dove emette rami sensitivi pericardici e pleurici, si ramifica innervando l'intera cupola diaframmatica e la parete posteriore dell'addome. Con i suoi movimenti di innalzamento e abbassamento, il diaframma, ad ogni respiro massaggia tutti gli organi e le aree del corpo. Il suo massaggio sostiene il flusso sanguigno, elimina il materiale di scarto, rilassa le tensioni permettendo così una buona circolazione del sangue e una buona saturazione dell'ossigeno nella microcircolazione di ogni tessuto del nostro corpo. Con il suo ritmo inoltre massaggia i polmoni, il cuore e la ghiandola del timo, importante per il rafforzamento del sistema immunitario. L'onda del respiro raggiunge i vasi sanguigni esterni al cuore permettendo così al sangue di nutrire ed energizzare il muscolo cardiaco, inoltre mantiene rilassato il plesso solare, (centro energetico del sistema nervoso).

Passando quindi all'altra categoria di muscoli respiratori, ossia i muscoli intercostali, questi sono degli elementi muscolari aventi sede nel cosiddetto spazio intercostale. Lo spazio intercostale è lo spazio esistente tra due coste sovrapposte. Esistono due categorie di muscoli intercostali:

-I muscoli intercostali esterni, che sollevano le coste e favoriscono l'espansione della gabbia toracica (inspirazione).

-I muscoli intercostali interni, che abbassano le coste e riducono il volume della gabbia toracica (espirazione).

Meccanismo della respirazione

Come si diceva all'inizio, l'apparato respiratorio ha il compito di provvedere alla respirazione. La respirazione è suddivisibile in due fasi: la fase d'inspirazione e la fase d'espiazione. Durante la fase d'inspirazione, l'aria entra per il naso, attraversa le sue cavità, passa per la faringe e la laringe, raggiunge la trachea e, da qui, attraverso l'albero bronchiale, perviene agli alveoli polmonari.

Gli alveoli polmonari sono la sede di svolgimento dei cosiddetti scambi gassosi sangue-alveoli (o ematosi), scambi durante i quali il sangue preleva ossigeno dall'aria inspirata e, al contempo, vi scarica l'anidride carbonica.

La fase d'espiazione inizia dopo gli scambi gassosi sangue/alveoli e vede l'aria ormai povera di ossigeno, ma ricca di anidride carbonica, ripercorrere in senso opposto il percorso, che l'ha portata

fino ai polmoni, e uscire. Gli scambi gassosi sangue-alveoli sono possibili perché gli alveoli polmonari possiedono una parete molto sottile, che permette il passaggio di gas come l'ossigeno e l'anidride carbonica, e perché tutt'attorno agli alveoli polmonari c'è una fitta rete di capillari sanguigni.

Questi capillari sanguigni sono il frutto dell'intreccio da un lato di diramazioni dell'arteria polmonare, la quale trasporta sangue povero d'ossigeno e ricco di anidride carbonica, e dall'altro di diramazioni della vena polmonare, nella quale fluisce sangue ricco d'ossigeno e povero di anidride carbonica.

Una volta che l'aria inspirata ha raggiunto gli alveoli, il sangue presente nei capillari dell'arteria polmonare rilascia la propria anidride carbonica, in cambio dell'ossigeno dell'aria presente nelle cavità alveolari.

A scambio avvenuto, il sangue defluisce nei capillari che poi lo porteranno alle vene polmonari. Le vene polmonari sono dirette al cuore e immettono in quest'ultimo il sangue che dovrà raggiungere e ossigenare gli organi e i tessuti dell'intero organismo.

Nell'atto respiratorio utilizziamo solo il 60/70 % del letto vascolare polmonare, perché in caso di aumentata necessità esempio durante uno sforzo o iperventilazione, questi vasi vengono aperti per avere un letto vascolare maggiore perché l'organismo si rende conto di aver bisogno di maggior ossigenazione.

Tutta la respirazione, sia in inspirazione che in espirazione, gioca su equilibri di pressione e volume costanti, quindi se aumenta la pressione il volume diminuisce e viceversa se aumenta il volume diminuisce la pressione. Noi respiriamo a pressione negativa per incamerare un maggior volume d'aria, quindi in inspirazione la pressione toracica è negativa mentre in espirazione sarà positiva e il volume diminuisce.

Le tre pressioni che vigono nel sistema respiratorio sono:

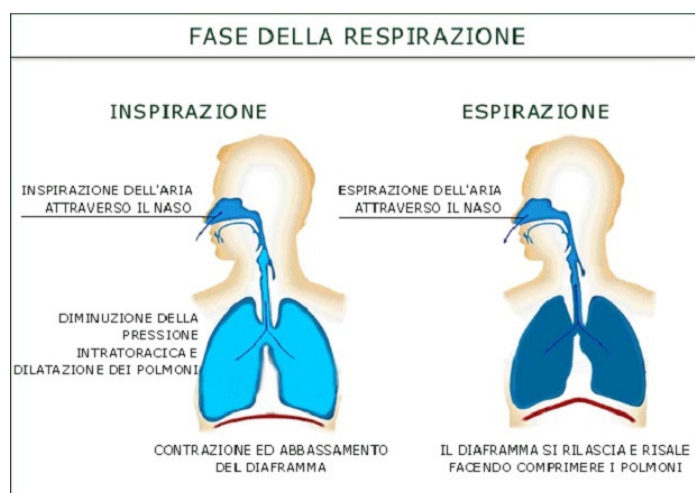
- Atmosferica
- Polmonare
- Tra pleura e polmone

Il passaggio alveolare di scambio è dato da questi equilibri pressori.

Una persona adulta a riposo respira in media 15-18 volte ogni minuto. A ogni inspirazione, assorbiamo circa mezzo litro d'aria nei nostri polmoni. Ogni volta che espiriamo viene espulsa una quantità d'aria equivalente. L'aria che respiriamo comprende circa il 79% di azoto, il 20% di ossigeno e lo 0,04% di anidride carbonica con tracce di altri gas e vapore acqueo. L'aria che espiriamo contiene la stessa quantità di azoto, ma la quantità d'ossigeno cala al 16% e l'anidride carbonica sale al 4%, quindi la differenza più significativa tra inspirazione ed espirazione è lo scambio del 4% di ossigeno con il 4% di anidride carbonica.

Inspirazione ed aspirazione

L'inspirazione è la fase attiva della respirazione. I centri troncoencefalici inviano impulsi motori al midollo, da lì questi raggiungono attraverso i nervi frenici e gli intercostali il diaframma e i muscoli intercostali. Si assiste all'espansione della gabbia toracica. La gabbia toracica si espande, ciò è determinato dalla contrazione e quindi dall'abbassamento del muscolo diaframma, a forma di cupola posto tra il torace e l'addome che provoca un aumento in altezza del torace. In secondo luogo i muscoli intercostali esterni muovono le coste (a parte le prime due, che risultano più rigide) verso l'alto e verso l'esterno (esemplificando: a manico di secchio): ciò provoca un aumento in sezione trasversale della cavità toracica. L'espansione cavitaria è seguita dall'espansione pleurica ad essa accollata. Tra la pleura parietale e quella viscerale c'è un sottile foglietto mucoso che riduce gli attriti e consente un agevole scorrimento dei polmoni. Conseguentemente la pressione nello spazio pleurico (attorno ai polmoni) si riduce e ciò determina un'espansione dei polmoni, che sono distensibili. A coadiuvare l'inspirazione sono presenti muscoli detti inspiratori accessori; questi sono i muscoli scaleni e i muscoli sternocleidomastoidei che con la loro contrazione distendono ancor più la gabbia toracica. Normalmente non sono attivi.



L'espirazione segue l'inspirazione. In genere è un processo passivo dovuto al rilasciamento dei muscoli inspiratori e quindi all'innalzamento del diaframma e al ritorno in situ delle coste. È coadiuvato dai muscoli intercostali interni, che sono disposti perpendicolarmente agli intercostali esterni e facilitano con la loro contrazione il ritorno delle coste alla posizione di riposo. Anche i muscoli addominali anteriori aumentando la pressione addominale facilitano il ritorno del diaframma. I muscoli accessori e i muscoli espiratori intervengono solo in caso di respirazioni

forzate o durante l'esercizio fisico. In generale l'aria entra ed esce dai polmoni seguendo il gradiente pressorio. In inspirazione la pressione toracica negativa provoca l'espansione dei polmoni e quindi una pressione alveolare negativa, che richiama aria dall'esterno. In espirazione si verifica il meccanismo opposto.

Respirazione e sistema nervoso

Il sistema nervoso autonomo della vita vegetativa si serve, da una parte della modalità simpatica (la sua catena di nervi, catena paravertebrale, parte della parte centrale del midollo spinale e costeggia la colonna vertebrale su un fianco delle vertebre e irradia indirettamente tutti gli organi e le ghiandole) per attivare, mobilitare e utilizzare le riserve dell'organismo e per preparare tutto il sistema del corpo e l'organismo stesso all'azione e alla reazione. Dall'altra parte la modalità parasimpatica, antagonista della prima, con funzionalità stabilizzatrice/ristabilizzatrice e di preservazione organica, si serve del nervo vago o pneumogastrico che parte dal bulbo, alla base del cervello, vicino al centro respiratorio, ed innerva faringe, laringe, trachea, polmoni, aorta, cuore esofago, stomaco, intestino tenue, pancreas, fegato, milza, reni, colon, i vasi sanguigni delle viscere e attraverso il plesso pelvico è collegato al retto, ano, vescica, organi genitali e muscolatura pelvica, controllando funzioni strategiche. La modalità parasimpatica del sistema nervoso va a riportare in equilibrio neurovegetativo l'organismo dopo le stimolazioni funzionali del sistema nervoso simpatico e di base permette un'irrorazione sanguigna regolare di tutta la pelle e tessuti, bilancia il ritmo cardiaco e respiratorio, rallenta il polso, amplifica i movimenti peristaltici, favorisce la digestione, gestisce una corretta secrezione ormonale, un aumento del tono muscolare bronchiale, la dilatazione dei vasi sanguigni, la diminuzione della pressione, l'aumento del rilassamento muscolare, una corretta irrorazione sanguigna dei genitali (erezione per i maschi), delle mani e dei piedi che diventano più caldi. Il sistema parasimpatico si attiva riportando l'organismo ad una situazione di calma riposo, tranquillità ed assenza di pericoli o stress, in sintesi una condizione di equilibrio psico- fisico-emozionale.

Le tecniche di respirazione e rilassamento profondo, assumono una posizione rilevante poiché agiscono su tutto il sistema nervoso e sul controllo organico. Il loro principale effetto è quello di attivare l'attività del parasimpatico, agendo in una particolare zona chiamata Centro Respiratorio che si trova alla base del cervello nel tronco encefalico, sotto gli emisferi cerebrali, esso comanda la velocità e la profondità dell'inspirazione ed espirazione in funzione delle circostanze esterne ed interne. E' l'elaboratore sensibilissimo permanente della situazione psicofisiologica globale dell'individuo. Centralizza una massa enorme di informazioni provenienti da stimoli esterni e da

tutto il corpo, reagisce alle minime mutazioni organiche/fisiologiche: variazioni del ph sanguigno, tasso di anidride carbonica, tenore di ossigeno, come pure della tensione sanguigna nei vasi che lo circondano, il più minuscolo movimento muscolare altera la composizione del sangue e risuona sul Centro Respiratorio che agisce anche sulla circolazione sanguigna. Come tutti gli altri centri neurovegetativi anche questo funziona ovviamente in maniera autonoma, e qui sta il segreto delle tecniche respiratorie, modificando e controllando coscientemente la respirazione è possibile influenzarlo o comandarlo direttamente facendo sì che risuoni sul nervo vago (parasimpatico) e andando ad inserire l'Io cosciente nelle funzioni neurovegetative, cerebrali. Il Centro Respiratorio fa parte del midollo allungato, Sistema Nervoso Centrale, il che gli conferisce una posizione privilegiata ed unica perché si trova in collegamento diretto con l'insieme delle informazioni del sistema nervoso : è in relazione con tutti i centri del midollo allungato compreso l'ipotalamo, con il sist. Simpatico e con il nervo vago (parasimpatico) nonché con i livelli cerebrali corticali.

Capitolo 2

SIGNIFICATO DEL RESPIRO

Allora il Signore Dio modellò l'uomo con la polvere del terreno e soffiò nelle sue narici un alito di vita; così l'uomo divenne un essere vivente.

Genesi, 2.7

In italiano i termini inspirazione ed ispirazione hanno la stessa etimologia: derivano infatti dal verbo spirare (soffiare) e l'uno significa l'atto di portare l'aria verso l'interno, l'altro l'impulso che indirizza e illumina la mente. Universalmente il respiro ha il significato di principio di vita. Durante la creazione dell'uomo, secondo il racconto della Genesi, Yahvé (colui che è, quindi il creatore) insuffla nella narice un soffio di vita e l'uomo si anima. Giobbe dichiara: "lo spirito di Dio mi ha fatto e il soffio dell'Onnipotente mi dà la vita". Nella cultura greca i concetti di soffio, principio vitale e respiro sono collegati. Il termine "anima", il cui significato originario è "soffio vitale" deriva dal greco *aneimos* (vento o soffio). In latino *spiritus* deriva da "spirare" e significa soffiare, respirare, vivere.

Sin dall'antichità, nel mondo orientale questa forza è stata identificata e definita con vari nomi: *prana*, per gli indù, *chi* per i cinesi, *ga-llama* per i tibetani, *ki* per i giapponesi.

L'universo è permeato di energia vitale. L'universo è energia vitale che crea, trasforma e ricrea in un moto incessante in cui le cose cambiano continuamente forma e dimensione di appartenenza. In questa visione di continuità e di trasformazione, l'esistenza degli esseri umani in forma fisica, corporea, è una delle parti del progetto originale in cui l'intelligenza vitale fa esperienza di se stessa, manifestandosi, dando forma, perdendosi, cambiando e ritornando alla propria fonte. Il corpo ci permette di entrare in contatto con l'ambiente e tutto ciò che lo compone. Ognuno, inoltre, possiede anche una mente pensante attraverso cui produce idee, elabora sia l'esperienza realizzata grazie al mondo esterno che quella interiore. La componente che attiva sia il corpo che la mente di ogni essere umano, è quella energetica o spirituale in tutte le sue manifestazioni essa esprime la profonda relazione che esiste tra ogni microcosmo e il macrocosmo, l'Universo stesso.

Ognuno di noi è parte dell'universo e ad esso è legato con l'energia vitale attraverso il respiro, inspirare significa, letteralmente, portare in sé lo spirito, l'energia di vita allo stesso modo spirare significa lasciare che l'energia esca da noi e ritorni all'universo.

IMPORTANZA DELLA RESPIRAZIONE

Attraverso il respiro siamo costantemente collegati con qualcosa che è al di là del creato, al di là della forma. Il respiro fa sì che questo collegamento con il mondo metafisico (cioè con ciò che sta dietro la natura), non si spezzi. Noi viviamo nel respiro come in un grande utero, che si dilata molto al di là della nostra piccola, limitata esistenza che è la vita, questo grande mistero che non si può spiegare, lo si può soltanto vivere, aprendoci e lasciando che ci pervada. Il respiro è il cordone ombelicale attraverso cui la vita scorre dentro di noi esso fa sì che questo legame si mantenga. Dal sole discende ogni vita materiale, ma per arrivare fino a noi questa forza generatrice solare ha bisogno di trasformarsi e di condensarsi. La sua prima trasformazione è l'aria, base di vita per tutto ciò che esiste. L'aria è dunque il più importante degli elementi, indispensabile alla vita dell'uomo, di ogni essere e di ogni cosa, poiché tutto respira. Senza aria, non può esserci vita in alcun luogo. L'aria vivifica e penetra tutte le parti del nostro corpo, tutte le nostre cellule respirano. Il nostro organismo ha un grande bisogno d'aria: infatti possiamo restare più giorni senza mangiare, possiamo rimanere parecchie ore senza bere ma senza respirare non possiamo sopravvivere per più di qualche minuto. Da ciò si può dedurre la grande importanza dell'aria nella nostra vita e di imparare a respirare bene. Tra tutti i nostri bisogni fondamentali, respirare è il più immediato. Il respiro è il compagno più intimo durante il nostro viaggio attraverso la vita. Abbiamo iniziato a respirare solo un istante dopo essere nati, e un giorno "spireremo" con il nostro ultimo respiro. Tra questi due estremi il respiro è sempre con noi, ovunque andiamo, esso ci è vicino più di qualsiasi altra cosa, e dovrebbe esserci caro più di ogni altro bene, perché se lo perdiamo si perde ogni cosa. L'uomo non sa più respirare bene, inoltre non ci si preoccupa abbastanza della qualità dell'aria che si respira, questa è una delle cause del crescente numero delle malattie polmonari di oggi. Sarebbe saggio insegnare ai bambini a respirare come si deve e respirare dell'aria pura, si eviterebbero così tante malattie e tante esistenze infelici. Dunque tre cose sono indispensabili: pulire le vie respiratorie, imparare a respirare bene, respirare aria pura. La respirazione è l'essenza, la fonte e la base della vita. Respirare è vivere, respirare bene è vivere sani. Solo partendo da questo concetto base si può ritrovare e conservare la salute, l'equilibrio, la serenità e sviluppare attivamente tutte le qualità fisiche, mentali e spirituali. Possiamo osservare che l'evoluzione della vita è in rapporto con la respirazione. Più questa è ampia, più l'evoluzione dell'essere è progredita. Effettivamente si può supporre che i minerali abbiano una respirazione estremamente limitata, mentre le piante abbiano

un soffio più vasto, gli animali una respirazione ancora maggiore, ed infine nell'uomo la potenza respiratoria arrivi allo sviluppo più avanzato. La vita e l'evoluzione dell'uomo dipendono dalla sua respirazione, più questa sarà ampia, perfetta, armoniosa, più la sua vita sarà sana, equilibrata, intensa ed elevata. Si comprende dunque quanto è necessario sviluppare la capacità, la scienza e la padronanza respiratoria, se si vuole progredire e diventare padroni della propria vita e degli avvenimenti esterni.

I polmoni sono organi verticali, come le montagne dall'immensa superficie che si indirizzano al cielo, risultato di forze soprasensibili modellanti l'elemento solido per mezzo dell'elemento aereo. Attraverso il polmone l'anima che vive nell'elemento aereo viene incorporata nel fisico, grazie a questo soffio si vita, l'uomo diventa un'anima vivente. Maggiore aria viene accolta dal polmone, maggiore è la capacità vitale dell'organismo. La prima cosa che facciamo alla nascita è quella di respirare, questo respiro ci infiamma i polmoni e vivifica tutto il nostro corpo.

Ricordiamo che l'ossigeno è il portatore della vita, tanto più se la nostra respirazione diventa cosciente e si carica di aria pura e soleggiata. Il respiro ci mette in contatto con tutto il creato. Creiamo attimi di respiro vitale dove la natura entri in noi fortificando tutto al suo passaggio, apportandoci tutti i suoi colori, carichi di calma, gioia, armonia e serenità.



Capitolo 3

IL POTERE DELLA MENTE LA PSICOSOMATICA E IL RESPIRO

Il respiro è un ponte tra il cuore e il cervello, tra la parte profonda, emozionale, e quella cerebrale, razionale, una chiave d'accesso ai labirinti dell'inconscio.

Un antica leggenda indiana narra di un tempo in cui anche gli uomini erano Dei, ma, data la loro natura e origine umana, spesso si lasciavano andare a comportamenti sconsiderati, commettevano atrocità, furti e delitti di ogni specie utilizzando in modo distorto ed egoistico il potere divino che era stato loro concesso. Un giorno Brahma, il capo supremo, riunì tutti gli Dei in consiglio con un preciso ordine: togliere il potere divino agli uomini e stabilire il modo in cui farlo! Ci fu chi suggerì che una volta sottratto, il potere divino venisse nascosto nelle profondità del mare, chi di nascondarlo sulla vetta della più alta montagna chi nelle viscere della terra ma alla fine tutti convennero che gli uomini in tutti questi casi sarebbero riusciti a trovarlo. Allora Brahma con fare lento e maestoso, si alzò dal seggio regale, volse intorno lo sguardo austero e pensieroso e, solennemente sentenziò: " Lo nasconderemo in un posto in cui nessuno andrà mai a cercarlo, un posto sconosciuto agli uomini d'oggi, lo nasconderemo dentro di loro, nel loro cervello!". Da allora gli uomini continuano affannosamente e inutilmente a cercare fuori di loro quel potere divino che invece hanno nascosto dentro e non sanno di avere.

Sì, il nostro cervello può aiutarci a compiere praticamente tutto ciò che vogliamo. Le sue potenzialità sono senza limiti, ma in genere non sappiamo come funziona. Volendolo paragonare ad un moderno computer, possiamo dire che è capace di elaborare fino a trenta miliardi di informazioni al secondo. Ventotto miliardi di neuroni sono contenuti nel nostro sistema nervoso e trasmettono degli impulsi. Ciascuno di questi neuroni è in grado di elaborare un milione di informazioni, agendo indipendentemente dagli altri, ma comunicando con essi mediante uno straordinario reticolo di centosessantamila km di fibre nervose. La capacità del cervello di elaborare informazioni è incredibile, specie se si considera che un computer, anche il più rapido, può stabilire solo una connessione per volta. La reazione di un neurone può essere trasmessa, invece, a centomila altri neuroni nello spazio di meno di venti millesimi di secondo (all'incirca dieci volte meno di un battito di ciglia!)

Perché non riusciamo a essere sempre felici, pur possedendo questo potere?

Perché non riusciamo a scuoterci di dosso immediatamente ansia, depressione e frustrazioni e a sentirci felici ogni giorno della nostra vita?

Trovare una risposta soddisfacente a queste domande fondamentali per la vita, è sempre stato ed è tutt' ora oggetto di continua ricerca da parte dell'uomo.

In alcune discipline orientali, la respirazione regolare e cosciente viene esercitata proprio per attivare le qualità più preziose del cervello e per arrivare alla chiarezza del pensiero, nell'intento di influenzare in modo favorevole il flusso delle forze vitali. In questi ultimi anni anche il mondo occidentale ha dovuto riconoscere che una corretta respirazione costituisce una sorta d'arte. Da quest'arte, cioè dal modo e dalla misura in cui la sappiamo impiegare, non solo dipendono le nostre capacità fisiche e la nostra salute, ma anche il risveglio della nostra coscienza. L'osservazione di grandi maestri spirituali (cioè coloro che attraverso l'insegnamento guidano nella conoscenza di varie discipline), mostra chiaramente che il loro stesso comportamento è di per sé un insegnamento. Non si tratta di una morale a cui adeguarsi, di regole a cui aderire, di fede in qualche nuova utopia, né della conoscenza di segreti e formule. Ciò che colpisce di questi individui eccezionali è la qualità del loro stato mentale: libero, attento e presente. Essi danno prova di una consapevolezza, che rende ogni attimo realmente profondamente vissuto, ed ogni relazione umana autentica. Solo quando siamo vicini a questo modo di percepire possiamo comprendere i concetti elevati, che precedentemente erano solo blocchi mentali dell' Io (cioè la parte conscia della psiche) che cerca conferme astratte. La pratica cosciente di un certo tipo di respirazione provoca reazioni fisiche e psichiche mutevoli ed immediate, siamo istantaneamente indotti ad assumere un atteggiamento genuino di ascolto, di percezione attimo per attimo delle sensazioni corporee e degli stati d'animo.

Gli approcci terapeutici comprendenti la respirazione consapevole offrono esercizi che permettono di immergerci nelle sensazioni dirette, nel felt sense (letteralmente sensazione sentita) presente al di sotto del velo di parole che sovente nasconde il dolore della mente. Dopo essere state apprese, queste capacità di riflessione e autoregolazione diventano caratteristiche stabili di una resilienza ritrovata. La mente usa il cervello per creare se stessa, perciò si può imparare a stabilire tra loro un'alleanza per realizzare un funzionamento più integrato del sistema neurale. Disinnescare le reazioni automatiche può modificare quelle risposte comportamentali delle quali si finisce a volte di diventare schiavi.

È interessante notare come modificazioni del respiro siano spesso espressione di diversi eventi patologici e come le patologie respiratorie possano accompagnarsi a patologie a carico di altri

organi o addirittura determinarne l'insorgenza. La psiche influenza il respiro ed il respiro influenza la psiche: per esempio non è possibile provare ansia senza una respirazione "ansiosa", bloccata, innaturale, e viceversa il sentirsi prigionieri, costretti dentro una corazza respiratoria rigida crea angoscia.

Questo solitamente avviene attraverso meccanismi automatici, mediati dal sistema neurovegetativo, ma le stesse interazioni reciproche tra psiche e sistema respiratorio valgono se si applica una modificazione volontaria appropriata del respiro in particolare del ritmo e della profondità. La respirazione è l'unica funzione mediata dal sistema nervoso autonomo che può essere facilmente modificata dalla volontà dell'uomo, e su questo si può intervenire. La regolazione volontaria del respiro, soprattutto attraverso tecniche specifiche, è quindi uno strumento molto potente che l'uomo ha per influenzare i propri stati psico – emotivi.

Un aiuto per comprendere i meccanismi con i quali la psiche influenza il nostro corpo e le nostre emozioni lo troviamo nella psicosomatica. La psicosomatica è la scienza che studia i legami tra lo psichico e il somatico, cioè tra i fattori psicologici e quelli fisiologici nell'origine e nel mantenimento delle malattie. La malattia è infatti il risultato di meccanismi interagenti a livello cellulare, personale, interpersonale e ambientale.

Il respiro è il principale strumento della psicosomatica: rivitalizza il corpo, scioglie le emozioni bloccate, apre la mente e risveglia la coscienza. Sin dall'antichità l'equilibrio psicosomatico e spirituale è stato associato al respiro globale. Negli ultimi decenni lo sviluppo di tecniche per lo scioglimento dei blocchi respiratori legati a disagi psicologici ha aperto un nuovo capitolo nella terapia olistica e nella crescita personale. I ritmi respiratori naturali, sia degli animali che degli esseri umani, corrispondono ad un respiro globale che pulsa, fluisce con le differenti situazioni e viene percepito con piacere in ogni parte del corpo. Spesso questo fluire viene alterato da condizionamenti, stress, traumi ecc. e ci si trova a non respirare più in modo naturale. La mente e le emozioni influenzano il modo in cui respiriamo. Mettendo in azione i suoi meccanismi di difesa, la psiche modifica il spontaneo fluire del respiro, lo altera o lo blocca, a seconda della funzione di difesa messa in atto. Le emozioni sono direttamente connesse all'alterazione del ritmo e dell'intensità della respirazione. Nel nostro processo educativo veniamo istruiti su quali impulsi è corretto manifestare e quali reprimere. Ad esempio un bambino che prova l'impulso rabbioso di spaccare il giocattolo viene generalmente bloccato. Il bambino impara poi ad interiorizzare questo meccanismo per ottenere l'affetto dei genitori. Ben presto questo diventa uno schema emozionale. Come viene messo in atto questo schema? Tramite l'alterazione del respiro. Bloccando il respiro si blocca il flusso energetico del corpo. L'emozione viene contenuta. O per meglio dire, viene

congelata nel corpo. Con la conseguente mancata integrazione di quel vissuto. Il rapporto tra la mente, le emozioni e il corpo diviene incistato in una struttura. Proprio perché l'alterazione delle emozioni avviene tramite la modifica dello schema del respiro, il modo in cui respiriamo diviene il riflesso di questa struttura. La persona in questo caso è dissociata dal proprio corpo. Non lo sente più. Non sente la propria vitalità e l'energia vitale viene soffocata sul nascere. La persona si trova in una prigione mentale sconnessa dal proprio sentire. Sono stati evidenziati tre schemi generali di respirazione che deviano il flusso respiratorio dal suo ritmo spontaneo:

Respirazione muscolare: è caratterizzata da rigidità nella parte superiore del dorso e del collo, con tendenza ad espandere il torace. Questo modo di respirare è generato da un atteggiamento mentale di chi trattiene, di chi non lascia uscire, non si permette di emozionarsi per la paura di perdere il controllo.

Respirazione intestinale: normalmente durante l'inspirazione l'addome si rilassa e si espande. In questo schema di respirazione invece l'addome si contrae. Questo riflette il volere trattenere sensazioni intestinali dolorose.

Respirazione uterina: indica una modalità respiratoria minima, impercettibile, segno di inibizione generale sia della funzione biologica che di quella psicologica. La persona che ha questa alterazione del respiro sente di non avere il diritto di esistere, per questo riduce al minimo la funzione primaria della vita dell'organismo, il respiro. Viene chiamata respirazione uterina perché esprime il desiderio di voler tornare nell'utero materno.

Vediamo ora quali sono le principali emozioni e come possono alterare la respirazione:

Rabbia: Quando siamo arrabbiati il sangue fluisce più velocemente, la frequenza cardiaca aumenta, parte una scarica di ormoni, tra cui l'adrenalina, per generare una quantità di energia sufficiente a permettere un'azione di risposta. La rabbia provoca un'accelerazione del respiro che diventa più rapido per mobilitare più energia da investire nell'azione.

Paura: la paura fa confluire il sangue verso i grandi muscoli del corpo, come quelli delle gambe, questo serve a rendere più facile la fuga, il volto diventa pallido proprio perché non riceve l'irrorazione sanguigna normale. Contemporaneamente il corpo si immobilizza, si congela per valutare la situazione anche qui vengono rilasciate quantità di ormoni allo scopo di generare uno stato di allerta, di preparazione all'azione. La respirazione quando abbiamo paura si blocca, proprio per sospendere l'azione e valutare. Se la paura sfocia nel panico, il respiro si fa rapido e poco profondo.

Felicità: l'emozione della gioia aumenta la disponibilità di energia. Questa emozione dona all'organismo un senso di riposo generalizzato e lo rende disponibile ed entusiasta nei riguardi di qualunque compito esso debba intraprendere. Il respiro è fluido, spontaneo, pieno.

Sorpresa: l'espressione tipica della sorpresa è l'innalzamento delle sopracciglia. Questo serve per avere una visuale più ampia per fare arrivare più luce agli occhi. Questo permette di fare arrivare un maggior numero di informazioni all'apparato visivo, per comprendere meglio l'evento inatteso. Il respiro nell'emozione della sorpresa tende a compiere una forte inspirazione, sempre per fare entrare un numero elevato di informazioni, e poi restare sospesa a polmoni pieni, per valutare ciò che ha provocato la sorpresa.

Disgusto: l'espressione facciale del disgusto indica il tentativo primordiale di chiudere le narici colpite da un odore nocivo o di sputare un cibo indesiderato. La respirazione è spinta verso un gesto deciso di espirazione, proprio per non immettere nei polmoni il gusto sgradevole che si sta sentendo.

Tristezza: la tristezza ha la funzione di farci adeguare ad una perdita. Implica una caduta di energia e di entusiasmo verso le attività della vita. Il metabolismo rallenta, la chiusura in sé stessi che accompagna la tristezza ci dà la possibilità di elaborare e di comprendere le conseguenze degli eventi che hanno scatenato questo vissuto emotivo. La respirazione riflette la bassa attivazione energetica. I respiri diventano sospiri. L'inspirazione è minima, si lascia entrare pochissima aria, è il riflesso dell'atteggiamento verso la vita: non si lascia entrare la vitalità.

Amore: l'emozione dell'amore è caratterizzata da degli schemi di respirazione specifici. I sentimenti di tenerezza e la soddisfazione sessuale comportano il risveglio del sistema parasimpatico. Si tratta di una risposta di rilassamento che interessa tutto l'organismo e induce uno stato generale di calma e di soddisfazione. Nello stato di piacere la respirazione è lenta e profonda. Se l'eccitazione diventa godimento e estasi, come nell'orgasmo, la respirazione diventa molto rapida ma anche molto profonda, è la risposta alla piacevole eccitazione dell'intensa scarica sessuale.

In situazioni di disagio fisico e psicologico, la respirazione profonda viene utilizzata come strumento per il contatto e la liberazione emozionale. Se si respira profondamente in un blocco sia fisico (percepito come dolore o tensione somatica) che psicologico (chiusura o inibizione emotiva o cognitiva) si induce la persona a sciogliere le energie o le emozioni in esso bloccate. Già Wilhelm Reich (medico psichiatra e psicoanalista allievo di Sigmund Freud) negli anni quaranta e poi Alexander Lowen (medico psichiatra e psicoterapeuta allievo di Reich) a partire dagli anni sessanta

hanno messo in rilievo l'identità funzionale tra l'energia corporea e quella psico-emotiva, il blocco nervoso genera un blocco sul piano muscolare e respiratorio. I padri della psicosomatica occidentale ritenevano che l'insieme dei blocchi emotivi generasse una specifica corazza muscolare, diversa a seconda del carattere della persona, e che la rimozione di questi blocchi dovesse essere sostenuta da un parallelo scioglimento delle tensioni sul piano fisico. Nella storia della terapia ad orientamento somatico (bioenergetica, rebirthing, respirazione ologica, respirazione dinamica, breath work) il respiro è stato utilizzato come strumento elettivo .

Lo stretto legame tra l'energia vitale, il respiro e le emozioni è stato ampiamente studiato dalle bioenergetica, (analisi bioenergetica è una psicoterapia corporea ideata da Alexander Lowen) una disciplina che pone come obiettivo quello di ripristinare il normale flusso energetico all'interno dell'organismo umano. La bioenergetica ha compreso chiaramente come avviene la repressione degli impulsi emozionali. L'irrigidimento muscolare porta a una desensibilizzazione della parte interessata, blocca l'impulso e congela il sentire. Le resistenze hanno lo scopo di bloccare l'energia vitale. La somma delle resistenze porta ad un'alterazione dell'immagine corporea e della postura. Sommando tutti i blocchi e le resistenze si delinea quella che è definita armatura caratteriale. Nel corpo si struttura una configurazione che riflette la struttura psicologica della persona, è la cosiddetta corazza psicosomatica. Si è visto che l'essere umano ha dei segmenti specifici in cui si manifestano i blocchi. Sono sette e sono definiti anelli o segmenti.

Il segmento oculare: è collocato nella testa e include anche la base del cranio, qui si possono verificare i primi blocchi del flusso dell'energia, i muscoli oculari, delle palpebre e della fronte appaiono fissi e bloccati, un'immobilità che reprime l'espressività, la paura, la rabbia e il pianto. Uno schiacciamento del cranio al momento della nascita, o la mancanza di un amorevole sguardo al momento della nascita, può determinare un blocco del segmento oculare.

Segmento orale: in quest'area vengono trattenuti e inibiti il pianto, le urla, il desiderio e la richiesta di suzione e nutrimento. Anche le tensioni in questa zona si instaurano immediatamente dopo la nascita. Questo segmento comprende tutti gli impulsi legati al succhiare, impedendo al bambino di succhiarsi il dito si può facilitare l'insorgere di un'esperienza traumatica che può provocare contrazione nelle zone della bocca e del respiro.

Segmento cervicale: sede della nostra voce. Le contrazioni di questo segmento possono essere causate da eventi quali: un intervento alle tonsille, l'impossibilità per il bambino di esprimere le proprie emozioni (vietato piangere, stai zitto, non urlare ecc.) ma anche se c'è stato un rischio di soffocamento. La contrazione spastica di questo segmento crea un distacco dal resto del corpo.

Segmento toracico: l'immobilità del torace, delle spalle e delle braccia e comprende anche cuore e polmoni, il blocco e la superficialità del respiro trattengono dentro desideri, conflitti e frustrazioni, inibiscono il protendersi e l'abbraccio. Corrisponde caratterialmente all'autocontrollo e al ritiro emozionale. Blocchi in questo segmento possono essere dati da traumi di soffocamento. Molte volte, quando una persona non respira a fondo, è perché in passato ha vissuto una situazione in cui era bene non respirare, addirittura essenziale per la sopravvivenza.

Segmento diaframmatico: il diaframma è un muscolo molto importante per la respirazione, sede di istinto e passione. Il blocco del diaframma impedisce l'espansione e il movimento ondulatorio del respiro verso l'alto. Nei bambini questo blocco può essere provocato quando lo si tratta rudemente, ma anche quando lo si avvolge in fasce troppo strette, che impediscono all'onda della respirazione di scendere verso il bacino.

Segmento addominale: sede delle emozioni viscerali e fonte di tenerezza, apertura, desiderio, del piacere e del riso. L'addome e l'intestino subiscono ansia, stress e somatizzazioni. Comprende l'intestino, lo stomaco, il fegato, la milza, il pancreas ecc. Diversi sono i tipi di disturbi che compaiono in questo segmento a causa di un blocco.

Segmento pelvico: il bacino rigido e senza vitalità impedisce il fluire dell'energia sessuale e il percepire la sensualità e l'eccitazione. Le rigidità sono effetto e causa dell'angoscia del piacere e del sentirsi rabbiosi.

Agire quindi sulla respirazione si rivela la via più rapida per ripristinare il naturale flusso dell'energia vitale nel corpo. Respirando in modo cosciente si riattivano i vissuti emotivi collegati ai blocchi nei vari segmenti. Generalmente gli sblocchi avvengono in ordine inverso rispetto alla loro formazione, anche se il processo non è certamente lineare .

La visione psicosomatica guarda all'uomo come un tutto unitario, dove la malattia si manifesta a livello organico come sintomo, e a livello psicologico come disagio e presta attenzione non solo alla manifestazione fisiologica della malattia ma anche all'aspetto emotivo che l'accompagna. Quindi oltre alla comprensione di quali possono essere i blocchi energetici ed emozionali che si manifestano a livello corporeo che alterano il nostro respiro, è importante comprendere i significati simbolici dei sintomi delle malattie che riguardano la respirazione, ossia decodificare il messaggio della malattia, il suo significato, la sua interpretazione. Vediamo quindi il simbolismo del respiro dal punto di vista psicosomatico:

il respiro evita che l'uomo si isoli, che renda impenetrabile il limite del proprio IO. Per quanto all'uomo piaccia incapsularsi nel proprio IO, il respiro lo costringe a mantenere il rapporto con il

NON-IO Il respiro ci rapporta costantemente a tutto. L'aria che respiriamo ci collega tra noi che lo vogliamo oppure no. Il respiro ha quindi a che fare col "contatto e con la relazione". Questo contatto con ciò che viene da fuori e il nostro corpo avviene negli alveoli polmonari, il polmone è il nostro maggior organo di contatto. Spesso chi soffre di malattie respiratorie è soggetto anche ad affezioni cutanee: l'altro organo che simbolizza il contatto, infatti, è proprio la pelle. Osservando attentamente riconosciamo anche le sottili differenze tra i due organi di contatto dell'uomo, polmone e pelle: il contatto epidermico è più stretto e diretto, più avvolgente e intenso ed è soggetto alla nostra volontà mentre quello che stabiliamo con i polmoni è indiretto ed involontario. Non possiamo impedirlo, anche se non sopportiamo la persona con cui entriamo in contatto. Il rifiuto di prendere contatto con qualcuno si può manifestare ad esempio con uno spasmo respiratorio come nell'asma. In molti modi di dire, si trova la parola "aria" per metaforizzare l'incapacità di rapporto o comunicazione: "quella persona mi toglie l'aria", "quando lo incontro mi fa mancare il respiro". In questo modo tocchiamo il tema di "libertà e limitazione".

La respirazione è un fatto ritmico. Si compone come già sappiamo di due fasi: inspirazione ed espirazione. Il respiro è un buon esempio per la legge di polarità; con la loro continua alternanza, i due poli inspirazione ed espirazione formano un ritmo. Un polo vive l'esistenza del polo opposto, perché se annulliamo una fase, sparisce anche l'altra. Un polo completa l'altro e i due insieme formano un tutto. Possiamo anche sostituire i due poli della respirazione con i concetti di "tensione e distensione". C'è un respiro che introduce aria e porta alla tensione e uno che emette aria e che porta alla distensione. La respirazione comprende la polarità di "prendere e dare", e questo è il simbolismo più importante.

Mentre inspiri, prenditi cura di te, mentre espiri prenditi cura di tutti gli esseri viventi.

Dalai Lama

La persona che soffre di patologie respiratorie o cutanee ha anche difficoltà a rilassarsi, non ama il contatto fisico, se non dopo una lunga e approfondita conoscenza, non è espansiva e preferisce lavorare da sola. Gli amici sono molto selezionati e la libertà è vissuta con paura e ansia. Generalmente le patologie respiratorie turbano l'equilibrio prendere/dare; la fame d'aria induce a inspirare sino ad avvertire un crampo doloroso, quando si è costretti ad espirare: il sovraccarico dipende dal fatto che il soggetto è troppo concentrato a immettere aria e non riesce a ristabilire il giusto ritmo. Molte persone hanno un rapporto squilibrato con il dare e l'avere, e di conseguenza ritmi incostanti. Quando un individuo smette di dare, il flusso viene interrotto. Il dare va inteso nell'accezione più ampia: è "dare" non solo la generosità materiale, ma anche quella intellettuale,

per esempio insegnare ad altri ciò che si sa, aiutare, ascoltare e tanto altro. La “fame d’aria” che ci assale specialmente in ambienti stretti e sovraffollati, può significare anche fame di libertà e di spazio. Il nostro respiro rivela chi siamo e come viviamo, svelando eventuali resistenze e blocchi emozionali. Quando si supera una situazione difficile, la prima cosa che si fa è respirare profondamente. Possiamo quindi dire che la respirazione per la psicosomatica simboleggia in primo luogo questi temi:

- Ritmo nel senso di “sia-sia”
- Tensione – distensione
- Prendere- dare
- Contatto- repulsione
- Libertà- limitazione

Ogni patologia respiratoria avrà una sua chiave di lettura psicosomatica e sarà diversa anche in base alla parte del corpo che verrà colpita.

Raffreddore, sinusite, tosse, asma bronchiale, tumore ai bronchi e polmoni e tante altre patologie che colpiscono la respirazione avranno a che fare con i temi sopra citati, inoltre sono accumulate tutte da un denominatore comune che è la TRISTEZZA. Questa grande emozione ha infatti sede in questo specifico tipo di malattie. Essa può manifestarsi appunto attraverso l’asma, la bronchite, la pleurite, la polmonite, il raffreddore e molti altri malesseri. Ognuno di questi malanni, ha un suo perché, una sua motivazione per essere giunto in noi ma tutti, alla base, sono nati da un sentimento triste. Potrete notare come persone depresse, o malinconiche, oppure che non riescono a vivere come in realtà vorrebbero, hanno problemi all’ apparato respiratorio. Questo non significa che chi soffre di questi disturbi debba apparire triste per forza, ma essi stanno facendo riaffiorare quello che li ha resi tristi precedentemente e che ancora non è stato metabolizzato. Il fatto è che la malattia si palesa in base a ciò che abbiamo di più nascosto dentro, non in base a quello che manifestiamo al di fuori e agli altri.

Vediamo il significato psicosomatico di alcune patologie respiratorie:

Raucedine e mal di gola: può significare che abbiamo paura di esprimerci, o qualcuno e/o qualcosa ci incute timore, oppure ci rammarichiamo di parole dette e non sappiamo come rimediare. Tenere in gola i nostri bisogni inespressi indebolisce questa zona e ci rende infelici e rancorosi, scalda il fegato e blocca il fluire della nostra energia.

Infezione polmonare - polmonite: generalmente ha a che fare con un senso di “ disperazione” e stanchezza nei confronti della vita. Quando si ammalano i polmoni, si vivono situazioni

caratterizzate da emozioni tristi ed angoscianti e quindi di dolore, come la malinconia, la sofferenza, la solitudine non accettata. Essi sono la sede dell'emozione tristezza, sarebbe quindi necessario cercare di comprendere quanta ne risiede in noi, cosa e chi ci rende avviliti. La perdita di un caro, un maltrattamento ricevuto, un trauma subito, sono tutti eventi che ci trattengono nella mesta inquietudine, che dovremmo riuscire a lasciar andare per non far ammalare i nostri polmoni. E' giusto vivere il dolore, elaborarlo, entrarci dentro, riuscire ad imparare qualcosa da lui ma poi, anche se può sembrare impossibile, bisogna riuscire a lasciar andare. Terminato il suo compito quel dolore non ha più nulla da dirci.

Tosse – bronchite: la tosse può essere interpretata come un tener lontano o espellere con violenza e determinazione aspetti considerati irritanti o pericolosi della realtà o dell'ambiente a noi vicino. Se è secca o "stizzosa" denota una reazione a qualcosa che irrita, può avere origine da un moto di stizza trattenuto, oppure dall'incontro con una persona o una situazione particolarmente irritanti o mal tollerati; con la tosse grassa, con catarro, simbolicamente si allontana da sé qualcosa di "sporco": potrebbe essere un vissuto oppressivo o soffocante, qualcosa che abbiamo sentito come invadenza. La bronchite può indicare la presenza di una carica aggressiva non espressa in altro modo nei confronti di un ambiente circostante. Nell'atto di tossire espellendo il catarro, simbolicamente si sputa in faccia al mondo la rabbia trattenuta.

Asma: indica un' eccessiva angoscia materna, atmosfere familiari pesanti che spesso si traducono nei bambini in fragilità polmonari; sovente vengono curate troppo efficacemente tramutandosi in allergie respiratorie o anche cutanee. L'asma è il tentativo di separazione da un materno simbiotico vissuto con ambivalenza: da un lato viene invocata la presenza materna, dall'altro questa dipendenza risulta una trappola da cui si vorrebbe scappare. Si ha bisogno di amore ma un amore che lasci comunque spazio e aria che non sia troppo soffocante.

Raffreddore – rinite: se il naso cola si ha bisogno di far uscire una sensazione di tristezza possono essere anche piccole cose ma accumulate da tempo (il naso cola quando si ha bisogno di piangere e in questo modo lo si fa di continuo ma celatamente). La perdita dell'olfatto, naso chiuso e sinusite ci rivelano difficoltà ad accettare dei messaggi, delle informazioni intime che ci raggiungono. Questi problemi di olfatto esprimono anche rancori, amarezze o desideri di vendetta che lasciamo marcire dentro di noi, oppure possono rappresentare il rifiuto o la paura delle manifestazioni della vita. Il raffreddore ci indica che una parte di noi si sente violata o sopraffatta, magari perché ci accogliamo più lavoro di quanto non siamo capaci di portare a termine, così la nostra mente va in sovraccarico ed il surplus di attività si traduce in continua preoccupazione, e non sappiamo più da dove cominciare per trovare una soluzione. Tutto questo ci causa confusione mentale, rabbia e

frustrazione perché vorremmo trovare subito delle soluzioni ma non sappiamo come fare, così anziché vivere nel momento presente, siamo in balia di ansie e preoccupazioni. Il raffreddore infatti, colpisce proprio quella tipologia di persone che giudicano il proprio valore in relazione alla quantità di cose che riescono a fare, e che pensano che ciò che fanno non sia mai abbastanza. Si tratta anche spesso di persone intolleranti, che non riescono a sopportare qualcuno o qualche situazione nella propria vita ma allo stesso tempo sentono di non possedere la capacità di farsi valere per produrre cambiamenti significativi.

Cancro ai polmoni (alveoli polmonari): è importante comprendere il significato generale del cancro, questa grave patologia segna un momento decisivo della vita, in cui è importante prendere coscienza di alcuni aspetti irrisolti della propria esistenza, offrendo la possibilità di rinascere, più forti, determinati e in salute rispetto al passato, oppure di morire fisicamente. Il cancro compare quando si sono repressi impulsi vitali troppo a lungo, e si è rimasti ancorati a schemi sociali troppo perfetti. Esso costringe a fare un bilancio della propria vita, a comprendere se abbiamo percorso la strada giusta per noi, costringe a ricordarsi dei propri sogni e desideri giovanili, e con la certezza di non avere ormai nulla da perdere, porta al coraggio di auto realizzarsi e a ritrovare la propria strada. In particolare il cancro ai polmoni, rappresenta una degenerazione nel campo del contatto e della comunicazione e della libertà, dove si sono messe in atto delle barriere, smarrendo il contatto affettuoso, amorevole e perdendo di vista le proprie origini. Rappresenta la paura arcaica di morire, di non poter più respirare. Indica conflitti familiari, ma anche di lavoro, dove la persona è stata lungamente e pesantemente soppressa.

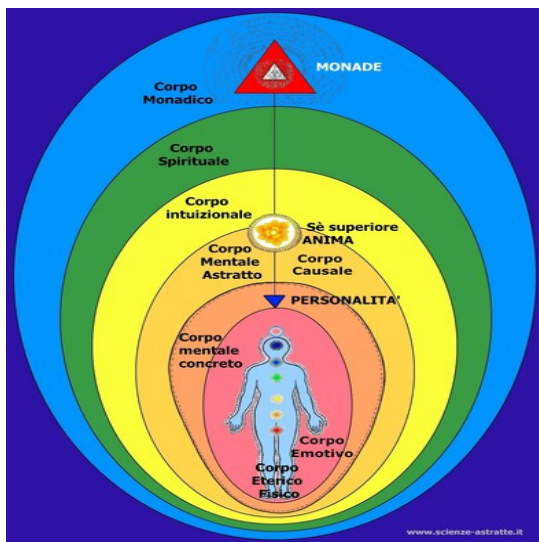
Ricordiamoci che ogni persona è unica, così come lo è il suo vissuto ed è fondamentale tener conto di questo quando diamo un'interpretazione alla malattia. L'importante è comprendere che ogni sintomo è un messaggio che la nostra anima ci invia attraverso il corpo affinché noi possiamo comprendere cosa limita il nostro fluire di fronte alla vita, quali sono le lezioni che attraverso la malattia noi dobbiamo vedere comprendere ed integrare.

Capitolo 4

IL RESPIRO E I “CORPI SOTTILI”

La normale coscienza in stato di veglia non è che un tipo di coscienza e intorno ad essa, separate da essa dal più sottile degli schermi, esistono potenziali forme di percezione completamente diverse. Noi possiamo passare la vita senza sospettare la loro esistenza, ma basta applicare un dato stimolo perché con un lieve tocco si rivelino in tutta la loro pienezza. Nessuna concezione dell'universo nella sua totalità può essere definita senza prendere in considerazione queste forme di consapevolezza. Esiste un preciso rapporto tra respiro e aspetti legati sia all'elettricità, sia ai processi biochimici e bioenergetici che sono alla base della vita. Gli antichi Risci, i saggi fondatori delle millenarie tradizioni culturali e delle tecniche yogiche indiane, si riferiscono al Prana (energia) definendo la sua natura affine a quella del fulmine. Non respiriamo solo ossigeno. Il prana, o “soffio della vita”, sta alla base di tutti i processi che animano i regni della natura. Prana, dal sanscrito *prāṇa*, significa letteralmente “vita” inteso anche come respiro o spirito. Tutti gli esseri viventi, in quanto tali, sono dotati di Prana la cui conservazione deriva dal corretto svolgimento delle funzioni psicologiche, emotive e fisiologiche necessarie al mantenimento armonico dell'equilibrio interiore. L'esoterismo è concorde circa la stretta somiglianza fra l'Aria e il “Soffio” o Prana, ma anche sulla distinzione e l'indipendenza delle due sostanze. L'aria che respiriamo non è il prana, ma ne è più o meno satura in relazione all'ambiente. Ad esempio: due atti respiratori simili per volume di aria possono essere carichi di prana in maniera differente, poiché molti fattori esterni ed interni condizionano l'efficacia della respirazione energo-vitale (l'ambiente, il momento della giornata, lo stato di salute del soggetto...). Questa energia proviene dal sole, viene assorbita dalla milza e dirottata in tutto il corpo tramite i condotti eterici che sono collegati ai nervi; poi ci sono degli specifici condotti che partono dai Chakra che sono centri sottili d'azione, presenti nel corpo umano anche se non ne siamo consapevoli, estremamente importanti perché accumulano, elaborano e trasmettono l'energia vitale universale nell'individuo. Secondo l'esoterismo orientale, ogni essere vivente è dotato di un corpo energetico, compenetrante il corpo fisico, chiamato corpo eterico, attraversato da miriadi di piccoli canali o nadis; in questo corpo eterico circola il prana. Alla vista chiaroveggente non sfugge la stretta relazione fra lo sviluppo dei corpi sottili e l'aumento della circolazione di prana. Colui che è capace di mobilitare una buona quantità di prana, impregnerà a tal punto i suoi corpi energetici da potersi trasferire in essi, realizzando uno sdoppiamento della

coscienza. Questo dipende però dalle modalità di respirazione energetica e dalla capacità di trattenere questa bio-energia. Per questa ragione tutti gli esercizi di ascesi e sviluppo delle facoltà superiori dell'uomo e della donna sono da sempre accompagnati da una corretta respirazione e un determinato ritmo. Sappiamo che il respiro ordinario ha un ritmo casuale, è incosciente. Ma l'uomo può poggiare il proprio pensiero su di esso e imporre un ritmo definito, ed è qui che gioca un ruolo importante la fase di trattenuta del respiro, definita tecnicamente "freno respiratorio". "Mediante il freno respiratorio ed energo-vitale, prolungando progressivamente la durata dell'inspirazione e dell'espiazione, l'asceta può penetrare e sperimentare tutte le modalità di coscienza. Usare come leva di comando l'attenzione per guidare la nostra coscienza, equivale ad escludere dal processo cognitivo molti stimoli distraenti e focalizzare un obiettivo, in questo caso il respiro. Nella nostra cultura è riconosciuto che la respirazione ha due aspetti: il primo è la respirazione esterna ovvero il processo fisiologico dell'inspirazione-espiazione attraverso le vie respiratorie; il secondo riguarda quella che è definita respirazione interna, che si basa sulla assimilazione da parte delle cellule dell'ossigeno e sulla liberazione di CO2. In questo processo è fondamentale la ionizzazione, che avviene attraverso la captazione dello ione negativo. Molto importante è quest'aspetto della relazione tra ione negativo, vitalità e salute. Alcuni studiosi ipotizzano una relazione profonda tra il Prana e gli ioni negativi, anche se il Prana ha probabilmente ancor più vasti ed indefinibili livelli di realtà. I geofisici ci insegnano che la terra è un conduttore la cui superficie è carica negativamente, mentre l'alta atmosfera è di carica positiva. Nel Taoismo cinese la teoria dello Yin e dello Yang, coppia polare di opposti complementari, trasferibile nel mondo manifesto nelle coppie maschile e femminile, (cielo e terra, notte e giorno, sistole e diastole, inspirazione ed espiazione, ecc), definiva già chiaramente il rapporto tra gli elementi della natura e l'uomo.



Le tecniche di respirazione permettono di accumulare, fissare, dirigere e ripartire nell'organismo l'ottimale quantità di energia che costituisce la base dell'equilibrio dei corpi sottili. Questi corpi sottili che compenetrano il corpo fisico, definiti corpo emotivo o astrale, eterico o vitale, spirituale o animico, regolano l'attività degli organi e delle funzioni del corpo fisico e della psiche. Il metabolismo dell'elettricità finora poco considerato, è fondamentale per tutti gli aspetti della vita in ogni sua forma, e rappresenta il ponte tra fisico e "sottile". La psicologia e la medicina dovrebbero allargare la loro visuale a questi aspetti energetici per comprendere le basilari funzioni della mente, la natura delle emozioni ed i meccanismi che regolano l'efficienza e la salute del corpo. La conoscenza di questi fenomeni è particolarmente importante soprattutto per coloro che lavorano con tecniche bioenergetiche e con la respirazione; è infatti frequente osservare durante la respirazione l'attivazione di questi centri: persone che non hanno mai sentito parlare di queste cose, percepiscono spontaneamente ad occhi chiusi cangianti colori, oltre alla sensazione del fluire di un'energia e di una corrente che salgono dal basso verso l'alto, localizzandosi in corrispondenza dei plessi. Attraverso la respirazione quindi ci mettiamo in contatto con l'energia. L'energia è alla base della salute e della malattia, dell'armonia e della disarmonia della vita a tutti i livelli. Molti disturbi che affliggono l'uomo non sono riconducibili né a problemi mentali né a problemi organici, ma a squilibri e blocchi energetici. I polmoni sono l'organo col maggiore volume di contatto con l'esterno, molto più della pelle e dell'apparato digerente, il quale si occupa della metabolizzazione di materia più solida e grossolana in energia. I polmoni invece si nutrono di aria e prana (molecole di ossigeno, azoto ed altri gas in quantità minimali e cariche elettromagnetiche – ioni positivi e negativi – di cui l'aria è piena) e metabolizzano informazioni più fini e sottili. Così come per la nutrizione la qualità del cibo ed il buon funzionamento degli organi deputati favoriscono un'ottimale ingestione, digestione, assimilazione, assorbimento dei nutrienti ed evacuazione di ciò che non è utile, anche nel processo respiratorio la qualità dell'aria, sia sul piano biochimico-molecolare che su quello energetico-vibrazionale, la profondità ed il buon funzionamento delle capacità polmonari favoriscono o interferiscono con le funzioni vitali della ricezione e dell'assorbimento di queste informazioni e di questi nutrienti più raffinati. Questi messaggi più sottili sono essenziali per il buon funzionamento di tutte le funzioni psichiche, delle cellule e di tutti gli organi interni, in particolare a livello del sistema nervoso, del cervello. La respirazione cosiddetta normale è in realtà un tipo di respirazione nevrotica, breve, parziale, limitata, condizionata dai blocchi perinatali, dal modo di respirare materno e dai successivi blocchi emozionali. È inoltre una respirazione tipica della vita sedentaria: gli atleti hanno un volume d'aria corrente molto maggiore. Essa non consente un'ossigenazione appropriata. Con questa modalità automatica di respirare si ha la tendenza ad usare sempre e solo un settore polmonare rispetto agli altri ed in maniera superficiale, limitando

così il nostro potenziale energetico e psichico e favorendo lo sviluppo di aspetti nevrotici e di stagnazione energetica, rendendo difficile una buona comunicazione tra la pancia, il cuore e la testa.

Capitolo 5

I LIVELLI SU CUI AGISCE LA RESPIRAZIONE

La respirazione agisce su più livelli: sul piano organico, sulla nostra sensibilità emotiva, sulle funzioni cognitive ed intellettuali e sul risveglio della coscienza e della padronanza di sé.

Livello fisico

Ossigenazione, nutrimento e rigenerazione cellulare. Riattivazione e riequilibrio del sistema nervoso ed endocrino. Rafforzamento delle difese immunitarie. Drenaggio delle tossine metaboliche. Potenziamento delle funzioni sensoriali. Rilassamento profondo, scioglimento delle tensioni, recupero veloce da virus e da affaticamento. Diminuzione dell'acidità tissutale. Regolazione dell'attività cerebrale. Si raddrizza la postura e migliora l'elasticità polmonare e l'attività cardiocircolatoria.

Livello emozionale

Aumento della consapevolezza e della sensibilità emotiva. Possibilità di modulare l'intensità delle sensazioni per una migliore gestione dell'emotività. Sblocco della corazza muscolare dovuta al meccanismo repressivo. Decondizionarsi dagli stati d'animo che generano sofferenza e conflitto. Accrescere abilità dell'intelligenza emotiva.

Livello intellettuale

Miglioramento di tutte le funzioni psichiche: concentrazione, memoria, lucidità, acutezza percettiva, capacità di analisi, sintesi e riflessione, chiarezza e calma mentale, sviluppo della creatività.

Livello di coscienza

Maggiore connessione con la parte più profonda di sé. Silenzio interiore: migliora l'intuizione ed il sesto senso. Aumenta la consapevolezza e la padronanza di sé. Favorisce la sperimentazione di stati di estasi, di espansione di coscienza e di unione. Illumina l'interiorità. Inoltre la respirazione

consapevole ci rende più pazienti, rilassati ed empatici nelle relazioni interpersonali, allenandoci ad osservare e lasciar fluire invece di giudicare negativamente ed entrare in conflitto. Nel rapporto con noi stessi, per la salute, l'armonia e l'equilibrio psicofisico, per integrare l'aspetto somatico e la parte emotiva con l'aspetto morale e razionale di noi, per migliorare la vita affettiva e sessuale, per uno stile sociale e professionale di relazione più cordiale e tollerante, il respiro consapevole è un tesoro prezioso e potente.

Riassumendo, i benefici di una corretta respirazione sono:

- Migliora la postura: una funzione respiratoria scorretta può creare blocchi a livello del diaframma con conseguenti scompensi e dolori in particolare a livello cervicale e/o lombare.
- Migliora relazioni interpersonali: respirare nel modo corretto scatena una reazione a catena sul nostro fisico e sulla nostra mente in grado di migliorare la nostra sicurezza e l'immagine che offriamo agli altri.
- Maggior controllo emotivo e fisico (soprattutto in momenti di forte ansia o panico)
- La mente diventa più tranquilla e meno caotica
- Riduce lo stress
- Migliora l'ossigenazione del cervello e riduce i battiti cardiaci
- Aumenta la sicurezza e la lucidità nel prendere decisioni
- Aumento dell'elasticità polmonare
- Depurazione e fluidificazione del sangue
- Miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica
- Azione specifica di stimolo su organi interni e ghiandole endocrine
- Rafforzamento delle difese immunologiche
- Riequilibrio emisferico a livello cerebrale
- Scaricamento e ricarica del sistema nervoso
- Aumento dell'elasticità delle strutture osteo-articolari
- Azione di rivitalizzazione, ringiovanimento
- Rigenerazione cellulare
- Incremento delle capacità di concentrazione, apprendimento memoria, intuizione, creatività
- Aumento della consapevolezza e della padronanza di sé
- Stati profondi di distensione e rilassamento
- Amplificazione della percezione sensoriale
- Riequilibrio emotivo

- Aumento dell'energia vitale su tutti i piani

Ma cosa determina negli anni un peggioramento della nostra naturale meccanica respiratoria?

Le cause possono essere tra le più svariate, ve ne elenco qualcuna, le principali e più comuni:

- stress molto forti e improvvisi: causano un blocco momentaneo respiratorio che il nostro corpo fa fatica poi a ripristinare. Tra questi troviamo lutti, cambi improvvisi di città o lavoro, divorzi e separazioni, incidenti, ecc.

-stress lievi: (almeno apparentemente) ma che sono costanti nel tempo: creano dei micro stress quotidiani e che goccia dopo goccia vanno a sommarsi, fino a riempire un vaso. Tra questi troviamo solitamente le situazioni lavorative non eccezionali, sia per tipo di lavoro che ambiente, o le situazioni famigliari che ci pesano ma che non possiamo cambiare (rapporto con genitori o figli, rapporto con i vicini, ambiente in cui si vive, ecc)

-traumi fisici importanti: fratture, incidenti, operazioni. Questi portano a alterare la meccanica respiratoria che spesso poi non viene ripristinata correttamente, anche col passare del tempo

-trauma diretto: colpo diretto a livello del diaframma, come può essere un pugno, una botta, una caduta, anche a livello delle coste che compongono la gabbia toracica

-problematiche respiratorie: asma, bronchiti croniche, polmoniti, portano ad alterare la respirazione, e soprattutto se si sono verificate nella prima infanzia, portano a conseguenze anche da adulti. Fatta questa premessa vediamo ora cosa succede quando un diaframma smette di funzionare correttamente e quali conseguenze porta ...

Tensioni cervicali, mal di testa, formicolii, dolori al collo, cervicalgie: dato che per sopravvivere e far fronte a tutto quello che dobbiamo fare nella nostra giornata, dobbiamo respirare, se il diaframma non funziona perfettamente chiederà aiuto ad altri muscoli, che abbiamo citato anche prima, i cosiddetti muscoli accessori respiratori. E sono i muscoli del collo (scaleni e sternocleididi) e parte alta del dorso (trapezio ad esempio). Questi muscoli sono quindi costretti a sopperire al mancato lavoro del diaframma. Ma ad un certo punto inizieranno a lamentarsi, dato che la loro funzione primaria non è quella di permettere la respirazione, e inizieranno i dolori cervicali, i torcicolli improvvisi, le tensioni al dorso, mal di testa, ecc. E in casi più gravi, possono verificarsi formicolii alle mani, dolori al braccio, perdita di forza, tunnel carpale. Quindi se un diaframma è bloccato o non funziona correttamente, la prima conseguenza che può portare va a discapito del collo e della parte alta del dorso.

Colite, gastrite, ernia iatale, reflusso gastroesofageo: se un diaframma si blocca, lo fa in fase di contrazione, quando è in basso rispetto alla sua normale posizione fisiologica. Rimanendo quindi

più basso rispetto alla normalità, ed essendo praticamente appoggiato ai visceri che vi stanno sotto, li andrà a schiacciare e comprimere tra di loro .E questi si troveranno a dover svolgere le loro funzioni in condizioni di sofferenza, senza avere lo spazio necessario di cui normalmente necessitano. Per questo motivo, molto spesso, addome gonfio, teso, problematiche di colite, gastrite, reflusso, sono dovute ad un diaframma che comprime i visceri, quali stomaco, intestino, fegato e pancreas, ostacolandone il funzionamento corretto.

Incontinenza, ciclo irregolare, problematiche all'apparato riproduttivo: come per i visceri, anche altri organi si trovano a svolgere le loro funzioni in situazioni non ottimali. Stiamo parlando dell'apparato riproduttivo e urinario. Quindi anche fenomeni di incontinenza, possono esser dovuti ad un diaframma che comprime la vescica e che, sotto pressione, non riesce a contenerne l'urina, provocandone la perdita incontrollata. Anche l'apparato riproduttivo ne è coinvolto, soprattutto nelle donne, dove ovaie e apparato riproduttivo si trovano ad essere compresse e svolgere male e in modo irregolare le loro funzioni.

Ernia dorsale e lombare, dolore alla schiena: poichè il diaframma si inserisce a livello della schiena (circa a metà) tra la zona lombare e dorsale, se è molto teso, rigido, e perennemente contratto, andrà a tirare la muscolatura della schiena. Questa rigidità porterà a ridurre lo spazio intervertebrale determinando lo schiacciamento di una vertebra sull'altra e di conseguenza anche la compressione del disco intervertebrale, che, essendo gelatinoso, ad un certo punto potrebbe uscire dalla sua sede provocando la temuta ernia discale.

Quindi un diaframma rigido e teso, a lungo andare, comporterà anche serie problematiche come protrusioni e ernie dorsali e lombari (L4-L5; L5-S1).

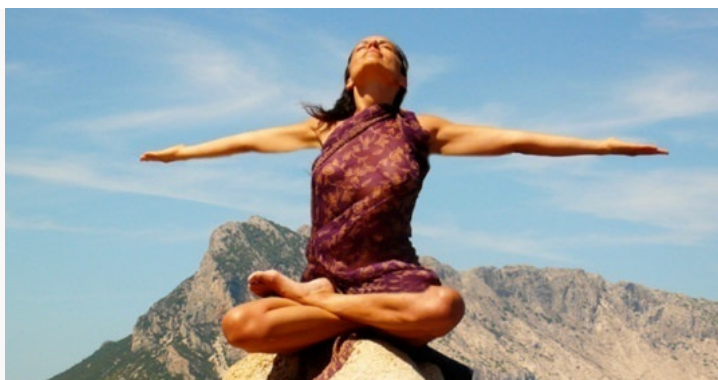
Ansia, attacchi di panico, stress: questi fenomeni sono strettamente legati alla modalità con cui riusciamo a far fronte agli eventi che ci accadono e a gestirli nel quotidiano. Un validissimo aiuto è dato dalla respirazione. Imparando a respirare correttamente infatti introduciamo nel nostro corpo una sufficiente quantità di ossigeno che ci permette di essere più lucidi e tranquilli e affrontare al meglio le situazioni che ci accadono.

Cellulite, ritenzione idrica: sappiamo che questi due fenomeni sono legati a moltissimi fattori, tra cui alimentazione, attività fisica, stile di vita. Tra lo stile di vita comprendiamo anche la corretta respirazione, grazie alla quale permettiamo al nostro corpo una eliminazione costante e naturale di tossine in eccesso. Se questo meccanismo viene bloccato o non funziona correttamente, il nostro corpo tratterrà tali tossine, accumulandole soprattutto a livello degli arti inferiori, cosce e glutei.

Pertanto, imparando a respirare correttamente si diminuiscono moltissimo anche problematiche circolatorie, migliorando il flusso linfatico, ed esteticamente, la condizione di cellulite e ritenzione.

Capitolo 6

TECNICHE RESPIRATORIE



Quello che ho scritto finora è utile per comprendere a fondo l'importanza del respiro e di respirare correttamente, ma per potere usufruire dei benefici che tutto questo apporta sul piano fisico mentale e della consapevolezza, dobbiamo metterlo in pratica attraverso delle tecniche specifiche.

Nel mondo ci sono molti tipi e molte tecniche di respirazione che propongono di aiutare la persona in difficoltà e/o di risolvere un dolore, un trauma o una paura. Esistono vari percorsi di crescita personale, svariate tecniche: Yoga, Kundalini Yoga, Respirazione Buteyko, Trasformational Breath, Rebirthing, Qi Gong e molte altre. Ogni tecnica o filosofia della respirazione comprende svariati esercizi respiratori, nello yoga per esempio ce ne sono tantissimi. La scelta non manca, ogni persona che intenda intraprendere un percorso di crescita personale e di consapevolezza attraverso il respiro dovrebbe scegliere tramite il proprio sentire con quale tecnica è più in sintonia, scegliere con il cuore quella che aiuta a crescere, anche se a volte scuote le certezze (anche perché a volte, dietro alle nostre certezze si nascondono delle gran belle paure che non vogliamo assolutamente toccare). Il respiro è l'interfaccia tra il nostro corpo e la nostra mente, ogni pensiero che abbiamo, ogni gesto che facciamo e ogni emozione che proviamo influenza il nostro respiro. Questa connessione tra corpo, respiro e mente non è una cosa che si insegna, tutti noi la conosciamo in maniera istintiva. Praticando degli esercizi di respirazione possiamo fare un uso consapevole delle nozioni istintive e

arrivare a capire con quanta potenza il nostro respiro influenza il modo di essere della nostra mente e del corpo.

Il nostro corpo è un sistema vivente che si ricrea costantemente, praticando gli esercizi di respirazione noi possiamo volontariamente esercitare un controllo per cambiare i modelli non sani di respirazione, di pensiero e di azione. Per esempio, rallentare e rendere consapevolmente più profonda la nostra respirazione può aiutare a concentrarci e ad agire con calma anche quando siamo sotto pressione.

Il respiro aiuta a vivere in maniera completa e potente, non più in balia delle nostre paure inconsce bensì come costruttore responsabile della vita. Questo è uno strumento meraviglioso, oppure un meraviglioso farmaco, sempre a nostra disposizione in ogni momento, e per giunta anche gratuito. Credo che da tutte queste tecniche del respiro ci sia da imparare e che tutte portino a provare delle esperienze importanti, nessuna va esclusa perché tutte apportano beneficio e liberano energia e vita. Però qui vi parlerò di due tecniche di respirazione che sono più vicine al mio sentire: la respirazione yoga (dalla cultura indiana) che spiegherò brevemente, e la metodica chiamata “Rebirthing o Respirazione Consapevole” che ha letteralmente catturato la mia attenzione.. Il Rebirthing è un tipo di respirazione circolare e senza pause che, a mio parere, si avvicina di più al respiro che avremmo dovuto fare fin dalla nascita.

RESPIRAZIONE YOGICA

La respirazione yogica è la respirazione che viene praticata nello Yoga. Lo yoga è una disciplina di origine orientale in grado di apportare benessere e benefici alla salute di corpo, mente e spirito, tramite l'esecuzione di esercizi fisici, di meditazione e respirazione. Sono tanti i tipi e gli stili di yoga esistenti, ma la versione più conosciuta è l'Hatha Yoga conosciuto anche come yoga della forza, fa parte della corrente dello yoga tantrico, per cui grazie ad una rigida disciplina e al controllo di mente e corpo, è possibile stimolare l'unione tra il sé individuale e il sé universale. Gli esercizi respiratori nello yoga sono chiamati pranayama una parola sanscrita che significa “ controllo del prana”. Il prana è l'energia che ci anima e lo yogin considera il respiro la sua manifestazione fisica. La fase di inspirazione è associata alla luce, alla gioia, alla vitalità; il trattenimento a polmoni pieni, dove il Prana si diffonde in tutto l'organismo, indica il vivere profondamente questi aspetti positivi della vita. L'espiazione è associata al buio, alla tristezza, alla perdita, il trattenimento a polmoni

vuoti indica la "morte simbolica". Gli antichi yogin insistevano particolarmente nel governare queste ultime fasi del respiro, proprio per imparare a vivere appieno la perdita della vita terrena, in sostanza, attraverso il trattenimento prolungato del vuoto creato dal respiro, si preparavano a sperimentare lo stato di morte. Negli esercizi è data molta importanza alla fase di espirazione perché con essa si eliminano le impurità della mente, e che se soffriamo di fiato corto o se non riusciamo a espirare completamente, le tossine si accumulano nel nostro corpo, con un effetto negativo sulla nostra mente. Espirare serve anche per predisporre il corpo e la mente a un cambiamento. Anche la fase di trattenimento o ritenzione è importante per creare un maggior scambio gassoso, infatti quando inspiriamo e tratteniamo il fiato, la percentuale di scambio gassoso nei nostri polmoni cresce, come effetto dell'aumento di pressione. Questo significa che dai nostri polmoni passa più ossigeno nel sangue. Nello stesso tempo, più anidride carbonica e altri prodotti gassosi di scarto passano dal sangue ai polmoni pronti per essere eliminati con l'espirazione.

Per chi inizia a praticare le tecniche di respirazione yogica, come prima cosa, è importante osservare e ascoltare il proprio respiro e verificare dove si pone spontaneamente questo nostro soffio vitale, e poi renderlo gradualmente più intenso, lento e profondo, assaporando la sua energia che si espande nell'intero organismo. Durante il giorno, magari negli attimi di pausa dal lavoro, dallo studio, è bene osservare dove nasce il respiro, per diventare sempre più consapevoli del messaggio che ci porta. Quando si avverte che il respiro si colloca in alto, verso la gola, è presente uno stato di agitazione profonda, anche se non ce ne rendiamo perfettamente conto. Quando il respiro si avverte nel petto, se questo si proietta in avanti, è ancora presente uno stato ansioso; se la cassa toracica si espande in laterale, c'è bisogno di fermarsi un poco e rilassarsi. Quando il respiro va spontaneamente più giù, nell'addome, con un lieve movimento dell'ombelico che si solleva durante l'espirazione, quando non c'è sforzo e si avverte un ritmo calmo e regolare, questa è la giusta posizione del soffio vitale. Importante è capire se durante la respirazione utilizziamo la piena capacità polmonare o solo una piccola parte. Per capirlo bisogna fare questo piccolo esercizio: sedete a terra con gambe incrociate, o su una sedia con lo schienale diritto e i piedi appoggiati piatti al suolo. Raddrizzate la schiena alzate lo sterno e rilassate le spalle. Mettete una mano vicino all'ombelico e l'altra dove finisce la cassa toracica, sopra la vita. Osservate in che modo si muovono le vostre mani: quando inspirate si dovrebbe muovere prima la mano più bassa, poi quella più alta. Ciò dovrebbe invertirsi durante l'espirazione. Se le vostre mani non si muovono o si muovono soltanto leggermente quando inspirate, allora non state usando tutta la capacità polmonare. Per imparare ad usare i polmoni in maniera più completa, sedete con le mani disposte come spiegato prima, chiudete gli occhi e visualizzate i vostri polmoni come dei palloncini lunghi e sottili. Quando inspirate, immaginatevi di prendere un profondo respiro che riempia il fondo dei

palloncini, successivamente immaginate di riempire la parte centrale e infine riempite d'aria anche la cima. Sentite espandersi prima l'addome, poi la cassa toracica e infine la parte superiore del petto. Quando espirate, seguite il medesimo processo, ma al contrario. Per avere una respirazione più fluida durante gli esercizi di respirazione è utile ogni tanto praticare una pulizia dei condotti e delle cavità nasali. Molte persone praticano questa pulizia con una soluzione di acqua salata: bisogna munirsi di uno strumento simile ad una teiera detta neti lota che si riempirà con dell' acqua tiepida e un cucchiaino di sale. A questo punto sporgendovi sopra un lavandino inclinate la testa a sinistra e versate lentamente l'acqua nella narice destra. Lasciate che la gravità spinga l'acqua a uscire dalla narice sinistra. Non ispirate. Soffiare poi il naso e ripetere l' operazione dall'altro lato. Questo permette di rimuovere polvere, pollini ed eccessi di muco e può essere d'aiuto se si soffre d'asma allergie, sinusiti o altri problemi respiratori. Ogni persona che vorrà imparare a respirare in modo corretto e armonioso deciderà se imparare questi esercizi respiratori ritagliandosi del tempo per frequentare dei corsi yoga oppure far diventare questa disciplina una filosofia di vita quotidiana; in tal caso per ricavare il massimo beneficio dagli esercizi la cosa migliore è stabilire una routine per la pratica, e riservare a essa ogni giorno un momento speciale. I momenti migliori sono il sorgere del sole, il tramonto e il mezzogiorno, se volete che il vostro respiro sia più bilanciato tra i canali di energia di destra e sinistra. Praticare al sorgere del sole porta un beneficio aggiuntivo, permette di sentirci più equilibrati mentalmente ed emotivamente più pronti ad affrontare una giornata impegnativa. Sarebbe utile eseguire gli esercizi in un luogo tranquillo preferibilmente all'aperto, se questo non è possibile almeno in una stanza ben ventilata e non troppo calda; vestire con abiti larghi e comodi, meglio se di fibre naturali. Anche praticare una passeggiata quotidiana a piedi ci riconnette con l'energia del nostro respiro. Camminare espande la nostra visione del mondo, agisce sul cuore e polmoni, allenta lo stress, stimola la digestione e favorisce l'evacuazione, compresa una efficace espulsione dell'aria viziata dei nostri polmoni. Osservare il nostro respiro mentre camminiamo aiuta anche a ripulire la mente dal chiacchierio mentale.

Negli esercizi di respirazione i nostri polmoni hanno bisogno di spazio per potersi espandere completamente. Sedere con la spina dorsale perpendicolare al terreno, il capo eretto e le spalle rilassate, dà ai polmoni questo spazio. Questo favorisce inoltre la concentrazione e la calma, mentre contemporaneamente facilita lo scorrere dell' energia per tutto il corpo. Sono davvero tanti gli esercizi di respirazione nello Yoga si imparano gradualmente insieme alla disciplina e agli esercizi fisici. Man mano che si apprende diventano sempre più impegnativi e si acquisisce sempre più consapevolezza, ogni esercizio è speciale e mette in movimento delle emozioni ed energie diverse.

Qui di seguito ne descrivo alcuni:

Visualizzazione del prana

Questo esercizio concentra l'attenzione sul quartier generale dell'energia prana nel corpo, quell'energia o forza motrice che sta dietro a ogni energia. Esso si trova nel "terzo occhio" nel mezzo della fronte. Il terzo occhio è un altro nome del chakra ajna il centro di energia che dirige i nostri sensi, la mente conscia e inconscia e il nostro senso del sé. Da questo centro di controllo posto sulla nostra fronte l'energia propulsiva del prana si muove verso l'interno e verso il basso, fino alla base dei polmoni dove agisce come interruttore generale che stimola all'azione tutte le nostre altre energie sottili. L'esercizio di respirazione prana si può praticare in qualsiasi luogo e orario, ma esso è particolarmente efficace quando vi sentite privi di energia e avete bisogno di ricaricare le batterie.

Esercizio: sedete in posizione comoda, preferibilmente con le gambe incrociate e la schiena dritta. Sigillate con dolcezza le labbra e respirate dal naso. Unite i palmi delle mani e alzatele sopra la testa. Inspirate profondamente dal naso, incamerando più aria possibile. Spalancate gli occhi e immaginate di assorbire la luce. Visualizzate voi stessi che incamerate energia dalle orecchie, dal viso e dalla sommità della testa. Quando i vostri polmoni sono pieni, trattenete il fiato. Chiudete gli occhi e concentrate la vostra attenzione sul punto tra le sopracciglia. Visualizzate l'energia che avete inspirato sotto forma di una sfera di luce chiara e concentrata, al centro della vostra fronte. Sarà possibile che si producano scintille o lampi luminosi. Trattenere il fiato per tutto il tempo che riuscite senza sforzo. Quando espirate, guardate la luce dissolversi in una pioggia di scintille di energia che vi rinvigoriscono. Cominciate con un respiro, e gradualmente arrivate a dieci.

Vi è mai capitato di dover dire a qualcuno qualcosa di spiacevole, ma necessario? Pensate a come, istintivamente, vi siete preparati per farlo. Probabilmente avete preso un bel respiro, lo avete trattenuto per un momento e poi, con un profondo sospiro, avete pensato: ok, togliamoci questo pensiero! Se avete fatto così stavate inconsciamente imbrigliando il prana. Trattenendo il respiro avete tirato fuori una scossa supplementare di energia, in maniera efficace, per aiutarvi a compiere il vostro spiacevole compito.

Il respiro del sole e della luna

Anche questo esercizio ha un'azione energetica. Il respiro del sole e della luna è uno dei più importanti pranayama che la tradizione yoga ci dona; si accenna alla sua potenza in grado di equilibrare il pH del sangue, cioè la parte alcalina e la parte acida. L'equilibrio fisico va al passo con

l'equilibrio psico-emozionale e l'armonia tra corpo, mente ed emozioni è ciò che si ottiene in questo straordinario esercizio. Calma il corpo, alleggerisce la mente, riequilibra la pressione arteriosa, aiuta il sonno e la veglia, allenta le tensioni e placa il mal di testa. L'equilibrio sole-luna nell' hata yoga rappresenta l'equilibrio maschile-femminile quindi questo esercizio ha la capacità di riequilibrare queste energie.

Esercizio: scegliere una posizione comoda con il busto diritto, il vertice del capo attirato al cielo, gli occhi socchiusi, il braccio sinistro rilassato con la mano in jnana Mudra il gesto tipico dello yoga che rappresenta la conoscenza, dove le punte di indice e pollice si toccano(i mudra sono posizioni delle mani in grado di incanalare l'energia, sono molto usati nella meditazione e nella pratica yogica). La mano destra si porta al viso: chiudere la narice sinistra ed espirare dalla destra, poi dalla stessa inspirare, chiuderla narice destra e dalla sinistra espirare ed inspirare. Continuare così ad alternare le narici per alcuni minuti, poi seguire tempi più precisi: inspiro per sei secondi, trattengo per tre, espiro per sei, trattengo per tre; in seguito, i tempi di espirazione andranno gradualmente aumentati, con l'intento di arrivare a dodici. Anche i trattenimenti si possono aumentare, tenendo sempre presente che a polmoni pieni si aumenta la pressione arteriosa e a polmoni vuoti si abbassa.

La pulizia di un polmone

Questo esercizio aiuta a espellere le tossine, tutte le impurità dell' organismo. I polmoni sono gli unici organi del nostro corpo in diretta connessione con l'esterno. La loro azione è costituita da due fasi importanti: una fase di introspezione, legata al raccoglimento, al prendere dall'esterno per portare dentro di sé, e una fase di estroversione, legata al guardare fuori, al restituire all'universo, in uno scambio continuo, incessante e cosciente finché c'è vita. I polmoni sono come due grandi spugne: si illuminano irrorati di energia a ogni fase di inspirazione che li espande dilatando la cassa toracica, donando una piacevole sensazione di protezione che lascia un profondo benessere e rilassamento. Mentre in fase di espirazione si contraggono.

Esercizio: scegliere sempre una posizione confortevole con il busto ben diritto. Si verifica che il respiro sia calmo e regolare, quindi si appoggia la mano sinistra sul lato sinistro della cassa toracica e si inspira con il naso accompagnando l'espansione del polmone sinistro sotto la mano. L'espirazione verrà poi fatta a tratti, soffiando con vigore dalla bocca e dal naso, mentre la mano accompagna la contrazione sinistra della cassa toracica, fino allo svuotamento totale del polmone. L'azione va ripetuta almeno sei volte. Poi si resta in ascolto finché il respiro torna al suo ritmo spontaneo, calmo e regolare. Si passa quindi al lato destro con la stessa dinamica.

Lo yoga ci offre la possibilità di imparare a respirare correttamente, ci rende consapevoli dell'energia che ci anima e ci insegna ad utilizzarla a nostro beneficio. Qualunque sia il motivo per cui si pratica lo Yoga sarà una meraviglioso viaggio nella consapevolezza.

REBIRTHING

Questa tecnica mi ha particolarmente colpita perché si collega con la nascita ci riporta al momento in cui iniziamo a vivere la vita fuori dal grembo materno e iniziamo a farlo respirando.

Il Rebirthing è considerato il più moderno, rapido, efficace e diffuso metodo di Pranayama. Tradotto letteralmente rebirthing significa “rinascita”, intesa come rinnovamento e nuova scoperta del sé e come possibilità di rivivere i vissuti psicofisici ed emozionali della nascita e del nostro vissuto prenatale. Si tratta di una tecnica respiratoria che ha un ritmo continuo, privo di pause e apnee e che crea un movimento respiratorio circolare, profondo e rilassato, in cui corpo e mente si rinnovano e si rigenerano completamente. Questa tecnica in realtà è molto antica originariamente in sanscrito si chiamava Pranapanagati ed era conosciuta e praticata da Yogi sia induisti che buddisti. Il Pranapanagati veniva trasmesso da maestro a discepolo tramite iniziazione e il suo scopo primario era la rinascita spirituale dell'individuo. Verrà poi riscoperta dal mondo occidentale negli anni settanta, grazie al ricercatore di discipline olistiche statunitense, Leonard Orr. Egli scopre spontaneamente, mentre si trova nella vasca da bagno, il respiro “connesso”. Attraverso tale esperienza giunge inaspettatamente a rivivere dei ricordi della vita prenatale e della nascita. Assieme a queste esperienze di “rinascita” può constatare che ancestrali tensioni si sono dissolte, ed avvengono in modo naturale positive trasformazioni della personalità. Quando sottopone altri a questa pratica ottiene analoghi risultati comprende di aver scoperto un metodo straordinario. Il rebirthing nasce come tecnica da farsi in immersione in acqua calda, con il viso sommerso, respirando con un boccaglio, la focalizzazione dell'attenzione è sulla nascita e agli stati di coscienza relativi a tali circostanze che sono all'origine dei condizionamenti acquisiti. L'esperienza di rebirthing nell'acqua risulta essere molto spesso troppo rapida ed intensa per coloro che si trovano per la prima volta di fronte a questi fenomeni sconosciuti, infatti l'intensità degli effetti della respirazione in immersione provocano rapidissime alterazioni dello stato di coscienza e il frequente manifestarsi di esperienze che possono sconcertare, soprattutto il riemergere di ricordi della vita intrauterina. Nasce così il rebirthing all'asciutto, con cui si ottengono identici risultati ma in modo

più graduale e rassicurante. Leonard Orr abbina alla respirazione una semplice filosofia basata sul “pensiero positivo”, sulla possibilità di purificarsi dalle negatività del passato attraverso il “respiro connesso”, la dieta e la ripetizione di affermazioni positive adatte ad ogni circostanza. Le basilari negatività dipendono secondo la sua scuola dal trauma della nascita, dalla sindrome di disapprovazione da parte dei genitori, dalla pulsione di morte, dall’influenza di vite passate e di altre negatività specifiche. In India Orr incontra Sri Babaji (grande santo indiano) e ne rimane affascinato diventando un seguace dei suoi insegnamenti. Dopo quest’incontro Orr inserisce rituali indiani, semplificati per l’occidente, legati al rapporto con gli elementi, acqua, fuoco, terra e aria.

Diverse correnti psicoterapeutiche integrano il rebirthing alle loro pratiche e sviluppano ricerche interessanti, cominciano a considerare la dimensione trascendente dell’essere umano, la sua capacità di sperimentare stati di coscienza che gli consentono di oltrepassare i limiti ordinari della personalità, nasce la psicologia transpersonale. Muove i primi passi anche la psicologia prenatale che ipotizzò che lo sviluppo delle funzioni primarie presenti alla nascita dipendessero dall’ambiente vissuto a livello uterino. D’altro canto la respirazione è anche alla base delle tecniche di preparazione al parto.(Il Dott. Leboyer, inventore del parto dolce, ha pubblicato un libro sull’arte del respiro).

Il “ vero” rebirthing rispetto ad altre pratiche che utilizzano la respirazione, consiste in una più prolungata e profonda immersione nell’energia indotta dal respiro, le correnti che lo rappresentano più degnamente uniscono al rigore scientifico, una particolare attenzione per le potenzialità superiori dell’uomo, le sue facoltà latenti e la dimensione spirituale.

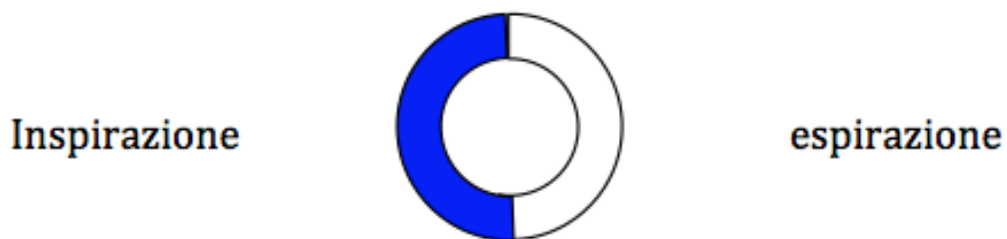
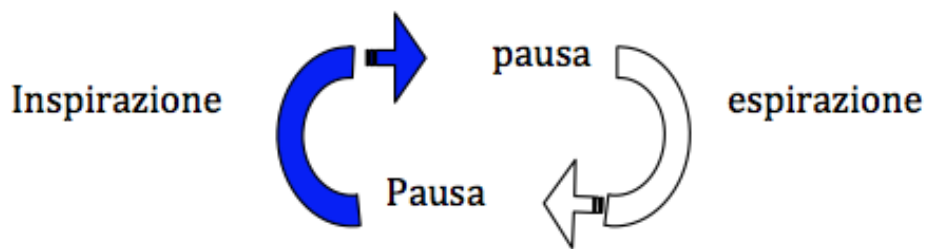
Il rebirthing non è una terapia, ma un metodo basato sull’armonizzazione di mente corpo ed energia, che produce cambiamenti e consente di scoprire le parti migliori di noi stessi. Questo viaggio interiore passa attraverso la riscoperta del proprio respiro naturale, emozioni e ricordi repressi si liberano dai loro schemi limitanti e possono essere accettati per ciò che sono realmente: esperienze di vita.

Come praticare il rebirthing? Per chi desidera fare esperienza di rebirthing è consigliabile iniziare a lavorare insieme ad un rebirther (persona specializzata in questa tecnica). Questo è necessario per diversi motivi, quello essenziale è che la tendenza che i nostri pensieri hanno di cercare di confermarsi e gli schemi di difesa che ci costruiamo dentro in modo più o meno inconsapevole difficilmente possono essere integrati, inizialmente, se siamo soli con noi stessi. Il rebirther è un buon punto di riferimento, alcune volte è uno specchio che ci rimanda la nostra immagine e che ci aiuta e sostiene nel capire ed accettare quello che non vogliamo o non riusciamo a vedere. In genere

dopo un ciclo di sedute fatte con un rebirther (la quantità è soggettiva varia da persona a persona), si può anche continuare a respirare da soli con questo metodo, nel frattempo le parti più strutturate sia degli schemi respiratori che di quelli mentali sono già state integrate e rinnovate. La respirazione naturale, a quel punto è diventata un meccanismo spontaneo, abituale non più una ginnastica respiratoria.

Come si respira durante la seduta di rebirthing? Sdraiati, rilassati, la respirazione è circolare, ampia e cosciente. Il respiro è dolce ma profondo, completo ed ininterrotto. L'inspirazione è piena, veloce ma rilassata, l'espiazione avviene spontaneamente senza che l'aria sia spinta fuori o accompagnata. Il ritmo è continuo, dolce e privo di pause o apnee, è un movimento circolare e profondo, come il ritmico movimento delle onde che continuano fluidamente e senza pause a infrangersi sulla spiaggia. Si respira così profondamente e dolcemente in modo circolare e consapevole per un tempo variabile da 30 a 60 minuti.

Respirando così la mente conscia ed inconscia iniziano a comunicare.



Questo modo di respirare è diverso dalla respirazione yogica, cioè derivante dallo yoga che serve a controllare il respiro; in questo caso abbiamo bisogno di abbandonare il controllo sul respiro e lasciarlo entrare ed uscire fluidamente, come una ruota che gira.

All'inizio viene data l'indicazione di prendere un grosso volume d'aria, proprio per innescare fin da subito tutti i processi energetici/emotivi del rebirthing. Si dà anche l'indicazione di respirare fino a riempire la parte alta dei polmoni, cioè fino ad utilizzare la respirazione clavicolare. Dopo una fase iniziale di questo tipo il respiro entra generalmente in un ritmo circolare spontaneo, in sostanza si autoregola. Il respiro è completo, non solo addominale o solo toracico. Si respira generalmente dalla bocca, con la bocca socchiusa. Si inspira con la bocca e si espira sempre con la bocca. Questo permette di immettere nei polmoni un grosso volume d'aria. Nelle fasi più avanzate può accadere di respirare tramite il naso, si tratta di un respiro più sottile e apre stati di profondo raccoglimento in sé. Questo avviene sempre mantenendo la circolarità del respiro e l'utilizzo del naso sia in fase di inspirazione che di espirazione. Il principio da seguire è: si inspira con la bocca si espira con la bocca. Si inspira con il naso si espira con il naso. Non si alternano bocca e naso nello stesso ciclo respiratorio. Possiamo eseguire le respirazioni con diversi ritmi:

Ritmo pieno e lento: è il ritmo ideale per iniziare la seduta. Avviene spontaneamente quando si è integrato uno schema energetico e inizia l'integrazione dello schema seguente. L'ampiezza del volume d'aria permette di prendere una maggiore consapevolezza dello schema energetico, mentre il ritmo lento agisce distendendo il soggetto e lo predispone al rilassamento e alla concentrazione.

Ritmo veloce e superficiale: si tratta di un ritmo che permette l'emergere di uno schema energetico e mentale. La respirazione superficiale e rapida permette di affrontare meglio l'afflusso intenso dell'energia e delle relative cariche emotive che si liberano.

Ritmo veloce profondo: avviene in modo spontaneo quando c'è la tendenza ad abbandonare la consapevolezza del corpo. Oppure quando stanno sopraggiungendo stati di sonnolenza.

Il respiro cosciente: oltre ad essere circolare è consapevole. Significa che mentre si respira l'attenzione viene posta a chi respira.

Il respiro fa emergere una serie di stimoli, anche piuttosto forti. Di fronte a questi stimoli l'attenzione viene direzionata solitamente verso quello che si sente: all'oggetto che appare. Quello che viene richiesto dalla tecnica del respiro circolare cosciente è di porre l'attenzione al soggetto percepente, all'io che percepisce. Questo processo è importantissimo perché permette la reale integrazione dei contenuti emergenti. L'atteggiamento è quello di apertura a tutto ciò che arriva. Ci

si ancora al respiro, si tiene l'attenzione su di sé, e si lascia andare il controllo rispetto a quello che emerge, piacevole o spiacevole che sia, senza alcun giudizio.

Finita la fase attiva della seduta il partecipante entra generalmente in uno stato di rilassamento spontaneo. Ritornando a respirare in modo normale il corpo si acquieta e si rilassa. C'è una piacevole sensazione di pulizia energetica. Le emozioni e l'energia sono quiete. Il rilassamento può essere facilitato dalla musica adatta a tale scopo. Si può passare poi ad una condivisione del vissuto della seduta se la persona lo desidera. La comunicazione permette di divenire consapevoli dell'esperienza appena vissuta e di integrarla al meglio.

Quali sono i benefici delle sedute di rebirthing? Più del 70% delle tossine sono espulse dal corpo tramite la respirazione. Il restante viene espulso tramite il sudore, le feci e le urine. Il respiro si rivela quindi la via preferenziale per la purificazione fisica. In una seduta di rebirthing inneschiamo un profondo processo di purificazione corporea ma non solo purificheremo anche le emozioni e la mente. La scomparsa o la diminuzione dell'ansia e dello stress sono un effetto del profondo stato di benessere e di rilassamento psico-fisico attivato dal flusso delle endorfine prodotto da questa respirazione. La benefica ossigenazione del corpo che fa sì che le emozioni represses, cristallizzate in particelle di energia a livello cellulare, vengano liberate, consentendo la liberazione dai condizionamenti e dai traumi inconsci e l'acquisizione di modelli di comportamento di successo nelle relazioni interpersonali. La comprensione dei meccanismi mentali causa di sofferenza che impediscono di vivere nel "qui e ora", da la possibilità di godere pienamente della vita e di riscoprire il senso profondo dell'esistenza. La coscienza dove si affinano le capacità mnemoniche, sensoriali ed emotive si espande; ed è possibile viaggiare piacevolmente oltre i confini della mente, contattare il sé superiore, ottenere la centratura e la sicurezza raggiungendo profonde esperienze di risveglio e di trasformazione. Diventa possibile così liberare il respiro, il che spesso significa rivivere il primo respiro della nostra nascita, sciogliendo la paura e il trauma che da allora ha limitato la nostra capacità di respirare.

La rete di contatti che il respiro ha con tutti i livelli che ci compongono è intricata, esso ha un forte potere di sollecitazione, può essere considerato la chiave che apre la porta tra il conscio e l'inconscio. Quando reprimiamo qualche cosa, reprimiamo inconsapevolmente anche il respiro, poiché esso potrebbe riattivare quello che, invece, non vogliamo più permetterci di sentire.

Agli inizi del rebirthing alcuni rebirther, ancora legati alle forme di purificazione catartica e non di integrazione, suggerivano dei modelli respiratori che spesso conducevano all'iperventilazione. Oggi dopo vent'anni di esperienza, l'approccio è completamente diverso: non occorre né soffrire né

espiare per rinnovarsi completamente. La respirazione è di per sé un'esperienza semplice e piacevole e come tale va vissuta. Può comunque accadere che respirando profondamente, si manifestino i sintomi di iperventilazione: essa è causata da espirazioni forzate, innaturali. Forzando l'espirazione o, al contrario, trattenendola innaturalmente può accadere che oltre all'iperventilazione, o in alternativa ad essa, si manifesti tetania. La tetania, o tetano muscolare, è una forma di paralisi che colpisce i centri nervosi di alcune fasce muscolari, in genere quelle delle mani o delle gambe, molto più raramente la bocca. Non è una vera paralisi poiché non è dovuta a lesioni cerebrali; è una forma di contrazione muscolare involontaria, di paresi temporanea, ben conosciuta dagli atleti. Fisiologicamente la tetania è causata da un cambiamento dei livelli di calcio nel sangue; ma essa rappresenta anche un preciso schema di controllo attivo a livello inconscio, è la rappresentazione eclatante del trattenere a tutti i costi, invece di integrare. Può essere causata da un accumulo di stress e tensioni, paura delle sensazioni e una vita con il respiro inibito. La tetania è un'esperienza abbastanza diffusa tra chi pratica il rebirthing: quasi tutti abbiamo considerevole paura nei confronti delle nostre paure, e la paura si sa, paralizza. Nel momento in cui ci rendiamo conto che tutto ciò che ci spaventa è ancora frutto della nostra tendenza al giudizio, allora riusciamo, respirando in maniera rilassata e tranquilla, a integrare la paura e la tetania in genere scompare all'istante.

Come ho già accennato, con il rebirthing possiamo avere la possibilità di rivivere i vissuti psicofisici ed emozionali della nascita e del nostro vissuto prenatale, vediamo quindi la relazione tra nascita e respiro:

Capitolo 7

LA NASCITA E IL RESPIRO, IMPRINTING SULLA VITA.

“Nulla si dimentica. E la nascita meno di tutto il resto” Frèdèrick Leboyer



Nulla di ciò che viviamo a partire dalla nostra stessa gestazione, viene dimenticato. Ogni informazione, ogni esperienza, rimane fissa nelle parti del cervello predisposte alla memoria e nelle cellule stesse del nostro corpo. Ma nel nostro intimo esistono anche meccanismi di difesa, che hanno lo scopo di evitare che esperienze dolorose o traumatiche possano riemergere e riattivare, con il ricordo, anche il dolore o la paura da cui erano state caratterizzate. Molte delle cose che viviamo “spariscono” pur restando in noi: alla nostra coscienza non è più concesso accedervi. Tra le innumerevoli quantità di avvenimenti di cui facciamo esperienza, la nascita, la nostra venuta al mondo, ha un'importanza fondamentale. Le modalità soggettive con cui avviene, la qualità degli avvenimenti che la compongono determinano nel nostro inconscio un vero imprinting psicologico, un insieme di condizionamenti potenti e radicati. Essa rimane sospesa dolorosamente in noi, latente e apparentemente silenziosa, mentre in realtà, determina stati d'animo, atteggiamenti, sensazioni, scelte, attraverso un'influenza sottile e nascosta. Prima di nascere, durante il periodo di gestazione, ogni essere umano vive un'esistenza ovattata e silenziosa che, per quanto già fisica, possiede delle caratteristiche simili al mondo del sogno. Siamo stati educati a credere che un bambino in gestazione sia "qualche cosa" che, sebbene possieda la vita, abbia una forma di intelligenza piuttosto rudimentale, quasi più simile a qualche cosa di vegetale che di umano. In realtà l'intelligenza, intesa come scintilla vitale, è presente al momento del concepimento, ma ha le stesse

proprietà e capacità sia nove mesi dopo che nei successivi anni di vita, ciò che cambia è la sua capacità di esprimersi e di manifestarsi in relazione all'ambiente e agli altri attraverso i canali di comunicazione che noi adulti consideriamo normali. Generalmente le persone sono convinte che il parto sia un'esperienza fisicamente dolorosa soprattutto per la madre. A questo proposito secoli di tabù e di colpevolizzazioni hanno fatto assimilare alla maggior parte delle donne molte paure irrazionali e solo da pochi decenni si sta riscoprendo, invece, come la nascita sia un processo naturale, che se affrontato in modo corretto può rivelarsi un'esperienza di piacere, non solo di dolore. L'atteggiamento della donna, quindi, la sua serena consapevolezza di ciò che sta accadendo, hanno un grosso peso nel determinare una nascita serena o al contrario dolorosa e traumatica. Ma questo non dipende solo dalla madre ma anche dal contesto in cui il bambino nasce, la grande maggioranza delle nascite si svolge in ambienti freddi e indifferenti, spesso ostili, in cui il parto è considerato più come un intervento medico che un processo naturale in cui tempi e modi vanno rispettati. Le sale parto sono ambienti tutt'altro che accoglienti, le prassi mediche, in fase di travaglio e di parto, anziché facilitare le cose, inaspriscono le naturali difficoltà che possono comunque presentarsi. Troppo spesso inoltre la partorientente viene incitata, anche in modo brusco ed autoritario, a fare in fretta, a spingere, a mettercela tutta per rendere rapido e sbrigativo un avvenimento che potrebbe esserlo naturalmente, se solo si lasciasse spazio a madre e figlio di vivere nel modo più adatto alla loro natura un momento così delicato ed importante. Per non parlare della posizione supina per il parto, che va contro tutte le leggi di gravità e riesce a rendere travaglio e parto più difficili e dolorosi. Uno degli avvenimenti che influenzano il fluire naturale del respiro relativo alla nascita è il taglio prematuro del cordone ombelicale, praticato normalmente e considerato normale, questa è una delle esperienze più traumatiche subite da un neonato. Per nove mesi egli ha vissuto con la madre un rapporto di simbiosi realizzata attraverso il cordone ombelicale. Grazie ad esso egli ha ricevuto alimento, aria, sensazione, emozioni, messaggi, sentimenti. Ha ricevuto ossigeno attraverso il sangue, condotto alla placenta dal cordone ombelicale. Al momento della nascita, dopo essere usciti dal ventre materno, il sangue continua ancora a scorrere da madre a figlio e ad ossigenare quest'ultimo, fino a che non si instaura spontaneamente la respirazione aerea. Avvenuto questo, il sangue smette di circolare nel cordone ombelicale, che solo a questo punto può essere reciso, invece nella stragrande maggioranza dei parti il cordone viene tagliato subito. Ancora pieno di mille sensazioni ed emozioni dolorose, il neonato subisce un ennesimo trauma: il legame fisico e simbolico che ancora lo unisce alla propria origine viene tagliato quando è ancora vivo e pulsante, interrompendo brutalmente qualsiasi contatto. Il bambino viene preso per i piedi e capovolto e in genere pizzicato per farlo piangere a pieni polmoni, questo è considerato un ottimo segno di vitalità. Vorrei che immaginaste di essere questo bambino, un viaggiatore che è appena arrivato in un mondo sconosciuto, che fin d'ora si è

dimostrato ostile e pericoloso, come se non bastassero il dolore delle doglie, il passaggio nello stretto canale uterino, la temperatura fredda, la luce accecante, i rumori, ecco che il cordone ombelicale viene prematuramente tagliato, togliendo così al bambino improvvisamente l'ossigeno, e la prima boccata d'aria che esso respira automaticamente, nel tentativo di sopravvivere, gli provoca un bruciore dolorosissimo ai polmoni, oltre a fargli percepire la separazione dalla madre, l'unica fonte, fino ad allora di sicurezza e di amore. Anche se non ricordiamo più questi avvenimenti così drammatici, ne abbiamo però memoria inconscia. Lasciano un segno che influenza tutta la vita. Neanche immaginiamo quante delle reazioni che abbiamo oggi, provengono dal volerci inconsciamente difendere da queste esperienze. Buona parte delle nostre energie sono impegnate a reprimere queste memorie. La nostra respirazione naturale ha subito una prima inibizione allora, forse non radicale eppure già sostanziale. Ogni volta che smetti di respirare, cerchi di seppellire quella brutta esperienza. Molti adulti che soffrono di attacchi d'asma, per esempio, probabilmente devono la loro affezione agli effetti causati da una nascita caratterizzata da avvenimenti traumatici. La forma di memoria che si riattiva praticando la respirazione del rebirthing non è di tipo mentale ma fisico. Se la mente è disponibile a liberare quello che sta reprimendo da anni, è il corpo che ricorda ciò che è avvenuto e libera sensazioni ed emozioni. Questo metodo aiuta a rivivere (non ricordare) memorie di cui non si sa nulla, di cui non si è consapevoli, che però tengono legata ed inibita la persona, portandola a ripetere sempre gli stessi errori, oppure a scappare o reagire nei modi più impensati, con comportamenti, atteggiamenti e reazioni varie che creano insoddisfazione, irritabilità, malessere o malattie vere e proprie, oppure non facendoci ottenere quello che ci eravamo prefissati come obiettivo. I traumi che si possono vivere alla nascita sono tanti ogni essere umano ha la sua esperienza di nascita. Ogni avvenimento traumatico può lasciare nella persona diverse memorie dolorose che ci portiamo inconsciamente nella vita e a cui si può tentare di dare una lettura psicosomatica. I vari tipi di parto, se è stato doloroso, se è stato un parto cesareo, se si nasce in posizione podalica o troppo velocemente, con l'utilizzo del forcipe ecc. influenzerà in modo inconscio il nostro essere in base al trauma subito e alla sua intensità. Negli ultimi trent'anni fortunatamente alcune cose sono cambiate, esistono in tutta Italia cliniche dove è possibile, per la partoriente, compiere scelte diverse rispetto a quelle di routine, che consentono di nascere in modo più sereno e tranquillo, con minore dolore e trauma sia per la madre che per il nascituro, se le condizioni di salute di entrambi lo consentono.

Respirazione e gravidanza.

Con la consapevolezza del respiro e del suo potere, attraverso tecniche di respirazione, in particolare con il rebirthing, è possibile guidare le future mamme e/o la coppia verso una gestazione serena e la pianificazione di una nascita naturale affinché vengano diminuiti i traumi al bambino ma anche alla partoriente. Il rebirthing in quanto tecnica olistica non si sofferma sulla sofferenza del piccolo, ma parte dal benessere della gestante durante tutto il periodo di gravidanza per arrivare a vivere un parto con ridotta sofferenza fisica e per il neonato una nascita normale e naturale. Una futura madre divenuta consapevole del fatto che una migliore salute fisica, psichica e spirituale l'aiuterà nel suo viaggio attraverso le emozioni che caratterizzano questo periodo, imparerà a gestirle e ad integrarle man mano che si presentano alla coscienza. Scegliere una gravidanza consapevole significa prendersi la responsabilità delle proprie emozioni che in questo periodo vengono condivise con il feto fin dai primi mesi, emozioni che lo segneranno durante la sua vita attraverso comportamenti che lo condizioneranno nel bene e nel male. Praticare il rebirthing prima di una gravidanza dà la possibilità di integrare il proprio scenario di nascita per evitare di ripetere un vecchio schema e quindi sperimentare un parto molto più sereno. Se la futura madre nascendo ha vissuto insieme alla madre un lungo e doloroso travaglio e non ha integrato tutto il blocco emotivo, potrà riproporre a se stessa e al nascituro un travaglio lungo e doloroso. Il rebirthing prepara a vivere un travaglio veloce poiché determina, in tempi brevi, il rilassamento delle fasce muscolari del pectineo, consentendo l'apertura del canale del parto scongiurando così interventi invasivi e di conseguenza un parto dolce. Rimanere connessa con il proprio respiro permette alla donna di essere protagonista di una delle esperienze più importanti della sua vita, di rivalutare l'idea di dolore legata a timori ancestrali causati in parte dalla condanna divina che dice: "tu donna partorirai con dolore". La paura per il dolore è la prima causa di moltissimi parti difficili e dolorosi, sono forme di pensiero radicate che possiamo cambiare entrando nel respiro per raggiungere stati profondi di rilassamento e integrare così la catena "paura, ansia, dolore". Se l'evento nascita è vissuto con un atteggiamento corretto e nel qui e ora possiamo riappropriarci del nostro potere intrinseco fatto di capacità nel gestire le emozioni del parto, di interagire in modo cosciente con il personale medico e ostetrico e di prenderci subito cura del nascituro come avviene in natura tra le specie animali. Dopo un'esperienza come quella del passaggio attraverso il canale dell'utero, l'unica cosa di cui ha bisogno subito il neonato è di essere abbracciato e consolato dalla madre. In questo modo se pur la nascita rimarrà sempre un trauma per il bambino, si sarà fatto quanto è possibile per alleviare le sue pene, il tutto naturalmente, in una prospettiva di parto cefalico naturale. I genitori e tutti coloro che gravitano intorno alla nascita (medici, ostetriche ecc.) dovrebbero dedicare attenzione anche al proprio respiro e alla propria nascita, per permettere ai nuovi venuti al mondo di fare la loro prima

ispirazione in modo libero e privo di condizionamenti. Il nascituro almeno nei primi momenti della sua vita ha una respirazione priva di pause, quindi circolare. Un neonato a cui non è stata imposta la prima inspirazione sarà un bambino con un autostima più elevata, che avrà fiducia in sé stesso e nella vita.

Questa è la nascita che tutti vorremo poter vivere:



Capitolo 8

MALATTIE DELL'APPARATO RESPIRATORIO

Le malattie dell'apparato respiratorio nel mondo sono da annoverare tra le principali cause di mortalità. Le infezioni polmonari (principalmente la polmonite e la tubercolosi), il cancro del polmone e la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) sono state responsabili di milioni di decessi nel mondo.

Malattie respiratorie croniche, malattie croniche delle vie aeree e delle strutture polmonari, rappresentano una vasta gamma di gravi condizioni patologiche. I dati forniti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stimano che attualmente centinaia di milioni di persone soffrono di malattie respiratorie croniche:

- Circa 300 milioni per l'asma
- 80 milioni per broncopatia cronico ostruttiva (BPCO)
- altri milioni soffrono le conseguenze di BPCO lievi, riniti allergiche e altre patologie croniche.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) le più importanti malattie respiratorie non solo causano il 17% di tutte le morti, ma sono alla base di ben il 13% di tutti gli anni di vita in buona salute persi (per invalidità o morte). L'unico modo per far fronte a questa crescita delle malattie respiratorie è fare della prevenzione portando le persone ad avere una maggiore consapevolezza e conoscenza delle cause che possono portare a questo tipo di patologie e portarle a comprendere l'importanza di condurre un sano stile di vita come prevenzione. L'impatto delle malattie respiratorie croniche e non, oltre a causare morti premature, ha importanti effetti negativi sulla qualità della vita e sulla disabilità delle persone. In Italia le malattie respiratorie, dopo le malattie cardiovascolari e neoplastiche, rappresentano la terza causa di morte e si prevede che, anche a causa dell'invecchiamento della popolazione, la prevalenza di tali patologie sia destinata ad aumentare. Le patologie respiratorie insorgono a causa dell'azione di un insieme di fattori di rischio:

- fattori di rischio individuali: genetici e legati alla familiarità
- fattori di rischio ambientali: fumo di sigaretta, esposizione professionale, inquinamento atmosferico interno ed esterno, condizioni sociali, dieta, infezioni.

Le principali malattie respiratorie sono:

- asma: malattia infiammatoria cronica delle vie aeree, che determina un'infiammazione cronica dei bronchi con iperreattività a numerose cause irritative e può essere legata o meno ad una sensibilizzazione allergica.
- aspergillosi: infezione dell'apparato respiratorio causata dall'inalazione delle spore del fungo *Aspergillus*.
- bronchite cronica: infiammazione delle pareti dei bronchi, le strutture che permettono il passaggio del flusso d'aria da e verso i polmoni, caratterizzata da produzione eccessiva di muco.
- broncopneumopatia cronico ostruttiva: malattia delle vie respiratorie (dei bronchi e dei polmoni) che provoca parziale ostruzione delle vie aeree, cioè una riduzione persistente del flusso aereo, è una condizione che rende difficile la respirazione ed è dovuta alla somma degli insulti che si verificano nei polmoni dei pazienti nel corso degli anni principalmente a causa del fumo di sigaretta.
- embolia polmonare: ostruzione acuta (completa o parziale) di uno o più rami dell'arteria polmonare da parte di materiale embolico proveniente dalla circolazione venosa sistemica.
- enfisema polmonare: condizione clinica caratterizzata dalla progressiva distruzione degli alveoli polmonari. La causa più frequente è il fumo di sigaretta.
- fibrosi polmonare: malattia respiratoria caratterizzata da indurimento e cicatrizzazione del tessuto polmonare che circonda e si interpone tra gli alveoli.
- insufficienza respiratoria: si verifica quando il sistema respiratorio non riesce a mantenere un adeguato livello di ossigenazione nel sangue o di eliminazione dell'anidride carbonica.
- pleurite: è un'infiammazione acuta o cronica della pleura, il doppio foglietto sieroso che riveste l'interno della cavità toracica e circonda i polmoni.
- polmonite: processo infiammatorio che interessa i polmoni e che generalmente è causata da batteri o virus.
- rinite: irritazione e infiammazione della mucosa nasale può avere origine allergica o non allergica.
- sindrome delle apnee notturne: condizione caratterizzata da pause nella respirazione durante il sonno, dovute all'ostruzione parziale o totale delle prime vie aeree. L'interruzione

temporanea della respirazione causa una riduzione della concentrazione di ossigeno nel sangue.

- tubercolosi: è una malattia contagiosa che si trasmette per via aerea mediante un batterio il *Mycobacterium tuberculosis*. La trasmissione può avvenire tramite saliva, starnuto o colpo di tosse.
- tumore del polmone: comprende l'insieme di neoplasie (cellule di un tessuto che iniziano a proliferare in modo caotico e disordinato e non rispondono più ai diversi meccanismi di controllo) maligne che originano da tessuti epiteliali che compongono i bronchi e il parenchima polmonare.

Con una prevalenza di circa il 10% sulla popolazione italiana, l'asma è una delle malattie più frequenti; la bronchite cronica e l'enfisema sono tuttora causa di invalidità tra i fumatori, mentre le fibrosi polmonari costituiscono un problema emergente con un ventaglio di fattori eziologici sempre più ampio. Il tumore del polmone resta una delle questioni oncologiche di maggior rilievo per la sua diffusione e per la mancanza di soluzioni terapeutiche soddisfacenti.

Virus e batteri entrano continuamente nel nostro apparato respiratorio insieme all'aria e possono essere causa di malattie.

Chi ci difende?

Il muco del naso intrappola virus e batteri impedendo loro di portarsi verso i polmoni, mentre le ciglia della trachea li spingono indietro verso la faringe e la bocca. Nella faringe esiste una vera e propria barriera difensiva a forma di anello: le tonsille, dove troviamo i globuli bianchi specializzati nel combattere i microrganismi. Il nostro organismo possiede anche metodi più violenti per combattere virus e batteri, tosse e starnuti hanno la funzione di espellere grandi quantità d'aria contenente polveri e microrganismi. Nonostante questa lotta, spesso alcuni piccoli nemici riescono a oltrepassare le nostre barriere difensive e a provocare danni più o meno seri al nostro apparato respiratorio. Le cavità nasali possono essere infettate da virus che provocano un disturbo fastidioso ma non grave: il raffreddore, questa infezione provoca una eccessiva produzione di muco che ostruisce le cavità nasali rendendo difficoltosa la respirazione. Il raffreddore è contagioso e si trasmette per via aerea. Quando i microrganismi riescono ad arrivare nelle parti più profonde dell'apparato respiratorio, causano malattie come la bronchite (infiammazione dei bronchi) o la polmonite (infiammazione degli alveoli polmonari). Un batterio chiamato bacillo di Koch è responsabile di una delle più gravi e contagiose malattie dell'apparato respiratorio: la tubercolosi. Questo microrganismo penetra nei

polmoni dove scava “ caverne” che danneggiano le superfici di scambio gassoso provocando seri problemi alla respirazione. La tubercolosi che colpisce individui deboli e malnutriti, può essere curata, se non è in fase troppo avanzata.

Disturbi respiratori possono essere provocati anche da sostanze presenti nell’ambiente, cioè da fattori ambientali. In primavera i pollini che le piante liberano nell’aria provocano in molte persone una particolare risposta dell’organismo, detta reazione allergica, che fa starnutire e lacrimare gli occhi. Le allergie dell’apparato respiratorio possono essere provocate anche dalla polvere o dal pelo degli animali o da smog.

Il fumo delle sigarette è una delle cause di molte malattie respiratorie. La sigaretta contiene moltissime sostanze nocive, vediamo alcune:

- la nicotina è una sostanza che crea dipendenza ed è per questo che risulta difficile smettere di fumare. La nicotina danneggia il cuore, i vasi sanguigni e i nervi.
- il monossido di carbonio presente nel fumo è un gas molto velenoso che ostacola il trasporto di ossigeno nel sangue .
- nei polmoni dei fumatori si deposita il catrame. Il catrame contiene sostanze che provocano il cancro.
- molte sostanze irritanti che danneggiano le ciglia delle vie aeree facilitando l’entrata dei microrganismi e provocando una tosse persistente.

Fumare provoca numerose malattie:

- Malattie del cuore: sono tre volte più frequenti tra i fumatori che tra i non fumatori.
- Enfisema polmonare : è una malattia provocata dalle sostanze chimiche presenti nel tabacco che danneggiano il tessuto dei polmoni e determinano gravi problemi respiratori
- Bronchite cronica : è una malattia causata dalla distruzione delle ciglia dei bronchi.
- Cancro ai polmoni, alla bocca e alla trachea: il cancro è una malattia grave, spesso mortale, causata dalle sostanze presenti nel catrame, chiamate per questo motivo sostanze cancerogene.

Abbiamo visto quindi che le malattie respiratorie originano principalmente dall’esposizione continua delle mucose respiratorie a qualsiasi forma di insulto, che può essere di tipo termico, chimico, virale e batterico o allergenico.

Altre patologie non originano dall'apparato respiratorio ma lo coinvolgono a livello sintomatico, come il reflusso gastroesofageo (causato dalla non corretta chiusura della valvola "cardias" che chiude l'entrata dello stomaco. Se questa valvola non si chiude bene permette la risalita nell'esofago fino alla bocca dei succhi gastrici). I principali sintomi sono: bruciore a livello dello sterno, rigurgito acido, tosse cronica, asma non allergica, raucedine, mal di gola. Questa patologia quindi va ad infiammare le alte vie respiratorie. Altre patologie che coinvolgono la respirazione sono i disturbi respiratori su base ansiosa, come l'ansia e gli attacchi di panico, che hanno come primi effetti una riduzione della capacità respiratoria ed iperventilazione. Il respiro diventa corto superficiale e questo fenomeno porta con sé una lunga serie di disagi più o meno limitanti. La sensazione di soffocamento è caratterizzata da un'errata interpretazione del cervello alla mancanza d'aria utile alla respirazione. Numerosi ricercatori hanno infatti riscontrato anomalie della fisiologia respiratoria nei soggetti affetti da disturbi di panico.

Capitolo 9

NATUROPATIA E RESPIRO



“FERMATI E RESPIRA” “RESPIRO QUINDI SONO”

Mi sono avvicinata al mondo della naturopatia spinta da una sensazione di insoddisfazione di fondo come se la parte più istintiva di me sapesse che non conducevo una vita in equilibrio con la natura. Il desiderio di ritrovare questo equilibrio mi ha portata ad intraprendere gli studi per diventare naturopata perché la conoscenza di noi stessi, del nostro corpo, della natura e dei suoi equilibri, dei doni meravigliosi che essa ci mette a disposizione per curarci e per vivere, ci rende consapevoli e responsabili della nostra vita e ci permette di sentirci più in armonia con essa. Attraverso la conoscenza, risvegliamo in noi la “*Vis medicatrix naturae*” ovvero il potere di guarigione della natura e delle sue capacità di mantenere l’equilibrio all’interno di un corpo e tra i vari esseri viventi. Se glielo permettiamo, l’organismo, programmato per la vita in salute e benessere attua quei processi di auto guarigione insiti in ognuno di noi.

Che cos’è la naturopatia?

La naturopatia è una multidisciplinaria bio-naturale, non medica volta al mantenimento e al consolidamento dello stato di benessere dell’individuo. Riconosciuta dall’Organizzazione Mondiale

della Sanità, come tecnica finalizzata alla prevenzione e alla promozione della salute ottimale, si avvale di metodi non invasivi volti al sostegno dell'innato potenziale di autoregolazione insito in ognuno di noi. Si rivolge alla persona intesa come unità di corpo, mente ed emozioni in una prospettiva integrata, a partire dalla rieducazione alimentare e dello stile di vita, con l'aiuto di rimedi e tecniche naturali. I consigli e i trattamenti proposti dal naturopata non sono di carattere sanitario, non prevedono una diagnosi, una prognosi e una terapia, nè tantomeno la prescrizione di farmaci o esami clinici, in quanto non si tratta di una disciplina medica, bensì un approccio orientato al riequilibrio energetico e funzionale della persona. Basandosi su tecniche dolci e non invasive, può essere indicata in qualunque situazione si desideri diventare attivamente responsabili del proprio benessere e agire in prevenzione sulla salute, possedendo una migliore consapevolezza e conoscenza di sé e del proprio star bene. Il naturopata ha un ruolo educativo per incoraggiare uno stile di vita salubre responsabilizzando la persona nei confronti del suo stato di salute. Questa disciplina è indicata nei casi di squilibrio energetico, ovvero di "alterazione del terreno individuale" che sfuggono all'interesse della scienza medica, spesso considerate effetto dello stress, di cattive abitudini, di uno stile di vita poco sano; con i suoi metodi può intervenire a sostegno della persona, migliorandone la forza vitale e stimolando la capacità innata di auto regolazione presente in ciascuno di noi.

Una consulenza naturopatica prevede, a seconda dei casi:

- un colloquio individuale volto a individuare la costituzione, lo stile di vita e la forza vitale della persona e a esplorare la natura del disagio e dello squilibrio.
- valutazione costituzionale dell'iride, finalizzata alla ricerca delle cause di tali squilibri, dei punti di forza e dei punti di debolezza individuali, che si possono evincere dalla lettura dei segni presenti sull'iride, la quale, secondo i principi della riflessologia rappresenta una mappatura del nostro corpo attraverso cui evidenziare la costituzione.
- consigli di alimentazione naturale per migliorare il proprio stile di vita, privilegiando una dieta sana e ricca di nutrienti essenziali quali enzimi, minerali, vitamine e soprattutto poco acidificante.
- trattamento riflessologico, per ricercare la presenza di eventuali blocchi energetici, rilevare e facilitare il riequilibrio funzionale.
- rimedi floreali, per sostenere la persona e potenziare il vitalismo lavorando in sinergia sul corpo e sullo spirito attraverso le essenze floreali, ovvero la parte della pianta più attiva a livello emotivo e psichico.

-integrazione alimentare e utilizzo di fitocomplessi, si tratta di prodotti erboristici, complessi vitaminici e minerali, oligoelementi che solo quando necessario possono venire consigliati.

- consigliare pratiche di idrotermofangoterapia per riportare un equilibrio termico ed energetico nell'organismo.

Durante il percorso che la persona intraprende assieme al naturopata, è importante non perdere mai di vista la respirazione. Una delle sue prime valutazioni verte proprio sul modo di respirare della persona; questo permette di avere subito delle informazioni sul suo stato di salute e soprattutto sullo stato emotivo, aiuta a capire come la persona sta vivendo il momento presente, se con ansia, con paura oppure con tranquillità se è disposta a far entrare e quanto è disposta a far uscire attraverso la respirazione in una situazione di scambio e di contatto. Rieducare la persona ad una buona respirazione apporterà diversi benefici su molti livelli di cui ho già parlato precedentemente. Rendere consapevole la persona del proprio respiro ed insegnarli ad utilizzare dei semplici esercizi di respirazione in situazioni di bisogno, favorisce il rilassamento, ed aiuta ad riacquistare fiducia nelle proprie risorse e nella bontà dell'esistenza.

Fondamentale è mettere la persona a suo agio, osservando in modo discreto e ascoltando non solo cosa ci dice con le parole ma cosa ci sta dicendo attraverso il corpo, attraverso il suo respiro," che è la vita", ma anche attraverso la sua postura e altri segnali che il corpo ci manda. Le parole spesso sono frutto della mente razionale e pensante, l'ego, ha sempre diffidato del corpo e delle sue manifestazioni, della sua fragilità e della sua mortalità creando una dualità. La mente, mente, il corpo no! Per questo per noi è molto importante interpretare i messaggi che il corpo sta inviando attraverso un suo linguaggio.

Il naturopata prende in considerazione la persona nella sua totalità quindi il suo compito è aiutare chi si rivolge a lui a ritrovare un equilibrio globale che comprende il corpo la mente e lo spirito tra questi tre componenti ci deve essere armonia per poter essere in salute, per questo è molto importante capire se la persona è veramente motivata a mettere in discussione questi tre aspetti quanta volontà e consapevolezza ha in quel momento. Il percorso verso il benessere implica dei cambiamenti e senza volontà è difficile mettere in atto qualsiasi cambiamento, perché può essere un lavoro lungo difficile e doloroso, significa accettare di guardare nel profondo di sé e di vedere anche quelle parti del nostro essere che non ci piacciono e che facciamo fatica ad accettare, significa prendersi la responsabilità delle nostre scelte e comprendere che sono proprio queste scelte, che solo noi possiamo fare a determinare la salute o la malattia, per questo è importante la conoscenza, capire, imparare e conoscere e non delegare gli altri a scegliere per noi. L'operatore ha

il compito di educare e di responsabilizzare la persona attraverso la conoscenza, è importante inoltre valutare e riconoscere il livello evolutivo della persona che chiede sostegno, ed accompagnarla a crescere ed evolvere, nel rispetto dei suoi limiti e delle sue possibilità. Chi sceglie di essere un naturopata, secondo me deve possedere alcuni doni o capacità intrinseche: il dono dell'ascolto (in quanto comporta attenzione o partecipazione), dell'empatia (la capacità di porsi in maniera immediata nello stato d'animo o nella situazione di un'altra persona, con nessuna o scarsa partecipazione emotiva), il dono dell'amore e dell'attenzione per l'altro, che purtroppo oggi troviamo raramente nelle professioni di aiuto (le professioni che si fondano sulla relazione d'aiuto hanno la necessità di essere professioni e specializzarsi come tali, ma corrono il rischio di non saper più ascoltare, permettendosi anzi una disinvoltura che proprio la professione rende possibile). Penso inoltre sia importante aiutare le persone a prendere consapevolezza delle cause che le hanno fatte ammalare o che non gli permettono di vivere una vita serena. I conflitti interiori, la paura le emozioni che non ci permettiamo di esprimere sono spesso le cause, se non abbiamo il coraggio di vederle, di ascoltarci, di integrarle in noi per poi lasciarle andare la nostra anima continuerà a porcele sotto forma di sintomo finchè non avremo compreso ed imparato la lezione che la vita ci vuole dare. Siamo anime materializzate in un corpo per apprendere e fare esperienza attraverso la vita ma molti non ne sono consapevoli. Questo è il compito che abbiamo, comprendere il dono e l'opportunità che ci è stata data di vivere con la consapevolezza di che cosa è la vita. Il respiro è uno dei mezzi più potenti che ci collega alla conoscenza di sé, perché esso è la vita.

Salute e malattia nella visione naturopatica

Per poter comprendere meglio la visione naturopatica della malattie dobbiamo innanzitutto considerare il presupposto, verificato per altro da anni di studio e di esperienza da molti studiosi e ricercatori dotati di spiccata sensibilità e apertura mentale, secondo il quale madre natura ci ha forniti di un corpo capace di funzionare bene e dotato di meccanismi automatici ed innati, che se liberi di agire, riconducono ad una condizione di salute. Il corpo obbedisce a delle leggi di natura che gli sono interne e che sono le stesse che regolano ciò che è all'esterno del nostro piccolo mondo (alberi, stelle ecc.) L'uomo è l'immagine fedele dell'universo macrocosmico: noi non troveremo niente fuori dall'uomo che per analogia non sia già nell'uomo e viceversa. Ermete Trismegisto (sacerdote e iniziato in Egitto) scrisse la "quintessenza di ogni sapienza" in quindici tesi su una tavola di smeraldo verde orientale "Tabula Smaragdina" In queste quindici tesi è riassunto tutto il sapere che sia mai stato accessibile all'uomo. La tesi 2 riporta : " Ciò che è in basso è uguale a ciò che è in alto e ciò che è in alto è uguale a ciò che è in basso, per compiere le meraviglie dell'unica

cosa". Queste parole spesso vengono abbreviate in: "come in alto così in basso" o "come sopra così sotto". Esse vogliono far capire che ovunque nell'universo, sopra e sotto, in cielo in terra, nel macrocosmo come nel microcosmo a ogni livello di manifestazione regnano le medesime leggi.

Si può entrare così in un'ottica diversa più positiva dove la malattia non è più considerata come un nemico da cui difendersi ma viene vista come uno strumento utile, se non addirittura indispensabile, un segnale che ci avverte quando stiamo sbagliando qualche cosa, oppure il disperato tentativo del corpo di ripristinare lo stato di salute. Malattia significa quindi sparizione dell'armonia o la messa in discussione di un ordine che fino a quel momento era stato in equilibrio. La possibilità di ammalarsi è insita nell'uomo, così come la possibilità di guarire, sono le due facce di una stessa medaglia. La malattia esprime qualche cosa: può trattarsi di un disagio, un rifiuto, un'incapacità, una sofferenza che non è solo del corpo, ma di tutta la persona. La malattia è quindi una forma di espressione individuale che comunica attraverso il nostro corpo, lo fa attraverso i sintomi che sono messaggi da decodificare. La malattia ci permette di riflettere obbligandoci, con pause forzate, ad andare a vedere cosa stiamo facendo di non utile per il nostro corpo. Il corpo quando ci invia un segnale attraverso il sintomo, lo fa per il nostro bene, cerca di indicarci che non stiamo seguendo esattamente le leggi della natura e ci permette di fermarci per correggere la rotta; se non ascoltiamo il primo segnale il corpo "fortunatamente" insisterà mandando segnali più forti. Il sintomo, il bisogno, il disagio si fa sentire! La malattia ci aiuta a prendere responsabilità verso noi stessi. Il sintomo, quindi non è altro che una spia che ci indica il malfunzionamento. In un'automobile quando si accende, per esempio la spia dell'olio dobbiamo aggiungere olio altrimenti la macchina subirà un danno più grave, mentre nel corpo quando si accendono le spie (i sintomi) noi ci preoccupiamo subito di spegnerle senza curarci però di cosa ci volevano indicare. Quanto più ci ostiniamo a non ascoltare i suggerimenti del corpo, tanto più sarà costretto ad urlare, e più non soccorrerò al suo bisogno di aiuto, più il bisogno crescerà e lo squilibrio aumenterà; più non mi curo del corpo più il problema si cronicizzerà. I sintomi sono le parole del corpo. Indispensabile è prendere consapevolezza del fatto che ogni "cosa" è composta da molti insieme e, allo stesso tempo, partecipa ad una globalità molto più grande. La distinzione tra malattia e sintomo è che la malattia è uno stato indicante che l'uomo nella sua coscienza non è più in armonia, mentre il sintomo è il segnale di questa disarmonia. Una volta capita questa differenza può cambiare l'atteggiamento nei confronti della malattia. Si può iniziare considerare il sintomo come un amico che ci fa vedere i nostri punti deboli così che noi possiamo rinforzarli e non come il peggiore nemico da combattere a da far soccombere. I nostri sintomi hanno cose importanti da dire perché parlano di noi! Essi sono partner molto intimi, sono gli unici che ci rispecchiano totalmente, non meravigliamoci di non conoscere più il loro linguaggio, si fa fatica ad essere sinceri fino in fondo.

Se prendiamo coraggio e li ascoltiamo diventano dei perfetti insegnanti nel cammino verso la guarigione. Tamponare il sintomo in naturopatia equivale ad immobilità in quanto non si attivano i processi di guarigione del corpo ma ci si sostituisce ad essi non generando quindi un movimento vitale.

Così come l'origine della malattia è la frattura tra personalità ed essenza, la guarigione è la riunificazione tra la mia parte "intima" e la mia parte "sociale". Siamo responsabili della nostra salute ed abbiamo l'opportunità di cambiare tipo di seme per poter cambiare raccolto, facendo così qualcosa per la nostra guarigione. La mia condizione di salute attuale è la risposta a ciò che ho fatto fino a ieri, fisicamente, emozionalmente, psicologicamente ed energeticamente. Ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria. Questo significa che sono stati commessi errori nel passato che hanno causato uno scompenso tale da produrre malattia. L'equilibrio è una condizione indispensabile per la vita. A tale scopo dovremmo ascoltarci maggiormente e percepire come al nostro interno tutto è perfetto: noi siamo parte della natura, in noi funzionano le sue leggi, che producono, in modo semplice e armonioso la vita. Quando il corpo viene ferito esso stesso si occupa di riparare la ferita, così per ogni tipo di squilibrio dal semplice raffreddore a disorganizzazioni organiche. Tutto ciò di cui ha bisogno il corpo è di essere messo nelle condizioni di attivare i propri meccanismi di guarigione. Gli stessi principi si possono applicare al nostro pianeta, se noi smettessimo di inquinarlo, esso tenderebbe al recupero attivando quei sistemi che permettono di recuperare l'equilibrio naturale. Spesso non avvertiamo la dannosità delle nostre azioni e del nostro modo di vivere, non comprendiamo che per recuperare l'equilibrio bisogna pagare dei debiti, e finiamo così con l'opporci al disperato tentativo del pianeta o del corpo di sanare lo squilibrio. Il corpo continuamente lavora per la salute, per il benessere, per il mantenimento dell'omeostasi, costantemente lavora per la vita non per la morte. Se qualcosa non va prendiamo la nostra parte di responsabilità e osserviamo cosa facciamo per ostacolare il processo di auto guarigione. Uno degli squilibri che ci fanno capire che non siamo più in armonia con il ritmo della vita è proprio il nostro respiro. Se non è un respiro armonioso che danza con il respiro della natura significa che qualcosa si ci ha portati fuori da questa armonia con la vita, ci siamo scollegati con il tutto.

Vediamo quindi quale aiuto può dare la naturopatia nelle patologie respiratorie attraverso gli strumenti che ha a sua disposizione che sono:

- Riflessologia plantare e Medicina Tradizionale Cinese
- Tecnica metamorfica
- Iridologia

- Idrotermofangoterapia
- Dietetica
- Fitoterapia
- Floriterapia
- Massaggio dell'Anima

RIFLESSOLOGIA PLANTARE E RESPIRO



*Nell'uomo ciò che è dentro si vede fuori.
Guardare l'esterno per cogliere dentro.
La parte riflette il tutto.
(Zhen Jiu Da Cheng)*

“La riflessologia plantare è un'arte sottile, non si tratta soltanto di abilità ma piuttosto di amore”.

“Trovo affascinante che massaggiando il piede massaggiamo l'intero corpo!”

Praticando la riflessologia plantare possiamo apportare benefici alla respirazione attraverso un riequilibrio energetico.

Che cos'è la riflessologia plantare?

La riflessologia plantare è un'arte terapeutica che consiste nel massaggiare alcuni punti definiti del piede al fine di ottenere benefici risultati in altre parti del corpo. La pressione esercitata sulla zona riflessa trasmette messaggi al cervello, stimolandolo ad intervenire su organi, sistemi ed apparati coinvolti nella sofferenza, affinché le risorse disponibili nel corpo vengano liberate, restituendo alla persona uno stato di benessere. Il funzionamento della riflessologia sta alla base della capacità dell'organismo di far corrispondere a ciascun organo un punto specifico del piede, che se stimolato ripercuoterà degli effetti positivi sull'organo di riferimento. Questo procedimento viene definito "arco riflesso". Dal momento che tutti i sistemi del corpo sono strettamente collegati, qualsiasi elemento agisce su di una singola parte influenzandone tutto l'insieme.

Le origini della riflessologia sono antichissime, sembra che i primi trattamenti terapeutici risalgano a 5000 anni a.C. e sarebbero stati effettuati sia in Cina che in India. Anche gli antichi Egizi utilizzavano una forma di massaggio plantare, come appare in un affresco di tomba di circa 4300 anni fa ritrovata a sud del Cairo. Questa pratica fu portata in occidente grazie a William Fitzgerald (1872-1942) un otorinolaringoiatra statunitense, inventore del massaggio zonale riflesso, e della mappa zonale occidentale. Un altro contributo importante ci arriva dagli studi di Eunice Ingham negli anni trenta, risultano importanti come parte della diagnosi riflessa eseguita sul piede i suoi studi sui cristalli o fibrositi, cristalli composti da sali minerali e scorie tossiche, che a causa del loro peso vengono attirati alle estremità delle mani o dei piedi formando come dei granelli di sabbia, con il massaggio noi frantumiamo questi fibrositi ripristinando il normale flusso sanguigno e di conseguenza riportiamo l'organo interessato a un miglior funzionamento.

Ma perché il piede?

Esistono molte tipologie di riflessologia, come quella auricolare e cranica o della mano, ma la più efficace e per questo la più utilizzata nel mondo è la riflessologia plantare: il piede possiede quasi 7200 terminazioni nervose e le principali catene posturali arrivano al piede; anche a livello energetico il piede risulta molto importante: infatti molti meridiani energetici passano proprio dal piede. Il piede inoltre è considerato come il nostro ponte energetico che ci connette con la Terra: provate a camminare scalzi sull'erba, vi aiuterà a sentirvi subito meglio: l'uomo primitivo veniva continuamente "massaggiato" dalla Terra su cui camminava a piedi nudi ricevendo stimolazioni utilissime al suo organismo; per questo motivo l'evoluzione ha portato i punti riflessi più importanti e i canali di scarico sui nostri piedi in modo che la camminata fosse un mezzo perfetto per massaggiare il piede in modo naturale. Un principio basilare della riflessologia è quello olistico, che

vede l'uomo come essere unico, un sistema indivisibile, avente ogni sua parte collegata con le altre, una concezione difficile da comprendere appieno per una società come quella occidentale che sempre più divide l'uomo a compartimenti stagni.

Il piede ci fornisce grandi elementi di studio e comprensione che il riflessologo riesce ad interpretare, in particolare con lo studio visivo del piede (rossori, gonfiori, calli ecc.) e palpatorio (dolore, tono, trofismo, elasticità, granelli di sabbia ecc.) si possono individuare le cause del disagio per porre le basi per un riequilibrio energetico e funzionale dell'organismo.

Il massaggio che esercitiamo con la riflessologia è un'azione meccanica che nell'organismo si trasforma in una reazione chimico-elettrica. I neuroni, cioè le cellule nervose contenute nella scatola cranica hanno il compito di rielaborare i messaggi che arrivano dalla stimolazione del massaggio e di trasferirli lungo le vie nervose. La riflessologia agisce a livello generale su: sistema nervoso, endocrino, immunitario, e cardiocircolatorio, con l'intento di riportare ad un equilibrio energetico e funzionale profondo e globale. Ciò che ci permette di dialogare con il nostro sistema nervoso attraverso il tatto è la pelle, che oltre ad essere l'organo più esteso del nostro corpo è anche il primo organo di senso che si sviluppa nell'embrione umano a partire dall'ectoderma, lo stesso foglietto embrionale dal quale origina il sistema nervoso. La pelle è un estesissimo organo psico-neuro-endocrino-immunitario nel quale il sistema nervoso, quello endocrino e quello immunitario dialogano e cooperano per svolgere al meglio i loro compiti. Ritornando alla riflessologia questo ci fa capire meglio quali meccanismi mettiamo in atto quando tocchiamo un punto sul piede, ma anche quando tocchiamo la pelle della persona, essa è ricca di terminazioni nervose ed è il confine tra il mondo esterno e il nostro mondo interiore.

Quali benefici abbiamo con la riflessologia plantare?

- Stimola le funzioni vitali dell'organismo
- Il massaggio è molto piacevole e porta la persona a rilassarsi abbassando il livello di stress
- Riequilibra energeticamente e funzionalmente il corpo, base del benessere e della prevenzione
- Migliora il sistema circolatorio e linfatico
- Aiuta gli organi emuntori, soprattutto fegato e reni quindi aiuta a detossinare l'organismo
- Aiuta nei problemi di mal di schiena e dolori muscolo-scheletrici
- Migliora i dolori articolari (artrite, artrosi)

- Aiuta a liberare le emozioni represses
- Aumenta le difese immunitarie
- Stimola il sistema nervoso
- Aiuta ad eliminare problemi di ristagno vascolare e inestetismi (come la cellulite)
- Supporta la cura di moltissimi disturbi e malattie oltre a trovare applicazione nel campo della prevenzione
- Può essere affiancata ad una terapia già in atto come trattamento complementare
- Non è in alcun modo invasiva o dolorosa
- Non prevede l'assunzione di alcun farmaco
- Non provoca alcun tipo di effetto collaterale

Per precauzione è meglio evitare comunque di trattare donne in gravidanza e durante il ciclo mestruale. Si consiglia anche di effettuare il trattamento lontano dai pasti e di evitare di trattare soggetti estremamente agitati o nervosi.

Prima di iniziare un trattamento riflessologico si fa una valutazione globale della persona: attraverso l'ascolto e l'anamnesi si raccolgono informazioni sul suo stile di vita, sul modo di alimentarsi, non solo attraverso il cibo ma di tutto quello che contribuisce a dare energia e benessere al nostro organismo, quindi aria, luce, acqua, pensieri positivi, il giusto riposo, attività fisica e sessuale ecc.) Osserviamo la postura, la respirazione, osserviamo i piedi, e li sentiamo attraverso il tocco e la manipolazione, valutiamo i pieni e vuoti (valutazione in medicina tradizionale cinese di una carenza e di un eccesso dell'energia e della sua circolazione nel corpo). Fatta questa valutazione siamo pronti per iniziare il trattamento, ricordando che quando iniziamo a toccare la persona entriamo nel suo mondo, tocchiamo il suo corpo che è la sua casa, il tempio della sua anima e quindi l'approccio e il tocco dovrà essere molto delicato e graduale perché attraverso il tocco dei punti riflessi stimoliamo non solo a livello, nervoso ed organico ma comunichiamo anche con le emozioni della persona, con la sua energia, le sue vibrazioni, con la sua essenza e noi operatori dobbiamo essere grati per questo immenso dono che le persone ci fanno permettendoci di entrare nel loro mondo. Quali saranno poi i punti che andremo a toccare ed il trattamento da fare sarà il risultato di una attenta valutazione che tiene conto della persona nella sua totalità.

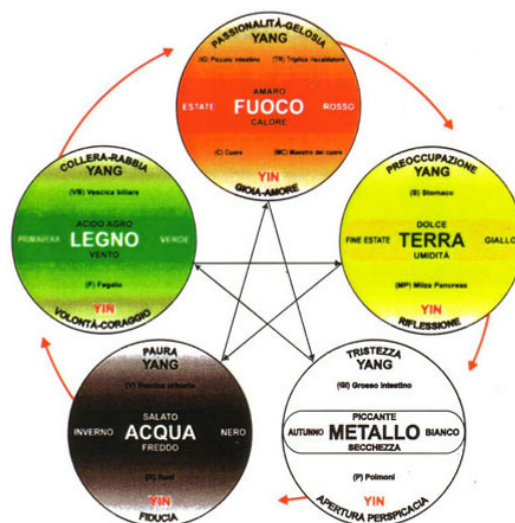
Per individuare i punti corrispondenti agli organi si utilizza una mappa riflessologica. Esistono diverse mappe dei punti riflessi, per il mio studio ho utilizzato la Mappa della Riflessologia Plantare metodo ZaMa, utilizzata in questi anni di studio e tirocinio presso l'Accademia ConSè.

Riflessologia plantare e medicina tradizionale cinese.



La riflessologia plantare si divide in orientale ed in occidentale; nonostante i principi delle zone riflesse siano gli stessi, nascono e si sviluppano su presupposti differenti: la riflessologia orientale si basa sui principi della medicina tradizionale cinese, mentre quella occidentale è più scientifica il suo punto di vista è più organocistico e proietta sul piede l'anatomia e la fisiologia dei sistemi organici secondo la tradizione medico – accademica occidentale. Il nostro lavoro parte da un approccio di tipo olistico e quindi più orientale, che vede nei riflessi dei piedi la manifestazione dell'equilibrio e dello squilibrio generali dell'essere umano. Secondo la filosofia orientale l'uomo è parte organica della natura ed chiaramente legato ad essa. I principi su cui si basa la Medicina Tradizionale Cinese sono: il principio Yin – Yang, la legge dei Cinque Movimenti, l' Energetica. Le tradizioni occidentali ed orientali riescono ad incontrarsi in questa pratica di massaggio, creando un ponte per una possibile visione d'insieme alla cura della persona. Applicando quindi alla riflessologia i principi della Medicina Tradizionale Cinese avremmo molte informazioni per valutare gli squilibri energetici della persona. Il pensiero cinese antico è un sistema di spiegazione dell'universo, dell'uomo e dello spirito, che mette in luce lo svolgersi naturale dell'energia e della materia attraverso cinque movimenti connessi tra loro, che continuamente si alternano, passano uno nell'altro in modo dinamico e si regolano a vicenda, così da permettere l'armonico sviluppo della vita. Tale pensiero collega i differenti fenomeni e le diverse qualità, che si, manifestano sia nel macrocosmo che nel microcosmo, trova in ogni singolo movimento il simbolo rappresentativo del sistema delle corrispondenze, sistema che rappresenta una parte importante nella Teoria dei cinque Movimenti. In questo contesto risultano mirabili le corrispondenze fra i fenomeni naturali e il corpo umano, verificabili quotidianamente nella pratica clinica. I cinque movimenti che scandiscono i

ritmi della natura e dell'anima sono i seguenti: Acqua, Legno, Fuoco, Terra, Metallo. Ogni movimento, dà origine al movimento seguente. I cinque movimenti sono dunque interdipendenti ed uno non può esistere senza tutti gli altri. I movimenti sono stati associati a innumerevoli aspetti e manifestazioni, o fenomeni strettamente collegati tra loro: direzioni, emozioni, organi del corpo, colori, odori, sapori. Comprendere i cinque movimenti ha una reale utilità se si è in grado di coglierli nella vita di tutti i giorni: nel proprio corpo, nello scandirsi delle attività, nella meditazione, ecc ... allora i cinque movimenti diventano uno strumento concreto per conoscere se stessi e per vivere consapevolmente. Quando l'energia fluisce correttamente e non trova blocchi o ostacoli nel percorso delle cinque trasformazioni, i meridiani la veicolano al meglio e gli organi funzionano. Tutto ciò contribuisce allo stato di salute generale, se invece l'energia incontra barriere, questo determina disequilibrio, in quanto un meridiano risulta scarico, un altro sovraccarico o congesto. Il ciclo dei cinque movimenti allora non fluisce in modo armonico, questo causa evidenti squilibri nel corpo fisico: se si è attenti si notano sintomi che sono i campanelli d'allarme ed è necessario un riequilibrio energetico. Questi squilibri sono: in eccesso (yang) o in difetto (yin).



MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E RESPIRO

In Medicina Tradizionale Cinese il respiro è collegato all'elemento **Metallo** e l'organo a cui è associato è il Polmone e il Grosso Intestino è il suo Viscere. Al Metallo è associato il ritmo della respirazione che accomuna l'uomo con gli animali e il mondo vegetale; la vita è respiro, ogni cosa vivente respira ed è quindi in grado di ricevere il Qi (energia vitale) e di farlo circolare, diffonderlo con regolarità. Il Movimento Metallo corrisponde nella fase di trasmutazione yin-yang, allo yang

calante o piccolo yang, in questa fase caratterizzata da una grande instabilità, lo yang comincia gradualmente a mitigare le proprie caratteristiche per avvicinarsi a quelle del Movimento successivo l'Acqua. Lo yang calante trova la sua piena espressività nel tramonto e nell'equinozio d'autunno; i momenti in cui si raccolgono i frutti del lavoro giornaliero e della raccolta dei frutti della terra, ci si prepara al riposo della notte e al riposo della natura che cade addormentata in inverno per risvegliarsi a primavera. La terra in estate ha fruttificato, ora è tempo della raccolta; i frutti della terra vengono portati nei magazzini dove saranno utilizzati per nutrire il popolo, durante la fase di sterilità della terra. L'autunno è anche il periodo in cui bisogna raccogliere i frutti delle proprie azioni, della propria condotta civile e morale, ma è anche il periodo in cui si guardano le cose con freddo distacco ed equilibrata durezza, per affinare la propria capacità di guardare all'interno di sé stessi prima di manifestare all'esterno giudizi su fatti ed eventi, sempre espressi tuttavia in maniera ponderata e pienamente obbiettiva.

Al Movimento Metallo corrispondono:

Punti cardinali: l'ovest, il punto corrispondente al tramonto, ma anche alle terre occidentali ricche di minerali preziosi;

Stagione: l'autunno è la stagione della tranquillità il raccolto è al sicuro nei granai, l'uomo si prepara all'inverno.

Colore: il bianco è il colore del Metallo, il non colore per eccellenza, il colore bianco è per la cultura orientale, il colore del lutto, antropologicamente il Metallo è anche simbolo della morte in opposizione al Movimento Legno simbolo della rinascita a nuova vita.

Clima: la secchezza è l'energia climatica associata al movimento Metallo, la secchezza che prosciuga i liquidi, la terra si screpola, i letti dei fiumi si prosciugano e nell'uomo la perdita dei fattori di idratazione comporta avvizzimento della pelle, tosse secca e sensazione di arsuria.

Odore: l'odore della carne cruda, del pesce e della carne frollata è l'odore che caratterizza il Metallo, ma anche l'odore emanato dall'aglio, dal cavolo e dalle cipolle odori caratteristici e molto penetranti dovuti alla formazioni di composti solforati.

Sapore: il sapore piccante è il sapore più confacente al Movimento, è diaforetico, disperdente e umidificante, imprime all'energia un movimento di risalita verso l'alto e verso l'esterno esercitando un'azione di contrasto nei confronti del movimento Metallo che ama la contrazione la raccolta e la concentrazione.

Alimenti: tutti gli animali ricoperti di carapace, tra gli animali domestici il cavallo e il galletto bianco e nero, le cipolle, i porri, l'aglio, il cavolo e le radici sono le verdure specifiche, l'avena il miglio giallo sono tra i cereali che nutrono gli organi associati al movimento. La pesca bianca, considerata dai cinesi una vera prelibatezza è tra la frutta d'elezione del movimento a causa del suo sapore leggermente piccante.

Parti anatomiche: l'epidermide con i peli sono sotto la giurisdizione del movimento Metallo. La pelle che permette di eliminare le tossine purificando l'energia, di respirare, di accogliere le energie cosmiche. Attraverso la pelle circola l'energia difensiva Wei Qi che ha il compito di custodire la rete dei meridiani Ying e dei liquidi circolanti.

Organi di senso: il naso e l'olfatto sono tradizionalmente correlati al movimento Metallo, esercitando un'azione di introiezione e approfondimento dell'energia.

Secrezione: la secrezione specifica del movimento Metallo è il muco che assicura la protezione delle mucose e dell'albero bronchiale.

Organi e visceri: il polmone è l'organo associato al movimento Metallo, il grosso intestino è il suo viscere.

Emozioni: la tristezza è l'emozione del movimento Metallo. Tristezza intesa dapprima come il normale sentimento a cui si è soggetti dopo la morte di una persona cara, successivamente come la capacità di adattamento al dolore, e la sostituzione di un altro sentimento molto più intimo, personale, coltivato all'interno di sé stessi e che si nutre del ricordo della persona per cui si è provato un grande sentimento e nella capacità infine di svincolare di nuovo la propria affettività per farne dono agli altri.

Il Polmone

I Polmoni sono detti i maestri del Qi. Governano il Qi e la respirazione e hanno il compito di introdurre l'aria, questa è la loro funzione più importante, poiché dall'aria, estraggono il Qi purificato per il corpo, che poi si combina con il Qi del cibo, che giunge dalla Milza. I Polmoni inalano il Qi puro ed esalano il Qi impuro. Il costante scambio e rinnovamento del Qi assicura il corretto funzionamento di tutti i processi fisiologici del corpo, che riconoscono il Qi come base funzionale. Questi organi sono chiamati "i ministri dell'energia", la loro qualità essenziale è quella

di trasformare e diffondere l'energia all'esterno, e per la loro capacità di stabilire un contatto tra interno ed esterno, sono tra i primi ad essere attaccati dagli agenti climatici perversi. Dopo l'immissione dell'aria nell'organismo i polmoni attraverso la respirazione muovono il Qi, lo diffondono in tutto il corpo e spingono il sangue nei vasi sanguigni, in modo che possa circolare e diffondersi ovunque per nutrire, umidificare e riscaldare il corpo. Il movimento costante del Qi significa salute ed è un presupposto per il funzionamento senza problemi degli organi interni. Malattie e dolori subentrano quando noi impediamo il movimento del Qi. Il Polmone ha la carica di ministro e cancelliere, emana la regolazione delle trasmissioni. La sua funzione va ben oltre la raccolta dell'aria, ma implica anche la funzione di raccolta dei frutti delle nostre azioni, in effetti la stagione del Polmone è quella dell'autunno, periodo in cui si raccoglie ciò che si è seminato, ma anche l'autunno della nostra esistenza il periodo dell'età compresa tra i 50 e i 70 anni quando tutto è giunto a compimento, la realizzazione professionale e familiare, i figli sono diventati adulti e genitori a loro volta. Anatomicamente i polmoni per la MTC sono indissociabili dal sistema respiratorio, ossia le vie aeree primarie e secondarie e gli organi. Il Polmone comunica direttamente con l'esterno attraverso la pelle, il naso, la trachea e la laringe, questo lo rende facilmente suscettibile alle aggressioni esterne. Il Polmone e il Rene stabiliscono tra loro un rapporto di collaborazione reciproca. I Polmoni sono la madre dei Reni (movimento Acqua), forniscono l'impulso alla distribuzione dell'energia, assorbono l'aria, selezionano, filtrano, trattengono gli elementi utili scartando le scorie, ricevono l'energia nutritiva Gu Qi dalla Milza (la Milza appartiene al movimento Terra ed è la madre del Polmone) per unirla agli elementi dell'aria che andranno a costituire lo Xiong Qi che rappresenta l'energia acquisita presente nel sangue arterioso. L'energia del Polmone scende verso il basso cedendo al Rene il Qi puro inspirato dal polmone. Dalla collaborazione armonica tra Rene e Polmone, la respirazione è efficace e le vie aeree sono libere. Reni e Polmoni sono collegati tra loro anche per quanto riguarda la formazione dei catarrri. Il polmone è il ricettacolo dei catarrri in quanto è l'organo in cui, con più facilità, i catarrri vanno a localizzarsi. I catarrri si formano quasi sempre a seguito di un deficit di yang di milza e rene. Lo yang di milza, non più sostenuto dallo yang di rene, non riesce più a metabolizzare bene i cibi e i liquidi ingeriti con conseguente formazione di catarrri. Se i movimenti Terra (madre) e Acqua (figlio) sono in armonia e salute avremmo una fase Metallo sana.

In sintesi il polmone:

- Regge il Qi e la respirazione
- Controlla i meridiani ed i vasi sanguigni
- Controlla la diffusione, la discesa e l'eliminazione

- Regola i passaggi dell'acqua
- Si apre nel naso e si manifesta nella pelle e nei peli
- Alloggia il Po (anime corporee)

La respirazione per la MTC, concettualmente basata sul fenomeno di trasformazione dell'aria in energia, implica una serie di rapporti fisiologicamente attivi che vedono coinvolti la macchina ventilatoria, l'energia estratta dagli alimenti, la circolazione del sangue e dei liquidi. L'energia polmonare Yang, con la partecipazione dell'energia renale sono responsabili dei fenomeni di inspirazione ed espirazione. L'aria inspirata attraverso le vie aeree passa negli alveoli polmonari da dove, veicolata dai bronchioli viene a contatto con il sangue venoso dei piccoli capillari. Il sangue viene purificato dalle scorie gassose e espulse con l'espirazione, mentre si arricchisce di energia Feng Qi o energia dell'aria, vale a dire l'ossigeno. Durante il processo digestivo è la Milza che trasmette l'energia Gu Qi (energia nutritiva) ai polmoni; dall'incontro con l'energia Gu Qi con l'energia Feng Qi (energia dell'aria) si genera la Xiong Qi ossia l'energia acquisita indispensabile alla vita. Ogni atto respiratorio, fa sì che parte dell'energia acquisita Xiong Qi venga inviata ai Reni, mentre tutto il resto passa nel sangue arterioso. Riassumendo, la respirazione è quel meccanismo fisiologico che prevede la collaborazione del sistema neurovegetativo perché è un processo che avviene inconsapevolmente, ma è anche un processo cosciente, attraverso il sistema cerebrospinale, a tale proposito si ricorda l'importanza del Qi Gong per la respirazione. A livello cellulare è un sistema basato su scambi energetici che prevedono movimenti di entrata e di uscita dell'energia e delle sostanze nutritive, ma anche processi di trasformazione, distribuzione e separazione delle sostanze. Il Polmone raggiunge la sua magnitudo tra le tre e le cinque del mattino, orario della sua massima funzionalità, ma è anche l'orario in cui si è più soggetti a crisi respiratorie. La pelle è la barriera esterna posta a guardia del Polmone, strettamente legata ad esso ha il compito di provvedere a far circolare l'energia difensiva Wei Qi, lo splendore del polmone si riflette nella pelle, e nei peli. L'apertura esterna del Polmone è il naso, di conseguenza l'olfatto è il senso ad esso associato; una circolazione armonica del Qi del Polmone si manifesta con un buon odorato ed una buona respirazione.

Le istanze psicologiche correlate al Polmone sono le anime Po. Le anime Po sono in estrema sintesi, la quintessenza della vitalità, sono espressione della vita vegetativa e degli automatismi psicologici, l'anima che dona la vitalità al bambino che si sta formando è l'anima Po, rappresenta la nostra componente oscura, i nostri istinti più elementari, l'attaccamento alla vita legata alla respirazione e al nutrirsi per sopravvivere, è legato alla madre e al femminile che è in noi. Dopo la morte deve tornare alla Terra, è l'ultima entità viscerale a scomparire. Il Po governa tutti gli

automatismi del corpo: è la memoria dei processi della specie, è la capacità di fare ricchezza delle esperienze passate, è l'automatismo di pensieri e azioni frutto del nostro vissuto che si radicano in maniera profonda nel nostro essere e che noi attiviamo involontariamente, come il respiro, è la memoria delle vite passate, è la capacità di guardarsi dentro, la capacità di introspezione(è l'autunno della vita). Il Po fa le sue esperienze passate e da qui getta le basi per l'azione presente. Sono 7 e rappresentano le varie fasi di transizione della vita, si trovano sul Du Mai, a livello della colonna vertebrale.

L'intestino crasso

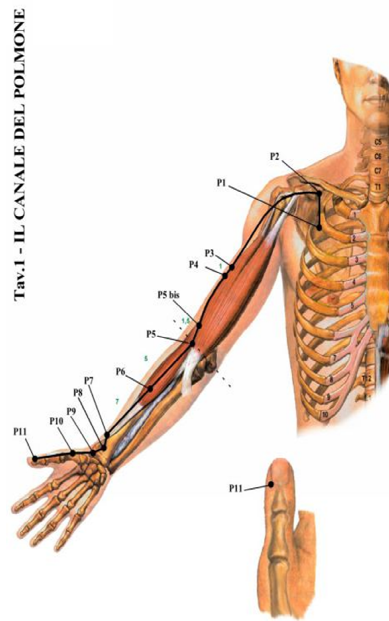
L'intestino crasso è il viscere associato al Polmone. Il suo compito è quello di collaborare durante la fase della digestione, espellendo i residui solidi e intervenendo nel controllo della parte liquida, tramite il riassorbimento per filtrazione molecolare dell'ultima parte dell'acqua. La parte leggera verrà inviata al polmone, mentre la parte più pesante andrà inviata al Rene. I Cinesi indicavano l'intestino crasso come l'impiegato che ha il compito di liberare ed espellere ciò che è vecchio. Solo quando ciò che si è consumato ha percorso il suo cammino naturale, si può dar corso al cambiamento e alla trasformazione, se invece il residuo di ciò che è stato consumato viene trattenuto, non soltanto blocca l'individuo, ma si può addirittura trasformare in un veleno in grado di distruggerlo. La massima attività dell'intestino crasso è il periodo compreso tra le cinque e le sette del mattino, orario in cui solitamente l'intestino è pronto per effettuare la sua funzione evacuativa. Psicologicamente l'intestino protegge il Polmone assorbendo i primi effetti delle tensioni emotive legati ad essi soprattutto la tristezza e il dolore profondo. In MTC la fisiologia dell'intestino crasso coincide con quella della Milza e pertanto in caso di malattia (diarrea, stipsi, feci non formate) spesso si preferisce agire su questo organo. La stipsi spesso è attribuita ad un alterato rapporto tra l'organo Polmone e il suo viscere associato. Un Polmone in vuoto non riesce a portare fino al grosso intestino il Qi necessario per la defecazione. Se al contrario, avviene che nel grosso intestino vi è una stasi di cibo che porta a stipsi, viene danneggiata la funzione discendente del Polmone con conseguente dispnea.

Lo squilibrio del Metallo produce tristezza, sconfinando nella depressione e poca stima di sé. A livello di postura fisica si chiude in avanti, come a voler proteggere l'area del petto. Tende a respirare superficialmente in quanto ha inconsciamente paura del dolore emotivo che può emergere se la respirazione è piena, profonda e aperta. La mancanza di una buona respirazione inibisce i Polmoni ad assumere ossigeno, la cui funzione è quella anche di depurare il sangue e di regolarne l'acidità. L'energia che accompagna l'inspirazione non viene assorbita perciò la vitalità in generale diminuisce, il cervello che ha bisogno di molto ossigeno per funzionare al meglio, non riceve il “

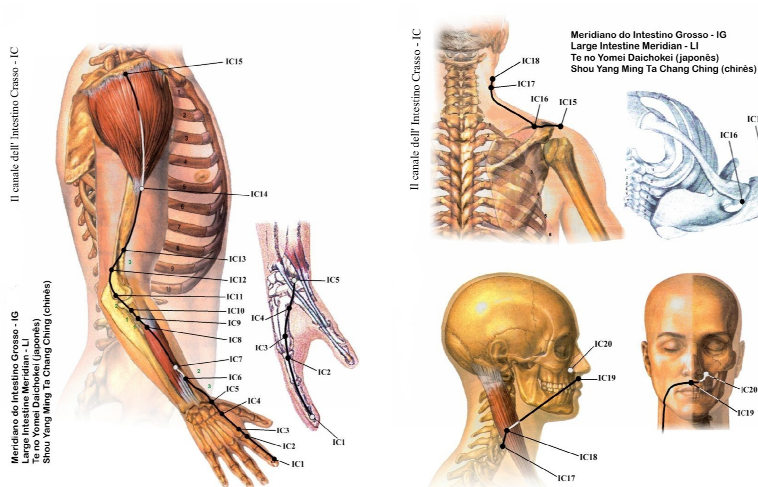
nutrimento” da qui l’incapacità nell’individuo di essere mentalmente lucido e in grado di usare le sue capacità cognitive ed intuitive per creare e portare avanti la sua vita con energia, chiarezza e ottimismo. L’intestino crasso somatizza la ritenzione emotiva contraendosi e provocando costipazione o alterazioni del funzionamento (diarrea / stitichezza) e visto che la funzione espulsiva viene compromessa, la pelle presenta pallore, eruzioni cutanee ecc.

I meridiani del movimento metallo sono i seguenti:

Meridiano del Polmone



Meridiano del Grosso Intestino



La conoscenza della Medicina Tradizionale Cinese ci fornisce una visione più ampia più completa per la comprensione degli squilibri che portano l'uomo ad ammalarsi.

I punti riflessi sul piede che fanno parte del movimento Metallo sono:

I Polmoni: L'area riflessa dei polmoni è circoscritta alle teste distali del secondo-terzo metatarso visione plantare e parte delle prime falangi del secondo e terzo dito.

Il colon: Sul piede destro, la parte laterale/plantare esterna del cuboide viene a essere coperta dall'area identificata come colon ascendente, che prosegue con il colon trasverso, sotto la linea diaframmatica e continua sul piede sinistro discendendo sul cuboide seguendo anatomicamente il canale che viene a generarsi sull'articolazione cuboide-calcaneare, continuando poi con il sigma e una parte del retto.

Il retto e L'ano: nella visione mediale su ambedue i piedi sotto l'area riflessa della vescica, incontreremo il retto. Del tratto terminale intestinale, unico e centrale, ne troveremo la porzione sinistra sul piede sinistro e la porzione destra sul piede destro. L'identificazione anatomica è determinata dalla cavità che viene a essere generata dalla tuberosità inferiore del calcagno. La cavità rappresenta l'ampolla rettale. Il retto segue fino al punto riflesso dell'ano che si identifica nella piccola cavità, generata a sua volta da una piccola tuberosità posta superiormente-posteriormente.

Faringe e laringe: nella visione dorsale la membrana tra il primo e il secondo dito, corrisponde all'area della faringe-laringe.

La trachea: scendendo lungo lo spazio infraosseo tra la prima falange del primo e del secondo dito, continuando sullo spazio infraosseo primo-secondo metatarso, la trachea termina nel terzo prossimale dello spazio intraosseo primo e secondo metatarso.

I bronchi: li troviamo rappresentati alla fine del punto riflesso della trachea visione dorsale, su entrambi i piedi, terzo prossimale dello spazio infrosseo tra il primo e il secondo metatarso.

Il naso: il punto riflesso del naso lo troviamo su entrambi i piedi visione dorsale, prima falange dell'alluce, testa distale.

Individuazione del movimento Metallo sul piede:

- Area riflessa del polmone depressa con ruga, bilaterale. Durone su entrambi i piedi (costituzionale)
- Area intestino crasso ruga nella zona del retto e presenza di ragadi calcaneari.
- Piede bianco pallido
- Dita a bacchetta di tamburo

Naturalmente, non sono solo questi i punti riflessi da trattare per una patologia respiratoria o altri problemi dove la respirazione è comunque coinvolta. Il trattamento verrà costruito tenendo conto di più fattori e valutando l'influenza che un movimento ha sull'altro. Quando abbiamo patologie che coinvolgono la respirazione è molto importante agire anche sui punti riflessi che vanno ad equilibrare il sistema nervoso perché sicuramente la persona che respira male sarà anche molto tesa e stressata oppure è proprio lo stress che influisce sulla respirazione. A tale scopo, oltre ai punti riflessi della colonna vertebrale e del nervo vago, i fasci nervosi con lo stop point, assumono moltissima importanza anche quelli del plesso solare, dei muscoli respiratori soprattutto il diaframma e lo sternocleido mastoideo.

TECNICA METAMORFICA E RESPIRO

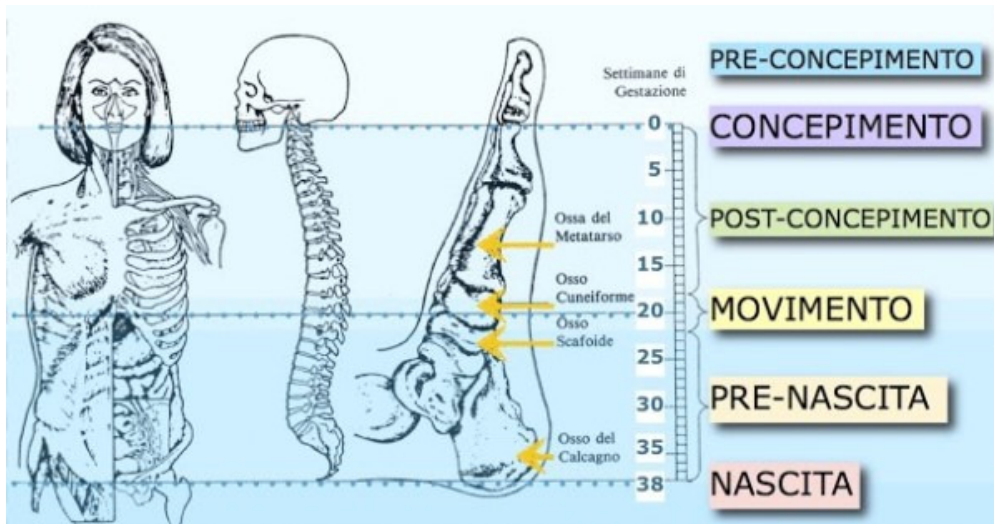


Un'altra tecnica che come il rebirthing lavora per la risoluzione di blocchi energetici o traumi è la tecnica metamorfica. Possiamo trovare un valido aiuto in questa tecnica anche per le patologie e problematiche respiratorie, soprattutto se la loro causa risale a traumi o blocchi che si sono formati durante il concepimento, la gestazione e la nascita. Ricordiamoci quanto sia inscindibile il legame tra il respiro e la vita e quindi la nostra esistenza.

La tecnica metamorfica offre un contributo unico alla trasformazione e alla realizzazione del nostro potenziale. Questa pratica semplice, gradevole e rilassante si basa sul distacco del praticante. Costui, è un catalizzatore come la terra per la germinazione della ghianda; la forza vitale e l'intelligenza innata della persona stessa la guidano verso ciò che è giusto per lei rivelandole le sue qualità essenziali.

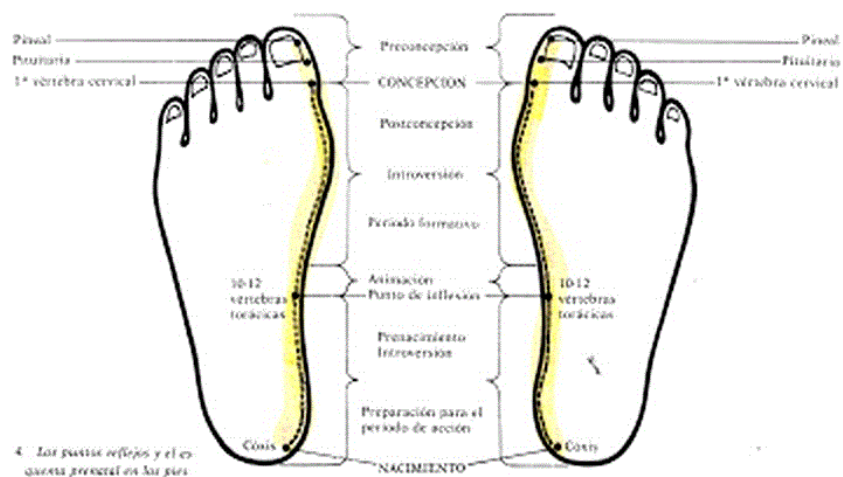
La tecnica metamorfica è un massaggio leggero, si tratta di sfiorare piedi mani e testa. Il tocco è lieve come una farfalla (che è il simbolo della tecnica), muovendo le mani molto lentamente, si sfiorano particolari punti dei piedi, delle mani e della testa, lungo un percorso che riproduce la sequenza delle esperienze dal pre-concepimento alla nascita. Su questi punti si trovano i riflessi della spina dorsale, nella quale sono registrate le nostre esperienze emotive e le nostre caratteristiche individuali, che si sono formate durante il periodo prenatale. Questa tecnica vibrazionale riattiva l'energia vitale per la trasformazione personale e la risoluzione di blocchi e traumi. Ideata e sviluppata in Inghilterra a partire dagli anni cinquanta dal riflessologo e naturopata inglese Robert Saint John è stata successivamente perfezionata e diffusa dal suo collaboratore Gaston Saint-Pierre. Questa tecnica in origine nasce col nome di Terapia Prenatale in quanto Robert Saint John intuì che nella parte interna del piede su cui si trova il riflesso della colonna vertebrale c'è anche una corrispondenza con il periodo della gestazione, nei primi nove mesi di gravidanza, come la psicoterapia può confermare, si programma la matrice emozionale, affettiva ed epigenetica del feto che condiziona tutta l'esistenza successiva dell'individuo influenzando la qualità della relazione con sé stesso e il mondo. La maggioranza dei nostri disturbi nasce dal blocco del flusso vitale. Consideriamo quanto possono essere determinanti gli inconsci blocchi energetici ed emotivi del flusso vitale che si radicano nel bambino come conseguenza dell'essere stato una gravidanza indesiderata o a rischio, circondato da un ambiente (famigliare o sociale) poco accogliente o addirittura ostile, ed inoltre il parto, sappiamo che anche il più regolare e privo di complicazioni di per sé rappresenta un grande trauma (ben più intenso della morte). Dal semplice zigote, la cellula iniziale, all'embrione in cui la vita prende forma, è un continuo cambiamento fino al feto che cresce, si muove, prova emozioni ed è cosciente della propria esistenza e di quella della madre, ne percepisce la voce gli stati d'animo, il suo respiro che come le onde del mare lo cullano, ricorda le musiche sentite da lei, sogna anche se non ha ancora visto nè sentito nulla all'esterno. La storia di queste trasformazioni si iscrive sull'asse portante della nostra vita, la colonna vertebrale che sostiene tutto il corpo e contiene il midollo spinale; lungo questo percorso scorrono tutte le sensazioni, movimenti e azioni, dalla periferia al centro del nostro corpo e viceversa. Nello sviluppo intrauterino, la colonna si allunga dalla base del cranio fino al bacino e si espande verso l'esterno, con le vertebre, e dal midollo spinale originano i nervi che raggiungono ogni parte del corpo.

Allungamento ed espansione sono gli stessi movimenti principali che portano l'embrione a essere feto. La tecnica metamorfica riproduce dolcemente questo viaggio per risvegliare e trasformare le esperienze forti, a volte traumatiche, che l'hanno accompagnato.

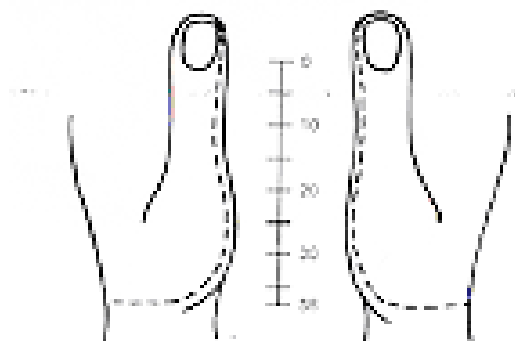


Il massaggio completo dura circa 60 minuti (per i bambini possono essere sufficienti anche solo 10 minuti).

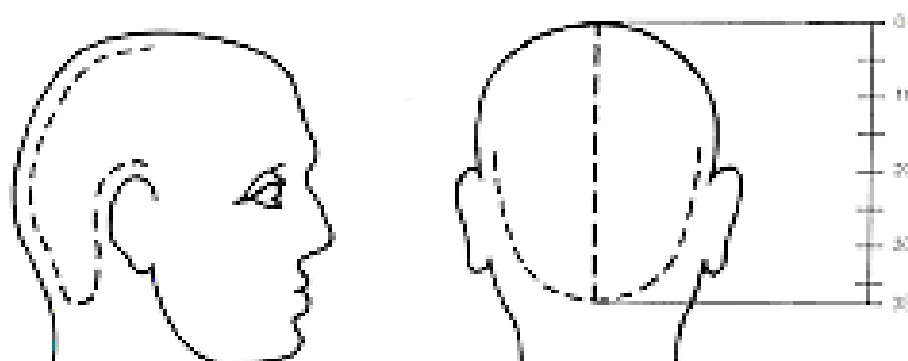
20 minuti per piede (i piedi simboleggiano il movimento)



5 minuti per mano (le mani simboleggiano l'azione)



10 minuti sulla testa (la testa simboleggia il pensiero)



La tecnica metamorfica porta a miglioramenti nella salute fisica, mentale o emotiva, porta in senso generale maggiore energia e forza interiore, ad acquisire sicurezza nei rapporti e nell'espressione di se stessi e a importanti cambiamenti nel modo in cui si vede la vita.

MASSAGGIO DELL'ANIMA

Un massaggio che aiuta molto a ritrovare equilibrio e armonia nella respirazione è il massaggio dell'anima, viene praticato su tutto il corpo, aiuta a portare a consapevolezza i blocchi energetici e fisici che non permettono alla nostra energia vitale di scorrere liberamente e di conseguenza non permettono alla respirazione di avere il giusto ritmo. Scioglie pian piano quelle corazze che il corpo ha costruito intorno a sé per protezione, il corazzamento è una necessaria reazione agli stimoli esterni a cui si è esposti nel corso della vita. L'aspetto patologico avviene nel persistere in uno dei

due stati (immobilità o cristallizzazione). Il massaggio dell'anima agisce inizialmente a livello fisico ed energetico e in un secondo tempo si agisce in maniera molto profonda a livello dell'inconscio e sulle fasce corporali permettendo così all'energia di fluire liberamente.

Questo metodo aiuta a raggiungere due obiettivi: imparare a portare attenzione al corpo e a ciò che succede dentro di sé nel momento presente nel qui e ora, e imparare a sentire sempre più in profondità aprendo una porta verso l'anima. Quando si inizia il massaggio è importante prestare attenzione ai segnali corporei della persona. Cercare di capire dove si blocca il suo respiro, se esso e il battito cardiaco sono ritmici, in che punto è teso il suo corpo e quale parte di esso è più o meno fredda. In questo massaggio è importantissimo il ritmo del respiro, la persona ha un suo ritmo, il terapeuta ha un proprio ritmo, armonizzando durante il massaggio i due ritmi si crea il terzo ritmo, un'essenza ritmica nuova che unisce i due esseri ristabilendo così l'armonia del respiro, se la persona massaggiata non ha possibilità ritmica impedisce il fluire armonico delle energie; condizione questa che rende problematica l'entrata in un massaggio vero.

IRIDOLOGIA E RESPIRO

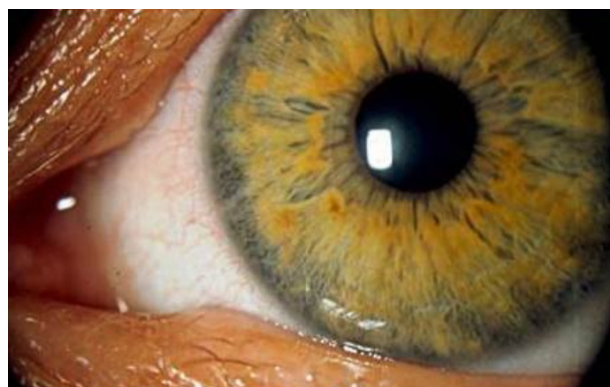
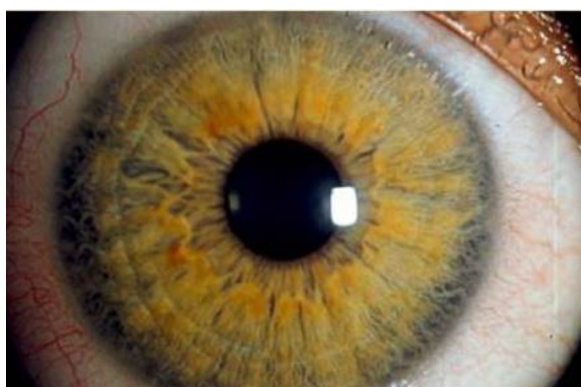
L'occhio è il punto in cui si mescolano anima e corpo.

(Christian Friedrich Hebbel)

Quando comprendo i tuoi occhi

ascolto la tua voce vera.

(Alejandro Lanús)



Si dice che gli occhi sono lo specchio dell' anima. Ma lo sono anche del corpo poiché nell'iride (la parte colorate dell'occhio) trovano corrispondenza tutti gli organi e apparati, funziona come una piccola ricetrasmittente del loro stato di salute. Immaginatevi un medico che descriva le caratteristiche della vostra costituzione, racconti la vostra storia passata di malattie senza farvi una sola domanda. Si rimane sorpresi dalla precisione del resoconto. All'interno di questo approccio olistico l'iride viene considerata come una minuziosa macchina di “elaborazione dati” del corpo umano che raccoglie informazioni sulla funzionalità del sistema psicofisico attraverso i vasi sanguigni e i nervi. L'iridologia è una scienza che mediante lo studio e l'osservazione dei tessuti e colori delle iridi, valuta la costituzione di un individuo, classificandone i punti di forza e di debolezza intrinseci, studia quindi il terreno organico e la sua predisposizione alla salute o alla malattia, all'energia o alla debolezza. Grazie all'osservazione delle alterazioni grafiche e cromatiche dell'iride, è possibile vedere le zone riflesse di tutto l'organismo: le zone di congestione

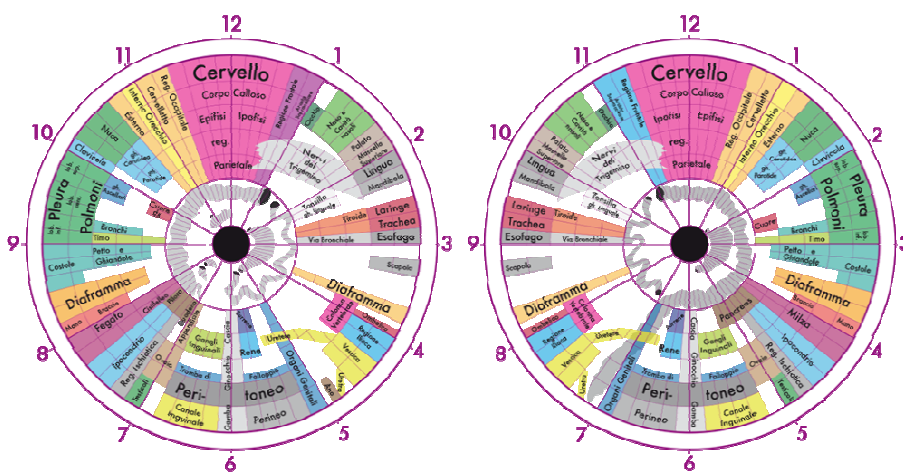
o accumulo tossico, le infiammazioni o irritazioni, nonché i punti costituzionalmente più forti o più deboli che nell'insieme determinano "la forza vitale di un soggetto".

Principio dell'iridologia:

Dopo che un organo ha ricevuto gli impulsi dal cervello, li ritrasmette ad esso. Quindi, se in un determinato distretto organico sussiste una qualsiasi anomalia o alterazione, essa viene per la stessa via trasmessa al cervello il quale in seguito a varie elaborazioni, dà al complesso sistema nervoso degli occhi, la possibilità di recepire e fissare sull'iride le eccitazioni ed impulsi nervosi in esso elaborati.

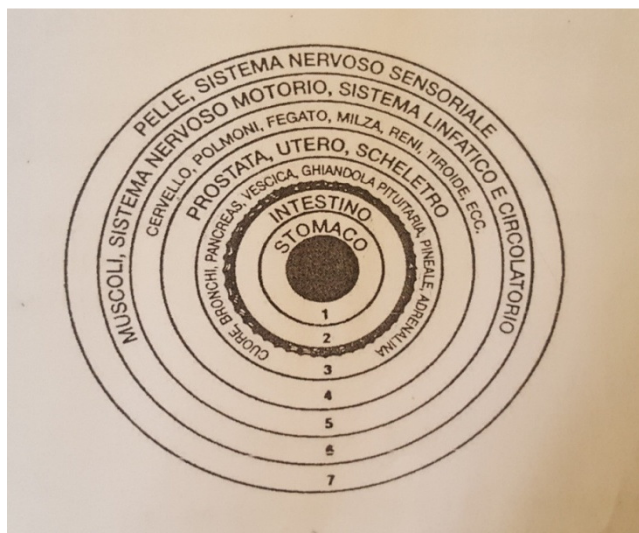
L'iridologia si basa sul presupposto che l'iride rappresenti una mappa che riproduce al suo interno tutto il corpo umano, la sua anatomia e soprattutto le sue funzioni. Infatti nell'iride è impresso l'individuo in tutto il suo essere. Come nella riflessologia plantare anche nell'occhio abbiamo il riflesso di ogni organo interno, e non solo: anche la componente emotiva e relazionale è visibile dai segni dell'iride. Il naturopata con l'iridologia ha a disposizione un altro strumento di confronto e conferma di quello che vede con la riflessologia plantare.

Mappa iridologica



Qualche iridologo suddivide ulteriormente l'iride in sette anelli concentrici. Costacurta dice che le sette corone circolari rivelano l'esatto stato dei sistemi nervosi dell'organismo e di conseguenza lo

stato, a livello nervoso dell'organo nell'area circolare corrispondente; vengono utilizzate quando compaiono degli anelli nervosi. L'individuazione di un anello nervoso sulla mappa topografica circolare ci indica che vi è una grossa tensione a livello dell'organo corrispondente.



Si conoscono due vie di trasmissione dagli organi nell'iride :

La trasmissione nervosa: dall'organo si producono impulsi che tramite i nervi raggiungono il midollo, poi proseguono verso il talamo, nell'encefalo e raggiungono la corteccia cerebrale che li elabora e li rimanda al talamo per terminare nell'iride.

ORGANI => MIDOLLO => TALAMO => CORTECCIA => TALAMO => IRIDE

Questa via determina l'alterazione grafica o strutturale nell'iride e a livello irido logico evidenzia principalmente le infiammazioni. Le alterazioni grafiche sono: lacune, arricciamenti, cordoni, interruzioni, raggi e solchi, cripte, fori, radiali, trasversali. Reazioni legate al sistema nervoso centrale o periferico, provocano alterazione delle fibre dell'iride: patografia = alterazione delle fibre, manifestazioni strutturali di: rigonfiamento, interruzione, disgregazione, arricciamento, accavallamento, anelli, puntini.

La seconda via di trasmissione è quella chimica o sanguigna: il sangue dagli organi arriva all'arteria oftalmica passa per le arterie ciliari poi per quelle radiali e infine arriva all'iride causando alterazione cromatica, la quale evidenzia principalmente un' intossicazione.

ORGANI => ART. OFTALMICA => ART. CILIARI => ART. RADIALI => IRIDE

Le alterazioni cromatiche sono: nebulose, pigmenti, tofi, psore. Reazioni legate alle attività umorali-endocrino-circolatorie, provocano alterazioni del colore dell'iride.

L'azzurro e il marrone nell'iride sono i colori geneticamente puri, le variazioni cromatiche sono alterazioni dovute alla funzione del metabolismo glucidico, lipidico e proteico. Per esempio un occhio verde è la conseguenza di un' intossicazione epatica, un occhio puro mescolato con del rosso denota un' intossicazione da zuccheri.

La forza vitale della persona è data dalla sommatoria del sistema endocrino- ormonale più il sistema nervoso più forti sono più forza vitale avremo.

Forza vitale = energia forza nervosa più forza endocrina

Forza nervosa = grafica

Forza endocrina = colore

Più appesantiamo l'organismo meno forza vitale avremo.

Molto importante per valutare il grado di tossicità è l'osservazione dell'area gastrointestinale che sulla mappa è l'area che si trova attorno alla pupilla in base alla colorazione ed altre alterazioni di quest'ultima possiamo capire se abbiamo una febbre gastrointestinale quindi un'inflammatione dovuta ad un dismetabolismo epatico o pancreatico. Ogni variazione cromatica o grafica nell'area del colon indica che presto o tardi l'alterazione migrerà verso l'organo adiacente perturbandone la funzione. Oltre a queste alterazioni è importante osservare anche la pupilla perchè la sua forma un suo spostamento o il suo movimento ci daranno ulteriori informazioni importanti per la nostra valutazione.

La costituzione dell'iride ci fa capire a quali patologie la persona è più predisposta se non conduce una vita sana. Le costituzioni sono:

Linfatica : iride azzurra, terreno acido ha molte fibre, è più predisposta ad avere problemi urinari, problemi nervosi, infiammazioni, demineralizzazioni, sangue fluido.

Ematogena: iride marrone, terreno alcalino, tessuto spugnoso, è predisposta a disturbi digestivi, disturbi da sovraccarico, spasmi contrazioni, segnalati da molti anelli nervosi, sangue spesso.

Mista: iride con colorazione mista, tendenza a malattie del fegato e cistifellea.

La tossiemia o sovraccarico umorale che sta alla base di ogni problematica, è visibile nell'iride nelle sue tre forme fondamentali: acidosi, con accumulo di sostanze cristalloidi, alcalosi, con stasi colloidale mucosa, mista, rilevabile con la presenza simultanea delle prime due.

Questa interpretazione è importante per la scelta di un cambiamento nutrizionale e per delle tecniche idrotermofangoterapiche, umide o secche, da perseguire a supporto del soggetto in analisi. La tossiemia è collegata allo stile di vita e all'ambiente dove il soggetto vive, ma trae particolare indirizzo e specificità in funzione della costituzione e genetica ereditata. L'iridologia muovendosi in questo ambito deve essere di aiuto al bene comune proteggendo i terreni individuali e favorendo l'eliminazione del terreno tossico, la toxiemia appunto.

Nelle persone con patologie o problematiche respiratorie cosa potremmo osservare nell'iride?

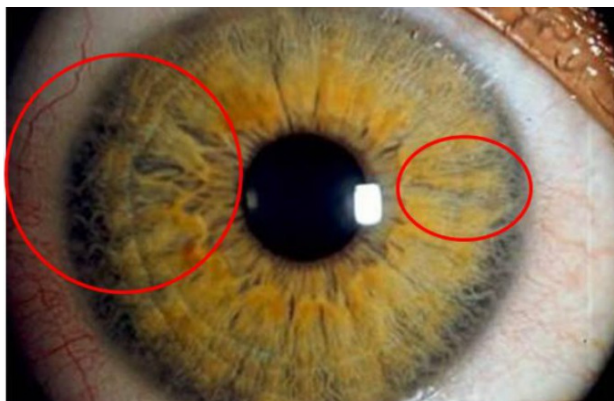
Un'iride linfatica quindi chiara azzurra o grigia è più predisposta alle problematiche respiratorie perchè il suo terreno è acido e facile alle infiammazioni, quindi le persone con quest'iride possono avere come punto debole la gola il naso e le orecchie. Sono più sensibili ai raffreddori, oltre che a problemi respiratori, irritazione delle mucose digestive di tipo nervoso, problemi ai reni e alle articolazioni.

La respirazione è collegata con il sistema nervoso quindi in persone con respirazione alterata potremmo vedere nell'iride degli anelli nervosi che partono dal quinto anello dove troviamo il riflesso di alcuni organi tra cui i polmoni, fino ad arrivare al sesto e settimo che sono gli anelli del sistema nervoso. Potremmo vedere dei raggi solari maggiori, raggi neri che dalla pupilla arrivano alla zona degli organi, in questo caso se abbiamo patologie a carico dei polmoni li troveremo più accentuati tra le ore 9 e 10 nell'iride destra e tra le ore 2 e 3 nell'iride sinistra. Denotano infiltrazione di sostanze tossiche dall'intestino in altri organi e tensione nervosa degli organi toccati dal raggio. Nelle zone che riguardano le vie respiratorie potremmo vedere dei segni importanti delle

macchie tossiniche come delle cripte che hanno forma geometrica o a rombo, piccole, sono scure e profonde e possono arrivare allo strato basale dell'iride compromettendo così la funzione nervosa dell'organo oppure delle psore che sono delle macchie irregolari, scure spesso color caffè o tendenti al rosso o al nero, di varie forme; segnalano intossicazioni chimiche inorganiche o tossine di derivazione metabolica. Possiamo inoltre vedere delle lacune che possono essere piccole, grandi, giganti, aperte, chiuse a foglia e ad asparago. Le lagune indicano un processo di tipo infiammatorio, più sono profonde più i processi sono cronici, se superficiali indicano processi acuti. Possiamo trovare delle radiali, fibre che vengono in superficie, che si gonfiano, e si schiariscono; indicano infiammazione. Radiali semplici indicano infiammazione, se vascolarizzate segnalano il peggioramento della situazione. Continuando ad osservare le nostre iridi potremmo trovare anche un rosario linfatico che denota la presenza di flocculazioni sul sesto anello dell'iride che si dispongono in cerchio: mostrano la presenza di muchi e catarri nel sistema linfatico ma che possono poi riversarsi a livello delle vie respiratorie e causare problemi frequenti alle tonsille. Quando nel nostro organismo abbiamo una difficoltà respiratoria avremmo anche una difficoltà di ossigenazione che andrà a sensibilizzare anche la nostra pelle che come sappiamo già è considerato il nostro secondo polmone, in questo caso possiamo trovare nell'iride un anello squamoso che è un'oscurità irregolare e pronunciata del bordo dell'iride dove troviamo riflessa la zona della pelle. Importanti segni possiamo osservarli anche nella zona del diaframma che è il muscolo respiratorio più importante. Un altro segnale che il nostro occhio ci può dare è legato alle variazioni delle pupilla: se notiamo ad esempio che la pupilla non è nella posizione centrale ma la vediamo spostata perifericamente avremmo quella che viene chiamata una fuga pupillare. Il problema lo troviamo nella zona da cui la pupilla si è spostata, ma anche nella nuova posizione, perché può indicare una sofferenza dell'organo che va a comprimere. Possiamo vedere anche un appiattimento della pupilla e in corrispondenza dell'appiattimento troviamo la problematica. Così anche se vediamo un ovalizzazione verticale o orizzontale della pupilla il problema sarà dove ne vediamo le punte. Ancora più grave è la situazione se troviamo una fuga pupillare con appiattimento. Se tutte queste anomalie della pupilla le troviamo nella zona delle vie respiratorie ci possono far capire che ci sono delle problematiche.

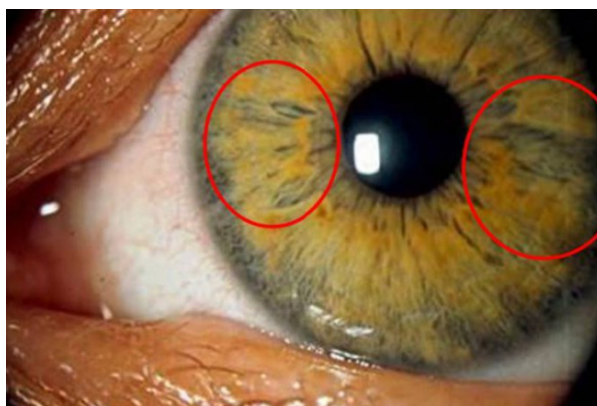
Qui di seguito vediamo le iridi di una donna di 35 anni con problemi di asma.

IRIDE DESTRA



Descrizione iride destra: si notano dei vasi in tutta la zona polmonare e ben oltre. Perturbazione lacunosa polmonare e cardiaca destra con anelli nervosi; zona della pelle scura che indica rigidità e debolezza polmonare con difficoltà di scambio gassoso e rigidità anche del tessuto vasale che denota irritazione alla via bronchiale. Vediamo che la zona della pelle appare scura in tutto il bordo dell'iride, questo indica rigidità vasale e scambi gassosi ovunque. Possiamo notare inoltre delle zone con macchie di colore rosso sovrapposte al colore giallo che mostrano la presenza di muco. Questa colorazione giallo/rossa diffusa indica una intossicazione generale dell'asse epato/pancreatico. Zona intestinale irritata a ridosso del polmone; segno a siluro a ridosso della clavicola che manifesta tensione polmonare alta ed irritazione.

IRIDE SINISTRA



Descrizione iride sinistra: si notano le vie bronchiali, la gola e specialmente la zona della tiroide irritate. Nella zona del polmone basso mediale si nota una lacuna d'insufficienza. Polmone fortemente infiammato con depositi di muco. Anche qui osserviamo una diffusa intossicazione asse

epato/pancreatico come nell'iride destra. La chiusura della pelle e del polmone (zone scure) concomitante agli anelli nervosi indicano una predisposizione asmatica, da intossicazione, ma soprattutto psicoemotiva per la presenza di anelli nervosi. Questa persona a parte le crisi asmatiche quando è sotto tensione fa molta fatica a respirare perche produce molto muco nelle vie respiratorie.

Il naturopata che ha una visione globale dell'organismo e tiene presente che tutto è collegato terrà presente anche nell'osservazione dell'iride che problematiche ad altri organi o apparati possono influenzare la respirazione e provocare patologie respiratorie.

Possiamo quindi consigliare oltre a dei trattamenti riflessologici anche delle tecniche di idrotermofangoterapia per aiutare la nostra respirazione

IDROTERMOFANGOTERAPIA E RESPIRO

L'idrotermofangoterapia è un insieme di tecniche in grado di risolvere molti problemi, regalandoci salute e benessere. L'uso degli agenti naturali in riferimento alla salute è in realtà da considerarsi come una modalità di igiene di vita basata sulle leggi naturali. Acqua, luce, aria, terra cibo ed esercizio fisico adeguato, costituiscono l'essenza della naturopatia secondo il concetto Ippocratico. Il nostro obbiettivo è prevenire invece che curare e nella nostra ottica questo è possibile rafforzando l'organismo e le sue difese, stimolando la sua vitalità, la sua forza energetica in modo da risvegliare quel medico interno presente in ognuno di noi (forza di auto guarigione). Le tecniche proposte si dimostrano efficaci in quanto sono in grado di ristabilire la giusta temperatura fra l'interno del corpo e la sua periferia ottenendo rapidamente la risoluzione del processo infiammatorio della parte coinvolta e un generale riequilibrio della persona. Caratteristico di ogni stato patologico è infatti lo squilibrio termico, la cosiddetta febbre gastrointestinale, mezzo utilizzato dal corpo per eliminare le tossine e i fattori patogeni esterni penetrati nel corpo. L'idrotermofangoterapia, aiuta il corpo a sciogliere le tossine e le scorie, eliminandole attraverso le vie renali, intestinali e cutanee, questa disintossicazione rende il corpo più forte e resistente di fronte alle malattie.

Luigi Costacurta (1921-1991) è stato uno dei più importanti sostenitori dell'idrotermofangoterapia in Italia. Seguendo le orme dei padri dell'idroterapia; Priessnietz, Kneipp e Lezaeta è stato, dopo

Kneipp, il divulgatore, in Italia della medicina naturale e delle discipline igienistiche, in particolare proprio dell'idrotermofangoterapia. Altro suo merito fu quello di rendere la medicina naturale popolare e alla portata di tutti, capendo l'importanza della divulgazione ai livelli più bassi della società e cercando, con metodi semplici, di aiutare più persone possibili.

Lo scopo di queste metodiche è quello di rigenerare l'organismo con le sue stesse forze di difesa e di salute, agendo soprattutto sul sangue e, attraverso la sua circolazione, su tutto lo stato fisico e mentale dell'uomo. Il riequilibrio e il rafforzamento di tutto l'organismo favorisce l'ordine eliminando il caos ed affinché questo sia possibile, si rende necessario stimolarlo in modo corretto, permettendo il verificarsi di sane reazioni termocircolatorie. Le Discipline Igienistiche Naturali saranno sempre utilizzate nel contesto delle tre fasi essenziali dell'Igiene Vitale:

- Disintossicazione
- Rivitalizzazione o rigenerazione
- Mantenimento dell'equilibrio degli scambi umorali

Le caratteristiche peculiari del naturoigienismo sono:

- rifiuto di curare il sintomo
- normalizzare i processi di nutrizione (pelle, polmoni, reni ecc.)
- normalizzare i processi di eliminazione (pelle, polmoni, reni fegato ecc.)
- favorire l'equilibrio termico del corpo(tra temperatura esterna ed interna)
- controllare la tossiemia
- stimolare la vitalità organica (forza d'autoguarigione o medico interno)

La naturologia utilizza gli agenti naturali o di vita come risorse igieniche per equilibrare lo stato termico del corpo, i processi nutrizionali e di eliminazione cutanei, digestivi, polmonari ecc. I limiti della medicina naturale sono l'aspetto genetico e degenerativo, importanti interventi chirurgici, situazioni d'urgenza, e l'aspetto psicologico.

In naturopatia la pelle riveste un ruolo fondamentale nell'ambito della salute, della prevenzione della malattia e del ritorno alla salute. Il naturopata utilizza terapie idriche cutanee e locali, interventi fondamentali al mantenimento dell'equilibrio termico del corpo o al suo ripristino qualora fosse stato perduto; tecniche sempre associate ad altri fulcri igienistici quali la nutrizione e l'esercizio fisico. La pelle è un organo neuro-vascolarizzato molto sensibile e delicato che costituisce in anatomia, in fisiologia e in psicologia, il confine tra l'ambiente interno dell'essere umano e quello esterno. Per questo motivo la pelle diventa il punto di applicazione di tutti i procedimenti idroterapici.

I polmoni vengono coinvolti quando un organismo è intossicato da saturazioni colloidali (colle, catarri, muchi) dovute da abuso di amidi cereali fecole e zuccheri soprattutto raffinati. Si riconosce un'intossicazione da colle quando nell'organismo non si manifesta dolore ma colamenti come nelle bronchiti, sinusiti, riniti, otiti, leucorrea vaginale, gambe pesanti, acne. Le vie di eliminazione delle colle sono intestino, fegato, ghiandole sebacee, polmoni, vagina. Se il fegato non riesce ad eliminare questi muchi attraverso le vie biliari e quindi ad inviarli all'intestino, ed anche il transito intestinale risulta difficoltoso, allora arrivano ai polmoni che cercano di eliminarli attraverso naso e bocca con i catarri. La prima via di soccorso quindi sono i polmoni, se anche questi fanno fatica entra in soccorso un altro grande organo la pelle attraverso le ghiandole sebacee manifestando dermatiti purulenti, acne, sebo eccessivo. Importante quindi iniziare con una disintossicazione togliendo dall'alimentazione gli alimenti che come abbiamo visto contribuiscono a dare origine nell'organismo a questi muchi, per poi successivamente reintegrarli gradualmente, è sempre preferibile comunque continuare ad avere un'alimentazione varia senza abusare di questi alimenti che causano intossicazioni. Per favorire una pulizia dell'organismo dai muchi è utile fare delle saune secche, applicazioni secche con bull calda, sabbia calda, sale caldo. I muchi (colloidi) non sono solubili quindi non potendo circolare facilmente ristagnano nella linfa. Per l'eliminazione dei muchi scegliamo quindi una tecnica secca per disidratare l'organismo, riducendo così il volume del sangue. Attraverso il meccanismo di omeostasi, il sangue così disidratato va a ripescare più velocemente la linfa che nel frattempo con il calore si è fluidificata, ripulendo così il sistema linfatico mentre il sangue elimina i muchi anch'essi più fluidi grazie al calore.

Le varie tecniche idrotermofangonormalizzanti si suddividono in diverse applicazioni e sono:

- lavaggi (frizioni ed abluzioni)

- docce (getti soavi, medi e folgoranti)
- bagni (semicupi, bagni completi, parziali)
- fasciature (piccole, medie e lunghe)
- bagni di vapore (totali o parziali, suffumigi e inalazioni)
- cataplasmi (ricotta, argilla, terra, piante e polentine)
- compresse varie
- camminate sulla rugiada, spazzolature a secco, orticazioni, bagni di luce, di aria, e di sole.

Le applicazioni possono subire modificazioni di tempo e calore, possono essere alternate tra caldo e freddo, praticate in diversi momenti della giornata, arricchire ogni intervento idroterapico con l'elemento fitoterapico, tutto ciò in dipendenza dal soggetto e dal suo stato di salute. Saranno valutate le costituzioni (retrate o dilatate), i temperamenti (nervosi o sanguigni), i tipi di intossicazioni (solubili o insolubili, del sangue o della linfa) lo stile di vita e la situazione psico emotiva.

Vediamo quali sono le applicazioni più appropriate per favorire una sana respirazione e aiutare nelle patologie respiratorie:

Frizioni e abluzioni: queste pratiche si possono applicare in modo parziale o totale. Sono indispensabili per ristabilire l'equilibrio termico del corpo e per stabilizzare la termoregolazione,armonizzano il sistema neurovegetativo, migliorano le difese immunitarie, tonificano e aiutano la respirazione.

Getti o docce: nel caso della respirazione i getti o le docce favoriscono il ricambio di ossigeno, in particolar modo se fatte sul viso e braccia agiscono sul polo ritmico quindi anche sulla respirazione. Controindicate se fatte con acqua fredda in caso di asma.

Bracciluvi: (bagni alle braccia). Caldi (36-38 gradi stimolo debole), oppure a temperatura crescente(da 32 a 39 gradi, stimolo forte) aiutano in caso di bronchiti e come mucolitico per

l'asma, calmano cuore e polmoni. Aiutano le vie respiratorie anche farli alternati(38- 18 o 12 gradi, stimolo debole).

Pediluvi e gambiluvi: (bagni piedi e gambe), caldi, temp. crescente o alternati aiutano nelle sinusiti.

Impacco freddo che mantiene la sudorazione: questi impacchi attivano al meglio la funzione emuntoriale della pelle partecipando così alla funzione renale, polmonare e intestinale.

Impacchi e fasciature: caldi, agiscono come mucolitici, le fasciature impacco al petto, dalle ascelle alle coste più basse, fredde, aiutano nelle bronchiti acute e polmoniti, calde, per le bronchiti, fluidificano ed eliminano il muco.

Fasciatura e impacco al collo: freddo indicato per disinfiammare laringe, faringe. Caldo per laringite. Controindicato all'inizio dei raffreddamenti.

ALIMENTAZIONE E RESPIRO

Il ruolo dell'alimentazione è fondamentale nel mantenimento dello stato di salute dell'individuo. Nel concetto della nostra fisicità vi sono tre aspetti da considerare e da nutrire attraverso differenziate alimentazioni: Corpo, Anima e Spirito.

CORPO: per poter espletare le sue funzioni vitali il corpo necessita di cibo; i cibi più importanti sono:

Aria: mancando questo alimento il nostro corpo perderà completamente la sua vitalità in pochi minuti.

Acqua: la cui mancanza per alcuni giorni toglie la totale vitalità

Cibo materiale: la cui totale mancanza porta alla fine della vitalità dopo circa 40-50 giorni.

E' importante che questi alimenti siano puri, non inquinati, sani, integrali come la natura li dona, coltivati biologicamente come lo esige la vita. Il cibo materiale va assunto in quantità modiche e diversificate a seconda della persona, sulla base di : età, luogo, lavoro, carattere, salute e altro.

ANIMA: necessità di cibo meno denso ma carico di piaceri espressivi come: arte espressiva in genere, sport non competitivo, contemplazione, crescita individuale e altro.

SPIRITO: necessità di cibo ancora più sottile come: altruismo, compassione, amore, tolleranza, fratellanza e altro ancora.

Il ciclo dell'alimentazione va inteso come unico e non diviso in parti o sezioni, divinamente inserito nel totale complesso del Grande Equilibrio.

Un secolo fa i pasti venivano preparati utilizzando alimenti freschi e integrali. In generale i raccolti venivano coltivati nel terreno del luogo, che era considerato un bene di valore. Le persone dedicavano diverso tempo alla preparazione del cibo e ne apprezzavano i gusti e gli aromi intrinseci. Oggigiorno il connubio tra tecnologia e globalizzazione ha trasformato gran parte delle riserve alimentari in merci confezionate, semi-sintetiche, geneticamente modificate e prive di sostanze nutritive. Basta osservare nei supermercati, la maggior parte del cibo è imballato in scatole o altri tipi di involucro e contiene conservanti che ne prolungano la scadenza. Molti individui tendono ad essere sovralimentati e allo stesso tempo, paradossalmente malnutriti.

Per un'alimentazione salutare è importante partire dalla consapevolezza di cosa si mangia e come si mangia, quindi è bene imparare e conoscere il più possibile sulla nutrizione. Si impara a mangiare correttamente quando siamo ancora bambini, quindi è bene influenzare positivamente i figli fungendo voi stessi da modello su come alimentarsi in modo sano e nutriente. I bambini apprendono molto più osservando che non ascoltando la predica dei genitori. Siate entusiasti all'idea di un'alimentazione sana, l'entusiasmo nasce dalla convinzione che è davvero possibile contribuire personalmente a migliorare la qualità della propria salute e delle energie vitali. La natura produce una gran varietà di alimenti perfettamente compatibili con il corpo umano. La storia insegna che quanto più ci discostiamo dagli alimenti che crescono spontaneamente o si trovano in natura, tanto più la salute peggiora. Con il cibo si porta dentro il nostro organismo qualcosa dall'esterno, si manda giù un corpo estraneo e lo si fa proprio. E non solo la storia della vita e dell'umanità inizia

con il cibo, ma la nostra evoluzione individuale ha inizio con il respiro, con l'ingoiare aria, a cui segue poco dopo il latte materno.

Mentre si mangia è molto importante anche la respirazione. Come l'aria riavvia la fiamma, così fare delle respirazioni profonde durante il pasto consente una migliore combustione. La digestione è una combustione, così come lo sono la respirazione e il pensiero; soltanto il grado di calore e la purezza dei materiali differiscono da un processo all'altro. Mangiando dunque è importante fermarsi ogni tanto e respirare profondamente e appena finito di mangiare rimanere calmi facendo delle respirazioni profonde che consentiranno una migliore distribuzione delle energie nell'organismo ed essere così disponibili per riprendere ogni tipo di attività. E ancora nell'assumere il nutrimento, pensate anche ad offrirgli il vostro amore, perché è proprio in quel momento che il cibo si schiude per farci beneficiare di tutti i suoi tesori. Il cibo se non lo amate vi darà ben poco e si chiuderà, amatelo, mangiatelo con amore ed esso si aprirà, emanerà il suo profumo e vi darà tutte le sue particelle eteriche. Siamo abituati a mangiare in modo automatico, senza amore, senza attenzione, soltanto per colmare un vuoto. Mangiare con amore vi darà un nutrimento diverso molto più sottile e più pieno.

Sappiamo che la respirazione viene coinvolta non solo nelle patologie dell'apparato respiratorio ma in moltissime altre patologie perché quando il nostro organismo è in uno stato di sofferenza la respirazione viene comunque coinvolta sia a livello fisico che nervoso e psicologico. Quindi alimentarsi in modo corretto e sano è importante per dare la possibilità al nostro organismo di rimanere in equilibrio e in salute. L'alimentazione sana è una prevenzione contro possibili malattie possiamo davvero prevenire molto se ci alimentiamo in modo corretto e consapevole, sappiamo l'importanza che ha il cibo per la salute ma soprattutto l'importanza che ha un buon funzionamento del nostro apparato digerente se questo funziona correttamente ed è in salute evitiamo gran parte delle malattie. Per questo la base per avere una respirazione armoniosa è avere una alimentazione equilibrata, è bene evitare i cibi che favoriscono infiammazione ed acidosi nel nostro organismo. Il ph dei liquidi corporei è molto importante per l'organismo, esso si attesta su una scala di valori compresi tra 0.0 e 14.0. un valore pari a 7 indica un ambiente neutro, ossia né acido né basico. Quanto più il valore aumenta a partire da 7, tanto più l'ambiente è basico o alcalino. Qualsiasi valore compreso tra 0.0 e 7.0 indica un ambiente caratterizzato da acidità. Gli acidi compensano gli alcali, mentre gli alcali neutralizzano gli acidi. Benchè il nostro organismo produca ed elimini regolarmente acidi e alcali, la maggior parte degli alimenti che scegliamo di mangiare produce

acidità a livello ematico. La maggior parte degli acidi presenti nell'organismo viene espulsa attraverso la respirazione, mentre quelli introdotti con l'alimentazione vengono espulsi attraverso i reni, eliminando allo stesso tempo numerosi minerali. Tali minerali sono necessari per neutralizzare le scorie acide espulse dall'organismo e, in assenza di una riserva di minerali sufficienti, le tossine possono accumularsi pericolosamente in punti critici. Poiché la dieta odierna è fortemente legata al consumo di alimenti che producono acidi, l'organismo utilizza quantità sempre maggiori di minerali per eliminarli. Una condizione di acidità del sangue incide negativamente sulle reazioni enzimatiche dell'organismo, concorrendo così allo sviluppo di svariati disturbi. Monitorare il pH periodicamente consente di avere un rapporto sullo stato della qualità dell'inquinamento interno.

I cibi che creano acidosi nell'organismo e quindi infiammazione sono: gli zuccheri, la carne, i prodotti caseari e i cereali maggiormente raffinati. E' fondamentale ridurre i cibi con alta intensità calorica, eliminare lo zucchero, glucosio, fruttosio, bevande zuccherate, dolci commerciali, cereali zuccherati per la colazione, i cibi ad alto indice glicemico e le fonti di grassi saturi (carni rosse, salumi e latticini),tutti i prodotti preparati con farine raffinate, gli alimenti che contengono glutine, le solanacee. In generale tutte le proteine animali creano infiammazione, la loro digestione impegna notevolmente l'organismo umano quindi è consigliato ridurne notevolmente l'assunzione. Da favorire invece la frutta e in particolare le verdure che contengono tipi di minerali organici indispensabili per mantenere in equilibrio il pH del corpo. Ovviamente anche la frutta contiene acidi organici, ma tali sostanze vengono facilmente demolite ed espulse attraverso la respirazione, che rappresenta uno dei principali sistemi di smaltimento dell'organismo. Gli ortaggi di colore verde, quali insalata, broccoli e zucchine e gli alimenti verdi come la spirulina, la clorella e l'erba di grano, nonché diverse alghe quali alga dolce, la nori, la wakame e la hijiki, pare siano in grado di neutralizzare l'ambiente acido dei tessuti grazie al loro effetto alcalinizzante. Assumere il riso integrale che contiene sostanze antinfiammatorie, l'orzo fermentato, i pesci grassi ricchi di prostaglandine, i semi di lino, l'erba porcellana, le erbe selvatiche, la soia, i semi di zucca, olio extravergine d'oliva, la curcuma, lo zenzero, i mirtilli e i frutti di bosco, le prugne, la borragine, le cipolle, le mele, le crocifere, il tè verde, la vitamina E, la vitamina D.

Per aiutare il corpo a riprendersi da problemi di salute è utile oltre ad una corretta alimentazione, sottoporlo ad una disintossicazione praticando periodicamente il digiuno. Lo si può definire un atto volontario di astensione dal cibo per periodi di tempo variabile. Il padre della medicina occidentale, Ippocrate, scoprì che il digiuno favoriva il risanamento del corpo, pertanto nei suoi scritti ne esaltò

l'incredibile potenziale curativo ed il suo beneficio principale risiede semplicemente nel fatto che si dà al corpo il tempo di riposare; si concede un attimo di tregua agli organi dell'apparato digerente. La digestione implica, infatti, un enorme dispendio di energie e l'organismo può sfruttare l'energia risparmiata per accelerare il processo di guarigione e rigenerazione. Inoltre durante il digiuno si evita di introdurre ulteriori sostanze tossiche e contemporaneamente, si consente lo smaltimento delle tossine. La sua durata dipende dallo stato di salute dell'individuo e dalle sue riserve energetiche: quanto più si è sani, tanto più a lungo si può digiunare. Numerosi terapeuti raccomandano un digiuno della durata di due o tre giorni ad ogni cambio di stagione, alcune persone ne attuano uno preventivo una volta a settimana, quello più radicale prevede esclusivamente l'ingestione di acqua per un determinato lasso di tempo, quelli parziali prevedono anche l'ingestione di succhi di verdura e di frutta. Quando si termina il digiuno si consiglia il passaggio ad alimenti leggeri per qualche giorno e poi introdurre gradualmente cibi più pesanti, mentre il processo di disintossicazione sarà ancora in atto e importante bere molta acqua e concedersi molto riposo. L'esercizio fisico deve essere leggero e le attività mentali poco impegnative; le prime volte che si pratica un digiuno è meglio essere seguiti da un naturopata. Tale pratica costituisce realmente il modo più naturale di depurare e rigenerare il corpo; per esempio in presenza di una disbiosi (ossia un'alterazione della flora intestinale) ci troviamo in uno stato di intossicazione generale del corpo. Questa tossiemia si espande fino ai polmoni causando diverse problematiche tra cui una produzione eccessiva di muco e catarri con conseguenti problemi respiratori, questo perché la disbiosi, se protratta nel tempo, contribuirà alla formazione di muco per incapacità del colon di eliminare tramite le feci, l'elevato numero di tossine prodotte, poiché il colon è strettamente collegato con i polmoni, se non riesce ad eliminare le tossine, queste verranno deviate o verso i polmoni o verso la pelle, creando la formazione di muco (in gola, nel naso, nelle orecchie ecc.) e/o eczemi e prurito. Questo è anche dimostrato dal fatto che in molti casi di dermatite, quando vengono trattati con il cortisone, la pelle ovviamente migliora, però poi compare l'asma; questo perché le tossine che erano deviate verso la pelle, vengono deviate dalla pelle ai polmoni. È stato dimostrato quindi che patologie respiratorie, come l'asma bronchiale e le patologie cutanee (non dimentichiamo che la pelle è il nostro secondo polmone), manifestano miglioramenti significativi fino alla completa rimozione dei sintomi quando la funzionalità gastrointestinale viene riequilibrata, grazie all'eliminazione delle tossine attraverso una depurazione dell'organismo ed una corretta e sana alimentazione. L'intestino è considerato il nostro secondo cervello, dunque, non sarebbe un organo dal funzionamento periferico adibito soltanto a liberare il nostro corpo dalle scorie, ma un organo dotato di tessuto neuronale autonomo capace di elaborare

sensazioni e fissare emozioni; sono soprattutto queste a essere legate a doppio filo all' apparato gastrointestinale e al suo corretto funzionamento. Mantenere in forma l'intestino significa, quindi, prendersi cura di sé a 360 gradi. In esso si trova una rete nervosa molto complessa composta da oltre cento milioni di neuroni che gestiscono le attività intestinali e che si collegano al cervello tramite il sistema nervoso vegetativo; la relazione tra i due cervelli prosegue senza sosta in entrambe le direzioni, questo grazie anche ai neurotrasmettitori secreti dai neuroni enterici. Questi sono ben più di una dozzina, ma i principali e più importanti sono: acetilcolina, noradrenalina, serotonina, dopamina, colecistochinina , somatostatina, bombesina, quest'ultima ha attività intestinale, ma principalmente polmonare, è un tetradecapeptide della famiglia dei neuropeptidi (ossia neurotrasmettitori di natura proteica); tra le funzioni che svolge la bombesina, quella collegata ai polmoni è di aumentare la ventilazione, questo potrebbe spiegare il nesso tra la disbiosi e la componente asmatica di alcune patologie polmonari. L'intestino è inoltre sede di numerose reazioni immunitarie; se esso non funziona in maniera efficace, siamo assolutamente carenti in quanto a capacità di difesa rispetto all'aggressione di microrganismi, allergie e malattie, non solo quelle che riguardano l'apparato gastrointestinale, ma qualsiasi tipo di malattia quindi anche quelle respiratorie.

Per fare in modo che la flora batterica intestinale svolga efficacemente il suo lavoro e venga mantenuta in salute ed equilibrio sarebbe bene integrare periodicamente con il cibo o con degli integratori dei probiotici e prebiotici, essi sono microrganismi (soprattutto batteri) viventi e attivi che rafforzano l'ecosistema intestinale. In conclusione da tutto questo possiamo comprendere l'importanza che ha l'alimentazione per la nostra salute e quindi per la nostra vita.

Medicina Tradizionale Cinese: l'elemento Metallo e il cibo.

L'elemento Metallo si manifesta nel cibo come sapore piccante, il piccante è un sapore Yang che disperde l'energia e stimola il corpo, muovendo l'energia verso l'alto e verso l'esterno. I cibi piccanti sono divisi in due categorie: quelli che riscaldano e quelli che raffreddano. I cibi riscaldanti sono: aglio, cipolla, peperoncino, finocchio, anice, aneto, piante di senape, cannella, noce moscata, basilico, rosmarino, cipolline, chiodi di garofano, zenzero, pepe nero e rosso. I piccanti raffreddanti comprendono ravanelli, cavoli, maggiorana, pepe bianco, rapa. Quando dobbiamo disperdere un eccesso di metallo vengono usati i cibi piccanti perché imitano il Fuoco. Se tuttavia un eccesso di Metallo presenta segni di Fuoco, come febbre, infiammazione o muco verde o

giallo bisogna fare attenzione a non usare cibi piccanti che sono anche riscaldanti (aglio, cipolle, peperoncino, zenzero e chiodi di garofano), altri cibi da mangiare durante momenti di eccesso di Metallo sono i cibi dell'Acqua che aiutano a drenare l'eccesso della madre. Se troviamo secchezza possiamo mangiare cibi che inumidiscono come i prodotti della soia, le pere, le mele, le alghe ecc. Quando invece abbiamo bisogno di tonificare la carenza di metallo è bene seguire una dieta per l'autunno che deve essere robusta e ricca. Le verdure in radice sono cibi perfetti per il freddo autunno e per i mesi d'inverno. Cibi dai gusti forti e vigorosi e metodi di cottura più lunghi aiutano a tonificare il Metallo come la cottura al forno o arrosto che attirano energia abbondante nel cibo per mantenerci caldi durante i mesi freddi. Anche cibi amari e salati attirano l'energia verso l'interno e il basso. Consumare più carni, noci, pesce e oli.

FLORITERAPIA E RESPIRO



Fiori di Bach

I fiori di Bach sono chiamati così in onore del suo scopritore il medico gallese Edward Bach. Nato nel Galles il 24 dicembre 1886. Le biografie scritte su di lui raccontano dell'estrema sensibilità manifestata fin da piccolo per tutti gli esseri viventi, piante e animali inclusi. Bach era patologo, batteriologo e immunologo di chiara fama, insoddisfatto però del tipo di cure che somministrava, da lui giudicate palliative e ininfluenti sulle reali cause delle malattie. Per questo decise di dedicarsi

alla ricerca, abbandonando la pratica ospedaliera, fu un medico particolare, con un occhio sempre rivolto al paziente e uno immerso nella natura. Attento osservatore dei fenomeni naturali, sensibile erborista, cercò con ostinazione un metodo di auto guarigione basato sui rimedi che la natura mette a disposizione dell'uomo e lo trovò nei fiori. Colpisce inoltre la sua profonda fiducia che nella nostra anima risiedano quell'armonia, quell'equilibrio, quella divinità i quali, una volta ritrovati ci conducono alla guarigione. Alla base della floriterapia di Bach è il principio secondo il quale, nella cura di una persona, devono essere prese in considerazione soltanto le sue emozioni e la sua personalità, le quali determinerebbero il sintomo manifesto nel fisico: il singolo fiore sarebbe in grado di dare il via al processo di trasformazione dell'emozione negativa nel suo tratto positivo, con una conseguente scomparsa del sintomo fisico, essendo quest'ultimo ritenuto il disturbo finale di un disagio originatosi a un livello molto più profondo. Secondo Bach la malattia all'origine non è materiale, bensì il risultato di uno squilibrio tra scelte compiute con la mente e i desideri del cuore, a un livello più sottile. Tale squilibrio, alla lunga se non ascoltato genera un sintomo nel fisico del quale la persona è costretta ad occuparsi in quanto causa dolore. Seguendo invece il proprio intuito e istinto si compiono scelte armoniche che permettono al corpo di rimanere in salute.

I rimedi floreali scoperti da Bach rilascerebbero nell'acqua la loro energia o memoria, sulla base di tale principio Bach identificò trentotto rimedi floreali, corrispondenti ad altrettanti tipi di emozione, la cui energia entra in vibrazione con l'energia umana ed è in grado di trasformare l'emozione negativa nel suo tratto positivo. La terapia non elimina l'emozione ma si propone di trasformarla al fine di rendere migliore e più armonico il soggetto. Ad esempio una persona egocentrica e a tratti egoista, trattata secondo la terapia di Bach sarebbe in grado di rendersi conto che una parte di sé è capace di dedicarsi agli altri con generosità, così da ripristinare lo stato armonico tra mente e cuore, ed eliminando il sintomo fisico di malessere.

I primissimi fiori scoperti da Bach furono i cosiddetti “ 12 guaritori” che il medico gallese iniziò prontamente a sperimentare prima su se stesso e poi sui pazienti; gli altri 26 vennero scoperti dopo. In totale sono 38 fiori. Il suo grande desiderio era quello di fare in modo che chiunque conoscesse e fosse in grado di usare queste semplici erbe curative. Bach consigliava di cogliere i fiori nel periodo di massima fioritura e nelle prime ore del mattino di un giorno assolato, senza nubi in cielo; il fiore integro veniva posto in una ciotola d'acqua di sorgente nel campo dove era stato raccolto e veniva trattato secondo il metodo del sole. L'altro metodo, detto della bollitura, consisteva nel far bollire le

gemme o i boccioli sui propri rametti. I fiori in entrambi i metodi non devono mai essere toccati con le mani.

I 12 guaritori: i primi 12 fiori corrispondono a un tipo specifico di personalità congenita, un carattere che è in relazione con la lezione che si deve imparare in questo mondo. Corrispondono a una determinata qualità dell'anima umana. Sono: Agrimony, Centaury, Chicory, Rock Rose, Grntian, Mimulus, Impatiens, Cerato, Sclerantus, Vervain, Water Violet, Clematis.

I 7 aiutanti: corrispondono agli stati tipo che sono diventati cronici o più acuti oppure il risultato dell'interazione negativa delle dodici tipologie iniziali con alcune circostanze della vita. Sono: Rock Water, Wild Oat, Heather, Gorse, Olive, Oak, Vine.

I 19 assistenti: le ultime 19 essenze non sono tanto in relazione con la una qualità essenziale dell'anima e nemmeno con una lezione da apprendere quanto piuttosto con la nostra risposta di fronte alla vita o alle condizioni che pensiamo la vita ci abbia imposto. Rappresentano il nostro particolare modo di reagire. Sono: Holly, Honeysuckle, Hornbean, Whit Chestnut, Sweet Chestnut, Red Chestnut, Beech, Chestnut Bud, Larch, Crab Apple, Cherry Plum, Walnut, Elm, Pine, Aspen, Wild Rose, Willow, Mustard, Star of Bethlehem.

Suddivisione secondo gli stati d'animo: il dottor Bach adottò un'altra distinzione, suddividendo i fiori secondo gli stati d'animo da alleviare:

Per la paura: Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut;

Per l'incertezza : Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat;

Per lo scarso interesse verso le circostanze attuali: Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bad;

Per la solitudine: Water Violet, Impatiens, Heather;

Per l'ipersensibilità alle influenze esterne: Agrimony, Centaury, Walnut, Holly;

Per lo scoraggiamento o la disperazione: Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple;

Per l'eccessiva preoccupazione del benessere altrui: Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water;

Combinando insieme due o più fiori si possono ottenere miscele personalizzate, rivolte cioè a un'esigenza particolare e soggettiva. Esiste tuttavia una combinazione predisposta dallo stesso Bach per un uso generale: si tratta del rimedio di emergenza chiamato Rescue Remedy, una miscela di cinque fiori, che secondo Bach sarebbero utili in situazioni più acute: fortissimi stress, attacchi di panico, svenimenti, brutte notizie, ma anche traumi di natura fisica. La miscela è composta da: Star of Bethlehem, per lo shock improvviso, Rock Rose, per il panico e terrore; Impatiens, per riportare calma; Clematis, per la tendenza a cedere, la sensazione di allontanamento appena prima di svenire; Cherry Plum, per la paura di perdere il controllo, di andare fuori di testa;

I fiori che aiutano a ritrovare armonia nella respirazione:

Penso che ogni fiore possa dare il suo aiuto nel migliorare la respirazione, perché quando ci troviamo in uno o più stati disarmonici viene influenzato anche il sistema nervoso che alterato a sua volta influenza la respirazione, che quando non è in armonia è un chiaro segnale di alterazione dell'equilibrio. Per scegliere i fiori è importante il colloquio e l'analisi della personalità e del carattere della persona per riuscire a comprendere quale stato d'animo disarmonico sta influenzando la respirazione o creando patologie respiratorie. Ci sono però alcuni fiori particolarmente coinvolti nell'armonia della respirazione:

I fiori legati a degli stati di accelerazione: Impatiens, Vervain, Elm, Whit Chestnut .

Impatiens è il fiore dell'accelerazione per eccellenza. Abbiamo un aumento di giri a ogni livello. Impatiens accelera le situazioni quindi potremmo avere anche una respirazione aumentata e accelerata con respiro corto e faticoso. La persona potrebbe soffrire anche di tachicardia in questo caso il cuore aumenta il suo ritmo per far fronte ad una richiesta d'aria più frequente per il ritmo veloce da sostenere. La respirazione sarà veloce ed affannosa come quella di una persona impaziente appunto. Assumendo il fiore si impara ad esercitare la pazienza e si ritorna ad un ritmo più tranquillo ed equilibrato riducendo così l'ansia data dall'accelerazione e armonizzando anche il respiro.

Vervain: ha un entusiasmo esagerato è fanatico verso un'ideologia questo stato lo porta ad essere sempre in accelerazione causando stati di nervosismo ed ansia. C'è poca consapevolezza della disponibilità energetica e fisica su cui si può far affidamento, anche qui possiamo avere alterazioni

quindi sulla respirazione data dagli stati d'ansia. Nei soggetti iperattivi può essere associato ad impatiens. Assumendo il fiore e riportando uno stato Vervain positivo l'individuo impara a dominare la propria irrequietezza e ad utilizzare l'energia senza eccessiva ansia. Vervain deve rendersi conto che le grandi cose che bisogna realizzare nella vita devono essere fatte tranquillamente e moderatamente. Senza tensioni ne stress.

Elm: l'individuo è in uno stato di eccessivo sovraccarico e straripamento, soprattutto di responsabilità. Come può tutto questo stress e stanchezza regalare una respirazione fluida e tranquilla? Assumendo il rimedio si corregge la sensazione di straripamento, si comprende che non si è infallibili e che è necessario ridurre le proprie responsabilità solo a quelle che ci si può realmente assumere.

Whit Chestnut: troviamo uno stress psicologico molto alto per gli stati Whit Chestnut dove i pensieri continui e ripetitivi causano tormento mentale. Sono persone ansiose e anche qui è facile trovare alterazioni nella respirazioni possono soffrire anche di tosse ripetitiva ed irritante.

Alterazioni della respirazione e quindi anche le patologie respiratorie le possiamo trovare in stati legati alla paura e al panico dove il ritmo respiratorio è accelerato e faticoso con stati di iperventilazione e di asma. I fiori sono: Rock Rose, Aspen, Mimulus, Cherry plum, Red Chestnut.

Ricordiamo che la funzione emozionale del polmone verte su tre termini: CONTATTO-RITMO-SCAMBIO. Non a caso, anche nella medicina tradizionale Cinese, all'organo polmone è correlata la pelle, organo di contatto più materiale. Il contatto genera due principi opposti: uno positivo l'amore e uno negativo, l'avversità. Fonte di patologia sarà l'avversità od il rifiuto dell'amore. Qui possiamo come fiore utilizzare Holly, che riequilibra verso l'amore i sentimenti di odio, gelosia, invidia, vendetta, sospetto, e Beech il fiore che induce a tolleranza, indulgenza a comprendere meglio le vie imboccate da altri. E infine anche Water Violet per i caratteri che si isolano e che rifiutano il contatto. Persone che con le affezioni cutanee sembrano dire " non mi toccare ".

La corretta fisiologia polmonare è il processo " ritmico " per eccellenza perché percettibile ed anche parzialmente controllabile con la volontà. Consiste in un atto di prendere ed in un atto di rendere, è l'atto che genera movimento energetico, che genera armonia ed amore. Il ritmo, per natura, comporta l'alternarsi di azioni opposte. Tutto ciò fa parte dell'armonia dell'universo, ma il limite umano porta a pensare che una parte del fenomeno ritmico sia positiva l'altra negativa. Nascono, in

questo modo, il dualismo e la polarità patologici. Nasce l'idea che il male sia l'altro con tutti i motivi di odio, risentimento e invidia. Anche qui possiamo utilizzare Holly, per ricondurre tutto a quella " grande Unità " che fa sparire ogni affanno, compreso quello respiratorio. Holly riconduce alla corretta integrazione dei contrari, riconduce l'odio all'amore. Anche il fiore Sclerantus aiuta a ritrovare l'equilibrio nell'integrazione degli opposti nel riprendere il giusto ritmo. Altra funzione del polmone è quella dello " scambio " con l'acquisizione di ossigeno e la cessione di anidride carbonica. La disfunzione polmonare è soprattutto ostruttiva, cioè una ritenzione di aria: l'assumere senza dare. Una forma di egoismo, ancora più paradossale in quanto quello che viene trattenuto è l'aria malsana, Orozco attribuisce il fenomeno della ritenzione e della congestione al carattere trans personale del fiore Chicory. Chicory dà amore, ma ne vuole indietro, il suo amore non è incondizionato, presenta quindi il germe dell'egoismo e del ricatto. Un altro fiore che cura il carattere di quelli che trattengono a sé è Red Chestnut questi sono ansiosi per i loro cari perché li ritengono ancora dipendenti da loro.

Nella tosse irritativa, raffreddori soprattutto se causati da allergeni è utile somministrare Beech.

Crab Apple aiuta nella depurazione profonda e fa sentire più leggeri e purificati per cui può essere utile per liberarsi da situazioni pesanti che ci fanno mancare l'aria come per esempio nell'asma. In tutti i casi estremi di mancanza d'aria ed iperventilazione dovuta a panico, asma, ansia molto forte, paura estrema è utile utilizzare Rescue Remedy per riportare alla calma.

Sant' Agostino diceva " Dentro di me c'è Uno che è più me stesso di me stesso " i fiori ci aiutano a far emergere quel "me stesso" che tutti abbiamo dentro e che rimane al di fuori di ogni disquisizione scientifica, ma non per questo cessa di esistere. Grazie all'aiuto del dr. Bach, abbiamo la possibilità di cominciare un incredibile viaggio dentro di noi verso la conoscenza, un viaggio che non finisce mai

FITOTERAPIA E RESPIRO



La parola fitoterapia è composta da Phitos dal greco pianta (vegetale) e Terapia (cura). Significa quindi “ curarsi con le piante”. L’uomo ha iniziato a curare i propri malanni servendosi delle erbe spontanee osservando gli animali che lo facevano istintivamente; l’uso dei rimedi naturali vegetali è poi proseguito per millenni fino a trasformarsi in scienza delle erbe medicinali o fitoterapia. La fitoterapia nasce quindi da osservazioni empiriche integratisi poi con elementi magici, superstiziosi e religiosi. Infatti il potere guaritore di queste piante, inizialmente incomprensibile per l’uomo, trovava una spiegazione plausibile solo in qualcosa di magico e di divino. L’uso delle piante rimase per millenni patrimonio esclusivo di pochi (dai medici leviti ai sacerdoti, dagli sciamani alle curandere, dalle streghe ai monaci) e fu così che medicina, religione e magia si intrecciarono nella storia dell’umanità indissolubilmente.

Le piante che ci circondano racchiudono un grande regalo, la persona che con passione scoprirà questo tesoro celato, troverà anche un grande dono divino indispensabile per il proprio benessere e per quello degli altri. I vegetali non sono semplici pezzi di legno o cellulosa, sono esseri viventi in grado di generarsi come noi, per cui quando si raccolgono non vanno strappate con noncuranza, ma colte con riguardo e rispetto, sapendo che in quel gesto le piante ci donano il bene più prezioso che un essere possiede: **la vita**. Ricordiamoci che noi non siamo padroni di nulla, pertanto prima di raccogliere una pianta dobbiamo chiedere il permesso, lasciando sul luogo un nostro dono che può consistere anche in una preghiera o un pensiero d’amore. La farmacia del Creatore è sempre aperta

e gratis per tutti, bastano un po' di buona volontà e dedizione e, come per incanto, lentamente si schiuderà un affascinante mondo sconosciuto.

La pianta costituisce una singola unità terapeutica, nella quale i principi attivi (il principio attivo indica una molecola farmacologicamente attiva capace di apportare modifiche strutturali e funzionali a cellule, tessuti, organi vegetali e animali) formano dei fitocomplessi caratteristici, legandosi o interagendo con altre molecole che vengono eliminate nel corso dei processi di purificazione. Il fitocomplesso è dunque la quintessenza della pianta medicinale, e non il suo principio attivo purificato. Che cos'è il fitocomplesso? Esso è un'entità biochimica unitaria e dinamica, somma di più principi attivi capaci di una attività terapeutica superiore a quella svolta dai singoli P.A. costituenti, è l'insieme di tutti i P.A. presenti nei vari tessuti di una pianta officinale. Ogni pianta medicinale quindi ha una sua composizione chimica che comprende un numero più o meno grande di sostanze (la maggior parte delle quali dotate di una loro propria attività medicamentosa) che formano il fitocomplesso: esso è il responsabile delle proprietà salutari di una pianta medicinale, che possono essere diverse da quelle di uno o più dei suoi componenti presi isolatamente. Questo spiega perché ogni pianta possieda un'azione medicamentosa considerata predominante e altre azioni dette secondarie. Questo concetto è assai diverso da quello che regola il settore dei farmaci di sintesi: infatti il farmaco deve in genere la sua azione ad un solo principio attivo e ciò invalida la sua azione che potrebbe diventare tossica senza l'insieme delle altre sostanze che fungono da modulatori agli effetti secondari. Al contrario, ogni volta che viene utilizzato un fitocomplesso si realizza anche un'azione antiossidante attiva sui vari sintomi in atto e comunque sempre preventiva per l'invecchiamento dell'organismo. L'estrazione di P.A. di una pianta dovrebbe rispecchiare il più fedelmente possibile la complessità farmacologica della pianta trattata. Ma la semplice somma dei P.A. ottenibili anche attraverso sintesi chimica, non è uguale al fitocomplesso: abbiamo infatti una sinergia dei P.A. che rendono il fitocomplesso unico e non perfettamente riproducibile in laboratorio. Il fitocomplesso produce effetti collaterali minori rispetto ai prodotti di sintesi o rispetto a singoli P.A. purificati (cioè estratti dalla pianta ma privati delle altre molecole che nel loro insieme costituiscono il fitocomplesso).

Non sempre la pianta contiene gli stessi principi attivi in tutte le sue parti, a volte sono più concentrati nelle radici e non sono presenti altrove, altre volte nei fiori, oppure nelle foglie nelle cortecce o nei semi. La parte della pianta ricca di principi attivi è chiamata “ droga “. Il periodo

dell'anno in cui la droga è più ricca di principi attivi e dunque il momento propizio per il raccolto in gergo erboristico si chiama “ tempo balsamico”.

Un occhio di riguardo va dato ai macerati gliceridi o gemmoderivati perché con essi è possibile lavorare in maniera sicura e nello stesso tempo beneficiare della loro grande forza energetica. La gemmoterapia non si avvale di piante erbacee ma solo di alberi e arbusti, le uniche forme vegetali che producono gemme e germogli. Perché le gemme? Nelle gemme si trova la principale riserva di meristemi vegetali. Questi meristemi sono gruppi di cellule embrionali indifferenziate del vegetale. In vitro una sola di queste cellule embrionali può ricostruire il vegetale nella sua totalità (cellule totipotenti). Hanno inoltre un elevato potere energetico perché per crescere attingono alle energie della terra, dell'aria, dell'acqua e fuoco. Questa posizione di incrocio terra-cielo è l'asse della comprensione della sua azione sull'uomo. Non lavorano sul sintomo ma sulla globalità dell'individuo, ed effettuando un azione specifica di modulazione del terreno. Essendo rimedi di drenaggio, i macerati gliceridi agiscono come disintossicanti, eliminando le tossine e i cataboliti accumulati nei vari distretti dell'organismo è bene preferire il macerato glicerico all'estratto fluido, alla tisana, alla tintura madre quando l'organo su cui vogliamo agire è lesa perché esso non è aggressivo come le altre forme galeniche. Inoltre, la gemmoterapia è uno strumento elettivo in pediatria, in quanto non presenta nessun rischio di tossicità o di effetti collaterali. I gemmoderivati si ottengono dalla droga fresca e solvente trifasico: acqua, alcool, glicerina.

Le piante che agiscono sul sistema respiratorio sono:

Viburnum lantana (Viburno): ha un tropismo elettivo per l'apparato respiratorio. Il gemmo derivato è efficace per la cura dell'asma bronchiale, nelle sue varie espressioni, nella bronchite cronica, e nella dispnea sibilante asmatoforme. Ha un azione di modulazione e regolazione neurovegetativa polmonare, e inibizione del broncospasmo. L'infusione della sue infiorescenze ha proprietà antinfiammatorie ed è perfetto per curare i sintomi dell'influenza e del raffreddore, come tosse, mal di gola e difficoltà respiratorie.

Corylus avellana (Nocciolo): il gemmoderivato è un ottimo alleato contro i problemi bronchiali e polmonari. Esso agisce in particolar modo sul tessuto connettivo combattendo la sclerosi polmonare, ovvero la totale perdita di elasticità dei polmoni che genera: asma, enfisema polmonare, bronchite, bronchite cronica e numerose infezioni bronco-polmonari.

Elicriso: la pianta ha proprietà espettoranti e antiallergiche. Per uso interno come tintura madre è utilizzata nell'allergia, in presenza di riniti, tosse bronchite acuta e cronica.

Piantaggine: ha proprietà antitussive ed espettoranti. Utile nei casi di bronchite ed asma per la sua azione calmante ed antinfiammatoria.

Propoli: trova impiego in tutti gli stati influenzali, bronchiti, mal di gola. Ha azione antibatterica, antivirale, antimicotica e come anestetico locale.

Issopo: ha proprietà balsamiche, broncodilatatrici ed espettoranti.

Malva: espettorante, emolliente, rinfrescante, aiuta nelle malattie infiammatorie della bocca e della gola, raucedine, laringite o tonsillite.

Alnus glutinosa (Ontano nero): il gemmoderivato agisce nelle sindromi infiammatorie caratterizzate da produzione di muco. Quindi è indicato come decongestionante nei processi flogistici e suppurativi delle mucose nasali e nelle forme croniche di riniti e sinusiti.

Carpinus betulus (Carpino): il gemmoderivato è utile nelle sindromi respiratorie, nelle rino-faringiti croniche e spasmodiche, nelle tracheiti e nelle tracheobronchiti e sinusiti. Ha un azione antinfiammatoria, anticatarrale, sedativa della tosse, e cicatrizzante delle mucose, riduce gli spasmi delle vie respiratorie.

Osha: storicamente è una pianta utilizzata dai nativi americani come supporto respiratorio. Aiuta ad aumentare la circolazione all'interno dei polmoni, facilita la respirazione e aiuta a calmare le irritazioni respiratorie.

Eucalipto: l'eucalipto è un ingrediente comune all'interno di sciroppi e pastiglie per la tosse, è un espettorante, lenisce la tosse, combatte la congestione.

Polmonaria: utile per la salute dei polmoni e delle vie respiratorie ha effetto espettorante ed elimina la congestione.

Desmodium: è un potente broncodilatatore combatte le crisi di asma bronchiale dando sollievo e limitando gli spasmi delle contratture muscolari dei polmoni quindi è un efficace antiasmatico, nei casi di crisi respiratorie, nell'asma da contatto, nelle crisi d'ansia o di choc anafilattico.

Altre piante utilizzate come infusi o per fare suffumigi sono utili per le vie respiratorie aiutano a sfiammare, ammorbidiscono e liberano dal muco quindi sono espettoranti, calmano e rinfrescano in caso di mal di gola tosse e raffreddore ecc. Sono: la salvia, il timo, la menta, la liquirizia, il rosmarino il basilico. Queste piante sono erbe aromatiche e vengono utilizzate anche nell'alimentazione.

Quando abbiamo malattie dell'apparato respiratorio è utile associare anche piante che aiutano il sistema immunitario per aumentare le difese come: il gemmoderivato di ribes nigrum, la rosa canina, l'echinacea.

Oligoelementi

Un aiuto molto importante non lo troviamo solo nelle piante ma anche nei minerali in questo caso negli oligoelementi. Si tratta di elementi minerali che, pur non essendo presenti nell'organismo in grande quantità svolgono un ruolo importante nelle funzioni chimiche: il loro contributo è fondamentale per la formazione delle strutture proteiche e degli enzimi e per molti altri ricambi. La loro carenza induce alterazioni fisiologiche e strutturali importanti. L'oligoterapia è una pratica naturale e va a curare il terreno in profondità, cioè va a curare la natura propria del malato. Tale terapia ha effetti sul lungo periodo perché queste sostanze, per produrre le loro trasformazioni sullo stato di salute di una persona, hanno bisogno di essere assunti costantemente. Per questo bisogna sapere che i benefici dell'oligoterapia si mostrano lentamente. Il medico francese Jacques Mènètrier è considerato il padre di questa disciplina, nel 1930 identificò 4 terreni organici associati ad alcuni oligoelementi, che definì diatesi. Queste diatesi corrispondono a condizioni dell'organismo caratterizzate da componenti fisiche, intellettuali ed emotive specifiche proprie del soggetto. Non esistendo diatesi pure si possono trovare individui appartenenti principalmente a una diatesi e parzialmente a un'altra. In ogni caso le 4 categorie sono suddivisibili in diatesi di nascita (prima e seconda diatesi) e in diatesi involute (terza e quarta) caratterizzate da un deterioramento del terreno cellulare causato da un cattivo stile di vita e/o dall'invecchiamento.

1) Diatesi allergica o artritica (terreno acido ridotto) comprende tutti quei disturbi di tipo principalmente allergico. Il Manganese (Mn) è il suo rimedio bio-catalitico. Il soggetto manganese tenderà a sviluppare manifestazioni di tipo allergico: orticaria, eczema, asma bronchiale, rinite allergica, ipertensione, colon irritabile, cistite, palpitazioni, algie diffuse. Oligoelementi complementari: zolfo e iodio.

- 2) Diatesi ipostenica (terreno acido ossidato) include in sé una predisposizione a contrarre affezioni contraddistinte da processi infettivi e recidivanti, che riguardano l'apparato respiratorio(tosse e bronchiti), otorinolaringoiatrico (raffreddore e otiti), gastroenterico e anche quello urinario. Il suo rimedio è Manganese-Rame (Mn-Cu). Oligoelemento complementare è il Rame.
- 3) Diatesi distonica o neuro artritica (terreno alcalino ridotta) indica quell'insieme di tendenze morbose generate da una distonia del sistema neurovegetativo. Il Manganese-Cobalto è il rimedio. Il soggetto è dominato da ansia, astenia, algie. I suoi complementari sono: potassio, magnesio, litio.
- 4) Diatesi anergica è definibile come la più grave ma anche la più vecchia perche riguarda la compromissione dello stato di salute generale piuttosto che disturbi localizzati; caratterizzata da una reattività dell'organismo assente o molto ridotta. Il suo rimedio è Rame-Oro-Argento (Cu-Au-Ag).

Le diatesi indicate per i problemi respiratori da valutare a seconda dei casi e delle problematiche sono la prima diatesi (Manganese) e la seconda (Manganese-Rame)

Altro oligoelemento che può essere d'aiuto è : il Bismuto in quanto indicato nelle malattie della gola e di tutte le affezioni riguardanti la sfera otorinolaringoiatrica, è un antidolorifico nelle infiammazioni che riguardano queste problematiche.

Capitolo 10

LA MIA ESPERIENZA PERSONALE

Grazie alle conoscenze acquisite nel mio percorso scolastico ho potuto aiutare me stessa a migliorare la mia qualità di vita e anche la qualità della mia respirazione, alterata per molti anni da delle patologie di cui ho sofferto: l'anemia e gli attacchi di panico. Esse non nascono direttamente dall'apparato respiratorio ma lo coinvolgono come sintomo. Gli attacchi di panico sono la motivazione per cui ho iniziato ad interessarmi della respirazione, perché quest'ultima nel mio caso era la più coinvolta; in un attacco di panico aumenta la frequenza degli atti respiratori, si verifica prima un aumento dell'ossigeno e poi una drastica riduzione dell'anidride carbonica (ipocapnia), tale fenomeno fa aumentare il ph del sangue (alcalosi respiratoria) e quindi si crea una condizione di iperventilazione, se questo stato si protrae a lungo, tutte le modificazioni che si verificano irrigidiscono i muscoli, accentuando il senso di soffocamento. L'iperventilazione è accompagnata da altri sintomi come dolore al torace, palpitazioni, parestesie ai polpastrelli e intorno alla bocca, vertigini, lipotimia, visione offuscata, sensazione di stordimento. Gli attacchi di panico sono una manifestazione d'ansia improvvisa e molto intensa, anche se di durata limitata. Sono caratterizzati da una forte sintomatologia fisica (ansia somatica) tale da indurre a pensare di essere sul punto di avere un infarto, di morire o di impazzire. Caratteristica distintiva infatti degli attacchi di panico è la violenza delle manifestazioni fisiche. Spesso gli attacchi sono indotti da specifiche situazioni temute o innescati addirittura dall'ansia di tali situazioni. Sono spesso associati ad altri problemi psicologici come delle fobie specifiche: fobia sociale (paura di interagire con molte persone), agorafobia (paura di spazi aperti e affollati), claustrofobia (paura dei luoghi chiusi) ecc. Nel mio caso ho sempre sofferto fin da piccola di claustrofobia, avevo 7 /8 anni quando rimasi chiusa con mia madre in un ascensore e da allora non sono più riuscita a salirci ed ogni ambiente chiuso dove io mi sento bloccata mi riporta a quella paura. Il primo attacco di panico che ho avuto è arrivato all'improvviso in macchina mentre guidavo, è stato devastante ho provato la sensazione di morire, la respirazione è diventata molto veloce, tanto da non riuscire quasi più a respirare, una vera sofferenza, fisicamente reale, creata però dalla mia mente. Da quell' istante per me diventò difficile guidare perché ogni volta la mente mi riportava a quel momento, bloccandomi. Ho vissuto gran

parte della mia vita nella paura, dopo gli attacchi avevo soprattutto il terrore che si ripetessero, la mia poi si era trasformata in una paura ancora più grande, quella di vivere. Quello che mi ha aiutata pian piano a ritrovare un equilibrio è stato principalmente il lavoro su me stessa grazie al percorso fatto all'interno dell'Accademia ConSé, con il laboratorio di ricerca interiore, dove ho imparato a prendere consapevolezza delle cause che mi hanno portata a non essere più in armonia con la parte più profonda di me, ho imparato ad abbracciarmi ed amarmi nonostante le mie fragilità, a comprendere i meccanismi che mi hanno portata alla sofferenza: un insieme di traumi, di blocchi, di schemi acquisiti che spesso non ci appartengono ma che ci portiamo dietro come un bagaglio pesante, schemi imposti dall'educazione dei genitori, dalla società; comprendiamo che disobbedire a tutto questo genera in noi paura, vergogna, e questo ci disorienta rendendoci difficile il guardarsi dentro e prendersi la responsabilità di un cambiamento. Durante gli incontri di laboratorio di ricerca interiore (anima svelata) presso l'Accademia di naturopatia ConSé, ho fatto esperienza di tecniche di respirazione, di meditazione, di introspezione molto profonde, ho imparato a comprendere, ascoltare ed osservare me stessa, ma anche gli altri, che ringrazio perchè mi hanno fatto da specchio in molte situazioni. Durante il mio lavoro interiore, per avere un riequilibrio energetico, ho fatto dei trattamenti di riflessologia plantare dove è stato fatto in particolar modo il massaggio rilassante, e delle sedute di massaggio metamorfico. Entrambi i massaggi mi hanno rafforzata energeticamente, dopo alcuni trattamenti mi sentivo più leggera, come se l'energia all'interno del mio corpo riuscisse a fluire meglio, donandomi un benessere sia fisico che energetico. In concomitanza dei massaggi assumevo anche dei fitoterapici per aiutarmi a placare l'ansia, componente molto presente nella mia vita, ho assunto il gemmoderivato di Tiglio in quanto considerato uno dei migliori ansiolitici naturali. Ho trovato un profondo aiuto anche assumendo i fiori di Bach, inizialmente ho assunto per diverso tempo il Rescue Remedy nei periodi più critici, poi, quando la situazione ha cominciato ad essere meno acuta, ho preso dei fiori che mi hanno aiutata ad elaborare ed equilibrare degli stati più profondi dove si insidiava la causa scatenante di questo caos. Ho assunto Mimulus per le tante paure concrete e quotidiane in cui vivevo, Cherry Plum per la mia costante paura di perdere il controllo, Larch, per avere più fiducia in me stessa e nelle mie capacità e per non sentirmi inferiore, Walnut, per aiutarmi nell'affrontare questo percorso di cambiamento, Agrimony, per far cadere la maschera dietro la quale mi nascondevo e per far emergere così i contenuti più nascosti, Star of Bethlehem, per risolvere i traumi avuti nella mia vita e per sciogliere così resistenza e rigidità, Crab Apple, per fare pulizia dalle tossine energetiche che causano ulteriore stress, White Chestnut, per calmare il lavoro incessante della mente che intensifica l'ansia. Questi i principali fiori che ho utilizzato, ma ne ho usati anche altri in base alla disarmonia che percepivo in quel momento. Mi

piace considerare i fiori di Bach i miei “ amici ” perché percepisco molto intensamente il loro aiuto, la loro forza energetica che, con delicatezza, ridona armonia. Ho modificato la mia alimentazione eliminando il più possibile i cibi spazzatura e inserendo nell'alimentazione più frutta e più verdura cruda per apportare sostanze energeticamente più vive; ho favorito alcuni alimenti che depurano l'organismo, in quanto le tossine che circolano nel nostro corpo arrivano anche nel nostro cervello contribuendo ad alterare diversi equilibri soprattutto a livello del sist. nervoso; ho favorito cibi che supportano il lavoro mentale ricchi di vitamine del gruppo B alcune molto importanti per le funzioni cerebrali; ho integrato la vit. D anch'essa molto importante per la sua azione modulante sui neurorecettori. Ho aumentato l'apporto di acqua nell'organismo, essendo essa fondamentale per tutte le funzioni del nostro corpo e soprattutto per quelle deputate alla pulizia dalle tossine. Ho cercato di stare molto di più all'aria aperta e a contatto con la natura in luoghi un po' meno contaminati come la montagna per cercare di respirare aria più pura. Come tecniche di idrotermofangoterapia ho fatto dei cataplasmi di fango e argilla sul ventre, anch'essi come aiuto per un detossinazione profonda: dopo i fanghi migliora l'energia e il pensiero e l'attenzione sono più vivi, migliora anche la vista. Ho appreso alcune tecniche respiratorie che mi hanno aiutata a riportare l'attenzione al momento presente, a riacchiappare per così dire la mente che tende a perdersi nell'ansia. Assieme agli attacchi di panico ho avuto e ancora, a periodi, ho problemi di anemia sideropenica ossia dovuta da carenza di ferro, si verifica quando l'organismo non ha livelli di ferro sufficienti a produrre l'emoglobina. L'emoglobina è una proteina presente nei globuli rossi che si lega all'ossigeno e lo trasporta attraverso il sangue per alimentare muscoli, tessuti e organi. Ho potuto notare che l'anemia aveva molta influenza sulla respirazione che a sua volta aveva influenza anche sull'ansia perché, con la carenza di ferro, non abbiamo il giusto apporto di ossigeno nel sangue e così gli organi, principalmente quelli dell'apparato respiratorio, fanno fatica a svolgere il loro lavoro. Uno stato di salute debilitato dall'anemia mi faceva sentire molto debole e questo aumentava la mia paura di star male e di non farcela, ho notato infatti che quando riuscivo a riportare i valori ematici in equilibrio anche il mio stato mentale migliorava e sentivo la forza per affrontare molte situazioni. Per l'anemia ho assunto un integratore di ferro di origine vegetale, assieme all'oligoelemento ferro, in modo da facilitarne così l'assorbimento visto che ha la capacità di dechelare quello libero nell'organismo. Ho ridotto l'assunzione di alcuni alimenti come i cereali integrali che contengono l'acido fitico il quale impedisce l'assorbimento del ferro. Ho assunto per 15 giorni senza interruzione il tuorlo d'uovo crudo con il limone. Il tuorlo d'uovo è ricco di ferro e di altri minerali, oltre a contenere vitamine tra cui la B12; il limone ne aiuta l'assorbimento essendo ricco di vit.C. Ho bevuto dalle due alle tre tazze al giorno di tisane a base di equiseto e ortica

entrambi ad azione remineralizzante. Tutto questo lavoro mi ha riportata ad un discreto equilibrio mente-corpo e posso dire che ad oggi il mio stile di vita è migliorato molto, anche la mia respirazione è più equilibrata ora sono più attenta al mio respiro gli dò la giusta importanza, attraverso esso comprendo subito il mio stato d'animo, il respiro è il messaggero della mia anima. Questo ha richiesto costanza e sacrificio perché i cambiamenti non sono immediati e richiedono molto impegno, per quanto mi riguarda l'ingrediente principale che mi ha aiutato a migliorare è stato acquisire consapevolezza e mantenere sempre un'apertura verso la conoscenza.

CONCLUSIONI E RINGRAZIAMENTI

Porto nel cuore ogni singola parola scritta in questa tesi perché è da lì che proviene, e spero di essere riuscita a far comprendere attraverso questo lavoro l'importanza del respiro e il suo legame inscindibile con la vita, perché è proprio nell'istante in cui veniamo al mondo che dovremmo essere circondati di rispetto per questo primo "soffio vitale" che porta in sé il potenziale di una vita libera e naturale senza condizionamenti. Questo atteggiamento dovrebbe essere coltivato e tutelato dai genitori e nelle scuole, dove sarebbe bello pensare che fin da bambini si possa divenire consapevoli del proprio respiro, inserendo nei programmi scolastici lezioni di respirazione e meditazione come già fanno in gran parte dei paesi orientali.

Ringrazio l'Accademia ConSé con tutti i docenti e assistenti per avermi donato il proprio sapere attraverso l'insegnamento. Ringrazio chiunque a modo suo attraverso un sorriso, una parola, uno sguardo, un silenzio, un abbraccio, l'ascolto, mi ha sostenuta in questo percorso. Ringrazio Mario che fin dal primo istante è stato un punto di riferimento importante. Ringrazio me stessa per essermi data questa possibilità di apprendimento e cambiamento. Un ringraziamento speciale ad una persona speciale che ho incontrato proprio grazie a questo percorso di studi, Elena, la sua amicizia è un grandissimo dono, la sua presenza e il suo sostegno sono stati importanti. Grazie infine al mio respiro che ogni giorno con il suo ritmo mi tiene in vita!

Concludo questa mia tesi con un bel respiro!



GRAZIE

BIBLIOGRAFIA

Swami Saradananda , *Il potere del respiro*, Red 2014

Filippo Falzoni Gallerani, *Il respiro dell'anima*, Prima edizione Armenia 1992

Devapath, *La potenza del respiro*, Urra-Apogeo S.r.l. 2010

Sergio Salati, *Rebirthing il respiro consapevole*, Edizioni il punto d'incontro S.A.S. 2004 – 2010

Milena Screm, *Rebirthing respirare per rinnovarsi*, Gruppo editoriale Armenia 1989 – 1993

Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke, *Malattia e destino*, Edizioni Mediterranee 1986

Monica M. Cavallo, Anna Zanardi Cappon, *Mente cervello e respiro*, Tecniche Nuove

Adriana Rigutti , *Atlante di anatomia umana*, Giunti Edizioni 2000

Adriana Rigutti , *Atlante di fisiologia umana*, Giunti Edizioni 2007

James F. Balch, Mark Stengler, *Il libro dei rimedi naturali*, Gruppo editoriale Armenia S.P.A. 2015

Carlo Signorini, *Dolci cure e rimedi con erbe e piante medicinali*, Edizioni del Baldo 2008

Ricardo Orozco, *Nuovi orizzonti con i fiori di Bach*, Edizioni Centro di Benessere Psicofisico 2008

Wilfried Rappenecker, *I 5 elementi e i 12 meridiani*, Edizioni Mediterranee 2003

Franco Bottalo, Rosa Brotzu, *Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese*, Xenia Edizioni 1999

DISPENSE DELL' ACCADEMIA DI NATUROPATIA CON SE'

SITOGRAFIA

Antonio Bigliardi, *Natura amore e vita*, www.digilander.libero.it

Il primo respiro un atto fondamentale, [www. Il ribhirthing.it](http://www.riberhirthing.it)

Malattie respiratorie croniche, www.salute.gov.it