

Stili Nell'epoca in cui un virus colpisce soprattutto i polmoni, James Nestor propone antichi esercizi

25 mila ogni giorno ma li facciamo male I respiri sono arte

di DANILO ZAGARIA

La vita del giornalista scientifico James Nestor è cambiata quando ha provato un'antica tecnica di respirazione nota come *Sudarshan kriya*. A suggerirgli di concentrarsi sul respiro è stato il suo medico, allarmato dall'effetto combinato di disturbi respiratori cronici e stress causato dalla vita frenetica del suo paziente. La prima seduta lascia Nestor stupefatto, con sensazioni difficili da spiegare a parole ma tanta voglia di ripetere l'esperienza. Decide quindi di imbarcarsi in una ricerca sulla dimenticata arte della respirazione, che lo porta a viaggiare in giro per il mondo e ad accumulare una bibliografia sterminata. Alla fine, l'impresa lo impegna per dieci anni, durante i quali ben presto si accorge che i suoi interlocutori — rinomati pneumologi, istruttori di apnea e maestri di yoga — condividono una convinzione: gran parte delle persone respira in modo inconsapevolmente scorretto.

Il libro che raccoglie l'inchiesta di Nestor, *L'arte di respirare*, da pochi giorni disponibile anche in Italia grazie ad Aboca, è squisitamente ibrido. Il viaggio dell'autore, ricco di esperienze in prima persona, parte infatti dalla fisiologia del nostro sistema cardio-respiratorio per arrivare a esplorare le tecniche meditative basate su inspirazione ed espirazione che sono state sviluppate nel corso di migliaia di anni, soprattutto in Oriente.

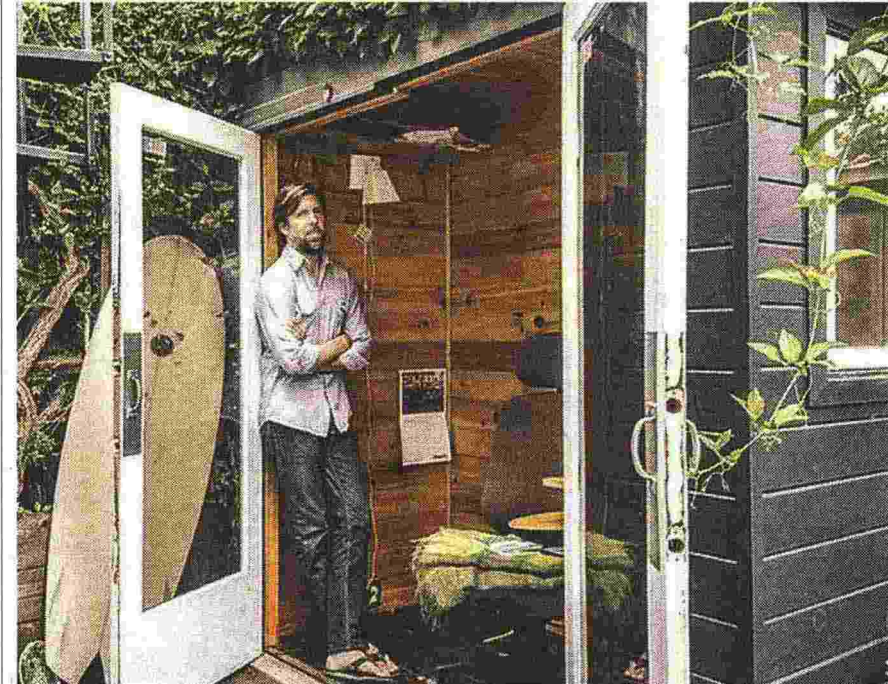
Perché Homo sapiens respiri male è

presto detto: l'aumento del volume cerebrale nel corso dell'evoluzione umana ha «sequestrato» progressivamente spazio al volto prominente caratteristico dei nostri antenati, una conformazione che garantiva loro una respirazione ottimale. Sviluppo del linguaggio e variazione della dieta, oggi incentrata in prevalenza su cibi molli e lavorati, hanno fatto il resto, riducendo l'apertura delle vie respiratorie ed esponendoci così a riniti, apnee notturne e molti altri disturbi.

Il vero problema, tuttavia, è un altro. *L'arte di respirare* lo ricorda a ogni pagina: non ci concentriamo quasi mai sui nostri respiri. Eppure ne facciamo venticinquemila ogni giorno. La consapevolezza, spiega l'autore, è il primo passaggio verso un futuro migliore, in cui con l'esercizio possiamo rimediare alle nostre deficienze fisiche. Nel corso della sua indagine, Nestor ha incontrato numerosi «polmonauti», cioè persone che hanno dedicato gran parte della loro vita allo studio del respiro e allo sviluppo di tecniche in grado di disciplinarlo. I loro approcci sono molto diversi gli uni dagli altri, al punto che pagina dopo pagina appare chiaro, rivela una esperta di apnea all'autore, che «ci sono tanti modi di respirare quanti cibi da mangiare». L'aspetto più sorprendente è che queste tecniche, alcune delle quali sono state perfezionate da generazioni di praticanti, soltanto di recente hanno iniziato ad attirare l'interesse degli scienziati.

A suo modo, anche leggere *L'arte di respirare* è una sorta di esercizio. Durante la lettura viene infatti naturale concentrarsi sul respiro e sulla postura, sperimentando per qualche secondo gli esercizi più semplici che Nestor illustra. Sono brevi esperimenti che chiunque può provare e di cui può avere bisogno, soprattutto in un momento come questo.

Dal momento che Sars-CoV-2 è un virus che attacca il nostro apparato respiratorio, compromettendo i polmoni nei casi più gravi, tutti nell'ultimo anno abbiamo sentito parlare a volontà di respirazione. Abbiamo imparato quale parametro misura un saturimetro, che cosa sono le droplet e quando e perché risulta necessario il ricorso alla terapia intensiva, ma di rado ci siamo ricordati di respirare in modo consapevole, specialmente in situazioni di stress prolungato o dopo ore passate a lavorare con la mascherina. Inspirare dalle narici, fare un breve intervallo trattenendo il respiro, espirare a fondo e adattare le diverse fasi a un ritmo costante è un piccolo sforzo che può aiutare chiunque a vivere meglio giorni difficili o semplicemente a concedersi un momento di tranquillità e riflessione. Non è necessario diventare dei «polmonauti», quel che conta è provare a fermarsi, concentrandosi su un gesto autonomo che ripetiamo centinaia di milioni di volte nel corso della nostra vita e che potrebbe contenere ben più significati di quanto la sua semplicità apparente sembra suggerire.



JAMES NESTOR
L'arte di respirare.
La nuova scienza
per rieducare
un gesto naturale
Traduzione
di Teresa Albanese
ABOCA EDIZIONI
Pagine 348, € 24

L'autore

Il giornalista James Nestor vive e lavora a San Francisco (nella foto a destra è ritratto nel suo «studio» immerso nella natura). Considerato uno dei più validi divulgatori scientifici degli Stati Uniti, scrive per diverse testate, tra le quali «Scientific American», «Atlantic», «Dwell», «New York Times». Frequenti le sue apparizioni nei programmi dei maggiori network televisivi. In Italia è uscito il suo saggio *Il respiro degli abissi* (traduzione di Anna Lovisolo, Edt, 2015)

