

## THE GOOD VIBRATIONS

## THE GOOD BOOK #3

## Breathe



## Il potere del respiro

Siamo nati capaci (di respirare) ma con il tempo abbiamo dimenticato come si fa. James Nestor, giornalista scientifico, nel suo saggio *L'arte di respirare* ci rinfresca la memoria. In 10mila respiri.

di Marta Nicolazzo



**“Impara l'arte e mettila da parte”** ma non quando si tratta dell'ancestrale arte della respirazione. Siamo nati in grado di respirare correttamente, ma evolvendoci abbiamo fatto un passo indietro e oggi il 90% delle persone respira in modo scorretto. *«L'aria che entra nei polmoni influenza ogni momento della vita»*, ci spiega James Nestor, ed è per questo che dobbiamo sforzarci a rieducare il nostro corpo. Ma com'è accaduto che ci siamo evoluti trasformandoci in mammiferi difettosi? Per capirlo l'autore del libro *L'arte di respirare* – nella top 20 della saggistica del *New York Times*, tradotto in 30 Paesi –, ci riporta indietro nel tempo, alla versione più antica di noi (prima ancora dell'*homo sapiens*), quando avevamo tanto spazio nel cranio, respirare era facile e serbavamo energia. Lena che abbiamo usato per sviluppare un cervello più grande e che ha sottratto spazio alle vie respiratorie. Sì, avete capito bene. Il cervello si è sovradimensionato e ha permesso ai nostri antenati di conquistare il mondo. Il paradosso è che essere diventati scaltri, intelligenti e longevi ha congestionato le vie aeree rendendo angusta la respirazione. *«L'evoluzione non sempre significa progresso. Significa cambiamento. E la vita può cambiare in meglio o in peggio»*. Non abbiamo colpa di questo errore, che è un gap evolutivo, ma ne siamo vittime. Oltre il danno la beffa. L'era moderna poi non è stata più clemente. Ci ha sobbarcato di stress, inquinamento e farmaci, e l'uomo ne è uscito con un corredo di “nuovi” disturbi: quelli autoimmuni – in cui il sistema immunitario parte per la tangente e attacca i tessuti sani come l'artrite reumatoide, la sclerosi multipla, il diabete di tipo 1 –, il russamento, la sinusite, le malattie croniche, il meta-

## Letture che allungano la vita...



*L'arte di respirare*, Aboca Edizioni, uscito in Italia il 18 marzo, è un testo che affronta, attraverso la scienza della respirazione, l'efficienza di alcune antiche tecniche di respirazione, come Pranayama, Tummo, Sudarshan Kriya. Il punto fondamentale che affronta l'autore, James Nestor, è che tramite piccoli aggiustamenti della respirazione possiamo potenziare le nostre capacità fisiche, rigenerare gli organi interni e curare persino malattie autoimmuni. Perché la longevità passa anche dalla capacità polmonare!

bolismo rallentato, il formicolio alle dita, la disfunzione erettile, l'ansia, la depressione. *«Il rimedio? Sta nel prossimo respiro»*. Diamo per scontato che la respirazione sia un'azione passiva, automatica, ma respirare non è un atto inconsapevole, è una funzione autonoma che possiamo controllare. Esistono tecniche di respiro rivoluzionarie, dal potere surriscaldante del “Tummo” (in tibetano “fuoco interiore”), antica pratica meditativa escogitata dagli eremiti per scaldarsi e fondere la neve attorno ai loro corpi nudi, a metodi più semplici basati sul respiro lento per alleviare tensioni e ritrovare la stabilità. Impegnarsi in una respirazione rigenerante comporta l'attivazione di uno stress consapevole, diverso dallo stress di arrivare in ritardo a un incontro di lavoro. Trattandosi di un affaticamento “auto-imposto”, il riflesso sulle funzioni psico-fisiche è benefico. Possiamo scegliere come e quando respirare. Lo sanno bene induisti e buddhisti che già nel 500 a.C. predicavano come la respirazione potesse guarirci o ucciderci a seconda dell'uso che ne facessimo, ma solo di recente sono emerse le evidenze scientifiche dell'arte di respirare e dei benefici prodigiosi che ne derivano. Quindi? Meno medicine più respiri. Ed è tutta una questione di allenamento. Il libro ne spiega diversi, ma noi ci siamo fatti incuriosire già alla voce “appendice” dell'avventura scientifica (alla ricerca della perdita arte della respirazione) dove si passa dalla teoria alla pratica: esercizi su misura come la “respirazione quadrata”, utilizzata dalle forze

*«Un lettore medio impiegherà circa 10mila respiri a leggere questo libro fino alla fine».*

speciali della Marina statunitense prima delle operazioni segrete, che consiste nell'ispirare-trattenere – espirare-trattenere contando ogni volta fino a quattro. Oppure, per i cuor contenti che sempre cantano, sembrerebbe ideale la “canzone nasale” – canticchiare a bocca chiusa per almeno cinque minuti al giorno. In questo modo il rilascio di monossido di azoto (molecola potentissima che aumenta l'ossigenazione e rilassa i muscoli) nei passaggi nasali accresce di 15 volte. *«Nel corso della vostra vita farete 670 milioni di respiri. Forse metà è già alle vostre spalle. Forse siete al respiro numero 669 000 000. Forse vi piacerebbe farne qualche milione di più»*, conclude Nestor.

Chi pensava di conoscere la funzione biologica più basilare del nostro corpo sbagliava. Il modo in cui respiriamo può cambiarci la vita. E allora inspiro... espiro... inspiro... espiro. ■

JAMES NESTOR, scrittore e giornalista americano. Vive a San Francisco.

J. FLOERSCH

053414