

elle BENESSERE

FAI UN BEL *respiro*

Senza esserne consapevoli, per la maggior parte del nostro tempo respiriamo troppo in fretta, specie quando siamo sotto stress. Ma, intervenendo sul ritmo e sul modo di immettere ed emettere aria, possiamo **modificare la risposta del sistema nervoso**. E anche l'ansia se ne va

di Federica Furino illustrazione di Sara Not

Certe cose smetti di darle per scontate quando le perdi. Il respiro, per esempio: 15 volte al minuto, una ogni tre secondi. Per un giorno intero vuol dire 21.600 volte, alito più alito meno. Eppure nulla si fa con lo stesso grado di inconsapevolezza. E invece prestarci attenzione è essenziale. Perché, come tutti i diritti, anche quello al respiro va difeso e usato meglio. Ci ha pensato il covid a ricordarlo. La pandemia ci ha tolto l'ossigeno, il lockdown l'aria, e il saturimetro ha

fatto ingresso nelle case e nelle funzioni degli smartwatch, come se improvvisamente l'efficacia dei polmoni non fosse più garantita. Ed è proprio così, il respiro si può perdere e se succede è terribile. Ma è vero anche l'opposto: il respiro si può ritrovare. Si può allenare, migliorare, controllare e, imparando a usarlo, vivere meglio. Per capire come sia possibile, conviene partire da un libro, *L'arte di respirare*, scritto da James Nestor, giornalista scientifico del *New York Times*, nel 2020 in piena emergenza

covid e pubblicato in Italia un anno più tardi da **Aboca**.

Un testo che tutti (tutti!) dovrebbero leggere. «Secondo quanto ho imparato», scrive l'autore, «i tredici chili e mezzo d'aria che passano ogni giorno dai nostri polmoni e gli 0,77 chili di ossigeno che le nostre cellule consumano sono altrettanto importanti di quello che mangiamo e di quanto ci muoviamo. Respirare è il pilastro mancante della salute». Per indagare questo pilastro Nestor ha intrapreso un viaggio durato anni, incrociando la strada della medicina con quella delle pratiche tradizionali, parlando con antropologi, chirurghi, ricercatori, archeologi, psichiatri, yogi e sperimentando sulla sua pelle ogni tecnica. Lo scopo, fare *debunking* sui falsi miti e rivelare al mondo alcune verità. Prima fra tutte che la capacità di immettere aria è «letteralmente una misura della capacità di vita»: meglio funzionano i polmoni, più a lungo si vive.

Il corpo

Lukas Rockwood, americano, insegnante di respirazione tra i più famosi al mondo e autore di una celebre Ted talk, intitolata *Change your breath, change your life* (utilissima introduzione pratica per chiunque voglia affacciarsi alle tecniche di respirazione), spiega che dai suoi clienti si sente chiedere due cose: come migliorare l'ossigenazione del sangue e come aumentare la capacità polmonare. «La risposta», dice a *Elle*, «è sempre la stessa: non si può. La gente pensa che servano più ossigeno e polmoni più grandi, ma sbaglia. I polmoni non sono un muscolo che è possibile far crescere con l'attività. Però si può ottimizzare la loro prestazione, allenando i muscoli respiratori e il diaframma con un esercizio quotidiano mirato e migliorando la postura con un'attività fisica mirata. È come fare ordine in una stanza: se è libera sembrerà dentro ci si muove meglio, anche se le sue dimensioni non cambiano». Anche volere più ossigeno, dice, è inutile: «Ne inaliamo circa 500 millilitri a ogni respiro e non li usiamo tutti». Che si respiri trenta o cinquanta volte, un corpo in salute avrà sempre la stessa percentuale di ossigeno nel sangue. Serve piuttosto usarlo meglio. Come? Aumentando i livelli di anidride carbonica. Che, al di là della cattiva fama, è quello che nel corpo permette all'emoglobina di rilasciare l'ossigeno alle cellule. Spiega Lucas che si chiama "effetto Borh", dal fisiologo danese che più di cent'anni fa l'ha scoperto. «Respirare in fretta non ci fa immettere più ossigeno: ci fa solo eliminare con l'espiazione l'anidride carbonica, producendo uno squilibrio e un circolo vizioso che ci impedisce di usare l'ossigeno in circolo». La faccenda in sé sarebbe di poco conto, se non fosse che la maggior parte delle persone, senza accorgersene, passa il tempo a respirare in maniera accelerata.

La mente

Lo stato d'animo condiziona il modo in cui respiriamo. Quando siamo stressati, la bocca è aperta, le spalle sollevate, l'inspirazione e l'espiazione veloci. Il corpo funziona così

L'INSPIRAZIONE ATTIVA, L'ESPIRAZIONE CALMA: ALLUNGANDO I TEMPI DELL'UNA O DELL'ALTRA SI OTTIENE L'EFFETTO CHE SI DESIDERA

da quando all'animale preistorico che siamo stati serviva accelerare la funzione di cuore e polmoni, bloccare la digestione, aumentare l'afflusso di sangue nei muscoli e liberare adrenalina per sfuggire al predatore di turno. Al predatore però, oggi si è sostituito lo stress che non smette di inseguirci nemmeno quando siamo al sicuro nel nostro letto, ingannando di fatto il nostro cervello e costringendolo a mantenere oltre il necessario la condizione che gli inglesi chiamano *fight or fly mode* (combatti o scappa), innescata dal sistema nervoso autonomo simpatico. Con conseguenze note: ansia, insonnia, problemi digestivi, ipertensione e via dicendo. Ma che cosa ha a che fare questo con la respirazione? Tutto. «La respirazione», spiega Rockwood «è l'unico collegamento con il sistema nervoso autonomo su cui abbiamo un controllo diretto: non posso decidere di rallentare il battito cardiaco, ma posso controllare il respiro e intervenire sul battito». Come? «Modificando i livelli di anidride carbonica, che ha un effetto calmante e rilassante perché attiva il sistema nervoso autonomo parasimpatico, cioè la modalità *rest and digest* (riposo e digestione)». Più siamo stressati, dice Lucas, più respiriamo veloce. Ma respirare veloce aumenta l'ansia perché fa espellere l'anidride carbonica: è un circolo vizioso. «Però se respiriamo come se fossimo calmi, anche se non lo siamo, possiamo invertire la risposta del sistema nervoso». È più facile di quanto si pensi. «Il principio è sempre lo stesso: respirare meno o più lentamente rilassa, respirare più in fretta eccita. L'inspirazione attiva, l'espiazione calma: allungando i tempi dell'una o dell'altra si ottiene l'effetto che si desidera». Chiunque può farlo, anche senza preparazione: non c'entra con la meditazione, anche se si pratica nella stessa posizione, e non ha nulla a che fare con lo yoga, anche se dallo yoga derivano alcune tecniche. «Gli esercizi sono potenzialmente infiniti, i risultati possibili sempre tre: calmare, eccitare, dare equilibrio». Per definire queste tre categorie, Lucas usa il paragone con i cibi: acqua, caffè, whisky. «Le pratiche "acqua" bilanciano il sistema nervoso: puoi usarle al mattino per svegliarti ma anche la sera per dormire meglio. Le pratiche "whisky" sono lente e innescano una risposta immediata del sistema nervoso parasimpatico che ti calma. Al lato opposto ci sono le pratiche "caffè", che stimolano il sistema nervoso simpatico e sono utili per svegliarsi». Non è una pillola o una bacchetta magica, dice, ma la pratica costante attiva cambiamenti positivi. «Se respiri meglio, dormi meglio, vivi meglio. E fai scelte migliori». |