

VIVERE MEGLIO

Nella stessa collana:

CUORE E ANIMA

di Roberta Dell'Acqua

BEBÈ PRIMA E DOPO

di Shiva Shaffil e Elisa Bastet

SOLO TU & IO

Willard F. Harley Jr.

GUARIRE CON UN ABBRACCIO

di Céline Riv re

CI VEDIAMO TRA NOVE MESI

di Sabine Davion-Marin

CUORE E ANIMA

di Roberta Dell'Acqua

I BENEFICI DEL DIGIUNO

di Ruediger Dahlke

COSMETICI NATURALI

di Natalia Wolf

STOP ALLA DEPRESSIONE

di Roberto Pagnanelli

LA FORZA DELLA GIOIA CHE   IN TE

di Marino Parodi

I FRUTTI DI BOSCO

di Margarete Dressler

LA VIA DELLA SALUTE

di Elio Blancato

VINCERE LE TUE PAURE

di David Tolin

METODO ANTISTRESS

Günther Bisges

MAMME SI DIVENTA

di Susan Magee e Kara Nakisbendi

GLI ALIMENTI DELLA SALUTE

di Eugenio G. Branca

VEGETARIANO SÌ O NO?

di Nathalie e Jean-Marie Delecroix

PERDERE LE CATTIVE ABITUDINI

di Ann Gadd

IL SEGRETO DEI CENTENARI DI

OKINAWA

di Jaqueline Armand

e Laurent Boucher

RESPIRARE   VIVERE

di Philip Smith

Rebecca Dennis

Pensa solo
a respirare

ARMENIA

Questo libro parla di respirazione consapevole e suggerisce le tecniche da utilizzare. Non si tratta di consigli medici e non intende in alcun modo sostituirsi al parere di un professionista. Se siete preoccupati per la vostra salute, è d'uopo rivolgersi a un dottore. Se avete problemi di salute, è bene che consultiate il medico prima di mettere in pratica le tecniche suggerite in questo libro.

Titolo originale dell'opera:

And Breathe

Traduzione dall'inglese di Valeria Pazzi

© Copyright 2016 by Rebecca Dennis
First published in Great Britain in 2016
by Orion Spring
an imprint of The Orion Publishing Group Ltd

Copyright © 2017 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

Introduzione

*Cominciate prestando attenzione al vostro respiro.
Anche leggendo le parole che seguono, siate consapevoli
del respiro.
Rendetevi conto di respirare e rendetevi conto del
ritmo del respiro.
Notate come sia facile leggere e al tempo stesso essere
consapevoli del respiro.
Prestate attenzione all'andamento del vostro respiro.
Fate attenzione a come ispirate ed espirate.
Fate caso ai sentimenti e alle sensazioni che vi
trasmette l'aria che fluisce dentro e fuori.
Prestate molta attenzione al flusso del respiro.
Assimilate ogni parola.
Siete pronti a iniziare? Forza, andiamo!*

Breve storia

Nella vita la cosa più importante è respirare: dopo tutto, si vive per respirare e si respira per vivere. Non potremmo esistere senza il respiro. La prima azione che compiamo quando veniamo al mondo è respirare, ed è anche l'ultima prima di andarcene.

Qualche dato statistico: si inspira e si espira circa 20.000 volte al giorno, anche se la maggior parte di noi presta poca attenzione al modo in cui respiriamo e al profondo impatto che il respiro ha su di noi. Ma perché dovremmo prestare attenzione a come respiriamo? È triste rilevare come, in un mondo sempre più duro e complesso, siano pochissime le persone consapevoli degli effetti deleteri che una respirazione non adeguata può avere sulla salute e sul benessere generale.

Si insegna ai bambini a camminare, comunicare, lavarsi, mangiare e socializzare, eppure insegnare loro il potere curativo della respirazione non è una priorità. È un'idea neppure presa in considerazione, ma credetemi, si sta per verificare un'inversione di tendenza. Voglio esortarvi a diventare consapevoli del vostro respiro e condividere con voi la miriade di benefici che deriva dalla respirazione consapevole. Il modo in cui respiriamo è indicativo del nostro approccio alla vita.

Diventare esperti del respiro

Uno dei motivi per cui ho deciso di scrivere questo libro è trasmettere a te, o lettore, la consapevolezza della tua forza e aiutarti a comprenderne l'efficacia. Respirare consapevolmente ci permette di trovare tutte le risposte che sono dentro di noi. Imparare a respirare in modo corretto ed entrare in contatto con le nostre emozioni permette all'energia vitale di fluire e di gestire al meglio gli ostacoli e le sfide della vita quotidiana.

In sintesi, il respiro è la nostra medicina, uno strumento eccezionale che tutti noi spesso diamo per scontato. Voglio guidarvi in questo viaggio verso una conoscenza più approfondita del respiro e dell'influenza che può avere su di noi condividendo le mie esperienze, offrendo suggerimenti pratici, approfondendo ricerche mediche e scientifiche, e riportando le storie dei miei pazienti.

Forse pensate che non c'è bisogno che qualcuno vi dica come respirare. È un'azione naturale, non è così? Lo facciamo senza pensare, giusto? Se ci riflettete bene, questo libro fa *decisamente* al caso vostro, che siate una mamma tutta casa e famiglia, uno studente che prepara gli esami o un alto dirigente che salta da un aereo all'altro. Non vedo l'ora che sperimentiate i notevoli benefici connessi a un modo sano di respirare.

Inserirò alcuni semplici esercizi, facili da ricordare, che potrete mettere in pratica durante il giorno con uno sforzo irrisorio. Non avete bisogno di una costosa seduta individuale in un centro yoga; la maggior parte degli esercizi che vi propongo può essere eseguita ovunque: in metropolitana, alla scrivania, in coda al supermercato, portando a spasso il cane e perfino in bagno!

Tali brevi, semplici esercizi sono la sintesi di quanto ho appreso dagli insegnamenti di alcuni maestri illuminati. Nel momento in cui saranno diventati parte della vostra routine, questi esercizi vi aiuteranno a dormire, calmeranno il sistema nervoso e vi faranno sentire più ispirati, più carichi di energia e consapevolezza. Sembra un miracolo, vero? Beh, ai miei occhi sicuramente lo è!

Quando ho detto per la prima volta agli amici che il mio lavoro consiste nell'insegnare a respirare, mi hanno guardato con aria perplessa, oppure si sono messi a ridere al pensiero che mi guadagnassi da vivere insegnando alla gente come respirare. Se avessi guadagnato un euro tutte le volte che mi è stato detto: «Ma a tutti noi viene spontaneo respirare, perciò perché mai qualcuno dovrebbe insegnarci a farlo?», avrei scritto questo libro dalla mia casa al mare in Messico (purtroppo non è così). Sembra un discorso semplicistico, ma dovete credermi se vi dico che la maggior parte degli adolescenti e degli adulti ha perso la capacità naturale di respirare in modo pieno e completo. Di conseguenza, cominciamo lentamente a disattivare alcune parti di noi. Fin dalla più tenera età ci viene imposto di controllare i sentimenti. Pensate, ad esempio, a come tratteniamo il respiro quando emo-

zioni indesiderate affiorano in superficie: i muscoli si contraggono e il respiro è limitato sulla scorta di vecchi condizionamenti comportamentali. Il nostro corpo conserva la registrazione biologica del nostro passato a ogni respiro che facciamo.

C'è un motivo per cui si chiama «trasformativo»

I risultati che derivano dall'insegnamento delle modalità di respiro sono sempre così eclatanti da sbalordirmi. All'inizio di una seduta non ho la minima idea di quello che succederà. Ognuna è un evento unico. Penso che sia un grande privilegio aver potuto assistere alle incredibili trasformazioni avvenute nella vita delle persone a cui ho insegnato.

Un amministratore delegato, ad esempio, venne da me perché aveva cominciato ad avere attacchi di panico e non riusciva più a presenziare alle riunioni del consiglio direttivo o a fare presentazioni. Attraverso il nostro lavoro sul respiro arrivò a scoprire i blocchi presenti nel suo subconscio, e gli attacchi di panico cessarono.

Un'altra paziente aveva cercato per dieci lunghi anni di rimanere incinta. Dopo alcune sedute di respirazione scoprì di aspettare il suo primo figlio. Ho inoltre avuto come allieva una giovane donna così ansiosa da non poter uscire di casa. Entrare in contatto con il respiro le ha permesso di gestire la situazione e di riprendere il controllo della sua vita.

Un pugile dominato dalla rabbia dovuta a un'infanzia infelice imparò a lasciare andare nel corso della quinta seduta con me e ora incanala le energie positivamente nella sua carriera. Una donna con un matrimonio infelice era sul punto di lasciare il marito, finché le sedute di respirazione l'aiutarono a rendersi conto che era il suo passato a impedirle di essere felice nel matrimonio.

Una veterana di guerra riuscì finalmente a lasciarsi alle spalle il dolore e il trauma che l'avevano attanagliata fin dai tempi

della guerra in Afghanistan, mentre un paziente insonne che per settimane non era riuscito a dormire riuscì finalmente a domare quel demone. Tutti questi racconti di vite cambiate (ne parleremo in seguito in modo più approfondito) sono l'esito di sedute di respirazione. Si tratta di un trattamento unico perché riguarda parti di noi su cui non necessariamente si può intervenire con la psicoterapia, laddove invece, se glielo permettiamo, il respiro può fare molto.

Quando mi sono interessata per la prima volta alle tecniche di respirazione, non riuscivo a capire perché non tutti le applicassero. Dal mio punto di vista è il mezzo più potente, fruibile e trasformativo che abbiamo.

Il lavoro sul respiro non solo mi ha cambiato, ma mi ha anche salvato la vita

Ho convissuto con la depressione per oltre vent'anni, di cui quindici sotto farmaci prescritti dalla medicina ufficiale. Feci ricorso anche all'automedicazione, finché intorno ai 30 anni mi resi conto di aver bisogno di aiuto. Non sapevo però come trovarlo.

Il buco nero della depressione mi aveva inghiottito durante l'adolescenza. Negli anni Ottanta la depressione era un tabù e si preferiva non parlarne poiché era una condizione bollata come negativa dalla società. Guardavo gli altri condurre la propria vita quotidiana e mi chiedevo se anch'essi stessero male come me. Si sentivano anch'essi lontani dal flusso della vita e percepivano lo stesso fastidioso distacco dal corpo, o erano sensazioni che riguardavano solo me?

Nel momento peggiore ebbi l'impressione che non valesse più la pena di vivere. Mi trascinavo in uno stato di depressione cronica, dominata da un senso di totale esaurimento fisico. I miei

livelli di energia erano così bassi che spesso riuscivo a malapena a muovermi. A quell'epoca mi limitavo a esistere, osservando l'orologio e desiderando che la giornata terminasse al più presto. Per me l'idea di un'esistenza attiva e vitale non aveva alcun senso. Nutrivo sistematicamente cupi pensieri suicidi e trascorrevi ore a pianificare i vari modi in cui avrei potuto dire addio al mondo.

Incapace di condividere questi pensieri irrazionali (come molte altre persone depresse, non volevo scaricare questo fardello sul prossimo), mi nascondevo, evitando ogni contatto, sentendomi intorpidita, sconnessa e disperata all'idea di non riuscire a cambiare umore. La depressione è legata a sentimenti tali di vergogna che spesso è invisibile. Se siete depressi, per gli altri non è così evidente che stiate male: dopo tutto, non avete un gesso o una fasciatura!

Due mesi prima di scoprire il Respiro Trasformativo® avevo tentato il suicidio, assumendo un mix di alcol e pastiglie. Per mia fortuna quella notte ci furono alcuni angeli terreni, ovvero i miei amici Jamie e Louisa, che mi telefonarono al momento giusto. Mia sorella Sarah mi accompagnò in ospedale in ambulanza.

Il giorno dopo tornai a casa e quella settimana trovai un professionista specializzato in terapia comportamentale cognitiva.

Fu il sostegno di mia sorella, di mia madre e degli amici più cari a permettermi di andare avanti. Raccontai cos'era successo solo a una cerchia ristretta di persone, perché mi vergognavo. Suicidarsi è uno degli atti più egoistici che si possano commettere, ma io so come ci si sente in quel momento, ovvero che sarebbe meglio per tutti se non tu non ci fossi più.

Non è facile vivere con una persona depressa, o esserne amici. Per anni io mi sono disprezzata e odiata. Tutto ciò toglie energia a chi vi circonda e, per questo motivo, proverò sempre gratitudine verso quelle anime meravigliose che non si sono mai arrese e mi hanno aiutato ad andare avanti, anche quando mi sembrava di non avere più nulla da dare. Sono qui perché mi hanno voluto bene.

Mi hanno amato con il loro silenzio e con le loro parole gentili, prive di giudizio. Mi hanno amato con il loro desiderio di condividere il mio disagio, di sedersi accanto a me, o semplicemente di farmi sapere che c'erano. Non potrò mai essere grata abbastanza a tutte queste persone.

Dalle stalle alle stelle

Dopo molti anni trascorsi a lavorare nel folle mondo dello spettacolo e dei media (all'insegna di uno stile di vita edonistico fatto di «lavora sodo e divertiti anche di più»), mi sono resa conto che era giunto il momento di mollare tutto e fare altro. Ho vissuto esperienze incredibili realizzando video musicali e dischi, partecipando a festival, incontrando i miei idoli e andando in tour con i musicisti.

Tuttavia, in quel periodo, ho vissuto anche alcuni dei momenti peggiori della mia vita. Ero bravissima a indossare la maschera di una tipa pazzoide, divertente, socievole e con un lavoro da favola, perlomeno guardando le cose dall'esterno. Ma ben presto apparvero le prime crepe.

I farmaci non facevano più effetto e per me era sempre più difficile concentrarmi e svolgere il mio lavoro. Vivevo a Londra con due amici coinquilini. Esaurita e fragile com'ero, la depressione e l'ansia cominciarono a risucchiarmi nel loro vortice.

Un giorno entrai in un cortile e mi ritrovai in un posto che subito avvertii come magico e confortevole, quasi come il grembo materno. Era la Special Yoga Foundation nella zona nord-ovest di Londra, diretta da una donna ispirata di nome Jo Manuel, dove bambini con esigenze particolari praticano yoga e le classi sono aperte a chiunque. Offre a famiglie di qualsiasi provenienza ed estrazione sociale un'ottima terapia che aiuta i bambini con il movimento e la respirazione. Mi innamorai all'istante di quel posto.

Vedendo un insegnante accogliere un bambino disturbato e notando come quel bambino apparisse rilassato, calmo e sorridente al termine della seduta, cambiai decisamente prospettiva. Mi ricordai del soggiorno in India, dove avevo vissuto per sei mesi e dove il ritmo era lieve, *shanti*. Era proprio ciò di cui avevo bisogno. Cominciai a lavorare part-time alla reception e ben presto mi venne offerto di occuparmi della ricerca fondi e della programmazione di eventi.

Fu in quel contesto che incontrai una delle persone di maggior impatto nella mia vita: l'istruttore di yoga Francis D'Angelo. Durante le lezioni usava l'umorismo per aiutarci a lasciar andare ogni tipo di giudizio su noi stessi, condividendo piccole perle di saggezza con parole che erano musica per la mia anima.

Un giorno, durante una delle prime lezioni con Francis, non riuscivo proprio a staccare la spina. Guardavo costantemente l'orologio, pensando a tutto ciò che avrei dovuto fare. Con una scusa banale lasciai la lezione. Francis mi rincorse, mi bloccò e disse: «Se c'è qualcuno che ha bisogno di essere qui, quella sei tu. Torna dentro».

Aveva ragione. Avvicinarmi a questa pratica di scoperta e di guarigione significava affrontare me stessa, e la cosa spesso non era affatto piacevole. Cercavo costantemente di fuggire da me stessa, ma Francis stava per mettere fine a tutto ciò. Tornai indietro e non abbandonai più in anticipo una lezione di yoga.

La mia introduzione al Respiro Trasformativo

La prima volta che partecipai a un workshop sul respiro, non sapevo cosa aspettarmi. Le spiegazioni dell'attività furono chiarissime: quando iniziai il mio percorso, si trattò dell'esperienza più dinamica e strabiliante che avessi mai vissuto.

Cercherò di descrivere quella prima fantastica seduta, benché le parole non siano davvero in grado di renderle giustizia. Senti-

vo ogni cellula del mio corpo lasciarsi andare, abbandonarsi. Mi sentivo fluire a livello fisico, mentale ed emotivo. Piangevo e sudavo, tutto il mio corpo riecheggiava e vibrava. Che sensazione INTENSISSIMA! Non avevo nessun controllo, ero totalmente in balia del vortice di emozioni e reazioni fisiche. Era come trovarsi all'interno di una lavatrice: era inutile lottare.

In seguito, tuttavia, mi sentii più leggera e, per la prima volta da tempo, piena di speranze. Notai inoltre di riuscire a prendere decisioni in modo più lucido e mi sentii davvero propositiva. Volevo di più. Mi resi conto che essermi imbattuta in qualcosa di molto speciale e avrei fatto in modo che non scomparisse dalla mia vita. Ne avevo bisogno.

Desidero sottolineare che nulla di tutto ciò avvenne da un giorno all'altro. Misi in pratica quotidianamente le pratiche di respiro che mi erano state insegnate e lavorai a stretto contatto con il mio medico. Ogni tanto ricadevo nella depressione e mi chiedevo se non fosse il caso di tornare ai farmaci, ma non l'ho mai fatto. Per la prima volta cominciai ad amare me stessa e a prendermi cura di quel corpo che così a lungo avevo punito.

Conobbi alcune delle persone più stimolanti che abbia mai avuto la fortuna di incrociare. Non posso fare a meno di chiedermi se io abbia incontrato queste persone per via dello stato d'animo in cui mi trovavo.

Cominciai a star bene con me stessa, mi sentivo completa e fisicamente presente. La mente era lucida e le emozioni più equilibrate. Dopo anni di ansia, attacchi di panico e depressione cronica, cominciai a sperimentare appieno la forza guaritrice del respiro.

Si dice che ciò che non ti uccide ti rende più forte: è proprio vero. Per la prima volta ero in grado di vedere «la mia storia» da una prospettiva completamente diversa. Fui grata per i momenti di depressione, le dure lezioni apprese e i doni ricevuti dalla vita e dai miei maestri. Le esperienze vissute mi hanno donato com-

preensione ed empatia nei confronti degli altri; la mia ricompensa quotidiana è assistere a trasformazioni analoghe nei miei pazienti grazie alle tecniche di respirazione.

Mi resi conto per la prima volta che la mia felicità dipendeva da me, e da me soltanto. L'unica persona in grado di lasciar andare il passato, smettendo di guardare indietro, ero io. Avevo la risposta sotto il naso e sono orgogliosa di dire che ho scelto la vita.

Perché respirare?

Sono sempre stata affascinata dal corpo umano e dal modo in cui funziona. Ho completato un corso di massaggio e anatomia della durata di due anni, acquisendo un po' di pratica come massaggiatrice. Insegnare personalmente il Respiro Trasformativo ha rappresentato un'ulteriore sfida. Ho provato corsi di yoga, gestione dell'energia e Reiki, ma lo stimolo a imparare le tecniche di respirazione non ha paragoni con quanto avevo sperimentato prima.

Ciò che amo di questo tipo di respiro è che permette di guarire se stessi. Come ripete il mio caro amico Russell: «Intraprendere questa attività è una scelta consapevole da parte di una persona. Nessuno può respirare al posto vostro, il che spiega perché un maestro può solo instradare un individuo: la scelta finale rimane sempre a chi respira».

In genere, io raccomando di svolgere da tre a cinque sedute con l'insegnante: avrete tutti gli strumenti che vi servono per mettere in pratica autonomamente tali tecniche.

In questo campo ci sono molti maestri, ma la chiave sta nel trovare quello giusto per voi. Nella vostra città ci sono sicuramente degli insegnanti che tengono sedute collettive o individuali

Dal Messico... con amore.

Ho risparmiato abbastanza da prenotare un biglietto per il Messico per esercitarmi con Judith Kravitz, cofondatrice della Transformational Breath Foundation. Ero incinta di tre mesi e quella settimana fu un'altra di quelle esperienze che mi hanno cambiato la vita.

Judith era (ed è) una persona dinamica, divertente, madre di otto figli; insegnava con profonda umiltà e la sua energia non aveva limiti. Ha una sapienza eccezionale che deriva da quarant'anni di approfondimento delle tecniche di respirazione, che ci tiene a condividere con tutti.

Osservare come riuscisse a distinguere i vari tipi di respiro di una persona già alla prima occhiata, e come sapesse agire su un paziente in pochissimi minuti, bastò a farmi capire quanta passione ci mettesse e quanto si affidasse all'istinto per comprendere le persone.

Si tratta di un'attività potente, fisica e catartica; osservandola all'opera, mi resi conto che chiunque si sentiva al sicuro e accudito nelle sue mani. Non addestrava nessuno, finché non provava la stessa sensazione che sentiva per noi. A differenza del solito, mi fidai di lei dal primo momento in cui la vidi.

Ogni giorno di quella settimana magica fu una rivelazione, con strati e strati della mia psiche integrati e liberati con l'aiuto di maestri eccezionali provenienti da ogni parte del mondo. Ciliegina sulla torta, dalla stanza delle sedute si vedevano le balene mentre insegnavano ai loro piccoli a solcare il mare.

Fu un nuovo inizio per tutte le quaranta persone presenti al corso, di ogni estrazione sociale, impegnate insieme a me a respirare e a imparare la tecnica trasformativa come se fossimo una sola entità.

Ma c'è qualcuno a cui piaccia davvero parlare in pubblico?

Sono sicura di non essere l'unica a odiare l'idea di parlare in pubblico. In passato ho avuto attacchi di panico e ho risolto il problema ricorrendo a un po' di alcol per farmi coraggio o semplicemente andandomene con una scusa.

Abbandonando schemi comportamentali negativi e imparando ad accettarmi per ciò che sono e a lasciarmi guardare, ho intrapreso un nuovo percorso. Una volta che si comincia a scavare, non ci si ferma più. È un'impresa da guerrieri e, ovviamente, non è sempre piacevole vedere, sbattute in primo piano, quelle parti di noi che non ci piacciono necessariamente.

Imparare ad amare e ad accettare ogni sfaccettatura di noi stessi, bella o brutta che sia, è l'obiettivo ultimo per stare bene nella propria pelle e capire a fondo la nostra essenza intima.

Questa formidabile tecnica di respirazione mi ha restituito la vita. Ho ripreso contatto con le mie emozioni, scoprendo di cosa avessero bisogno il corpo e la mente per sentirsi felici e di nuovo in pace con il resto del mondo.

I benefici del lavoro sulla respirazione

Mentali ed emotivi

- Vi sentite più lucidi, la mente è più rilassata.
- Vi sentite più centrati, calmi ed equilibrati
- Riduce lo stress e l'ansia.
- Allevia la depressione e i pensieri negativi.
- Aiuta a curare le dipendenze e i disturbi alimentari.
- Aiuta a dormire.
- Rafforza l'autostima.
- Fa sentire più propositivi e pieni di energia.

- Fa sì che lasciate andare il fardello emotivo.
- Libera da schemi comportamentali poco salutari, sistemi di credenze, offese del passato.
- Permette di liberarsi di emozioni represses e soffocate.
- Fa piazza pulita di traumi ed esperienze passate.

Fisici

- Aumenta l'energia.
- Disintossica.
- Migliora il metabolismo e allevia problemi del sistema digestivi quali la sindrome del colon irritabile e la costipazione.
- Allevia la tensione muscolare.
- Favorisce la ripresa da molti malanni, quali problemi respiratori, asma, sindrome da stanchezza cronica, mal di testa, insonnia, astenia... e l'elenco potrebbe continuare all'infinito!

Spirituali

- Aumenta la consapevolezza interiore.
- Crea sensazioni di pace.
- Rende più profonda la connessione con noi stessi e con la saggezza interiore.
- Ravviva le energie creative e sensuali.
- Potenzia gli effetti delle pratiche yoga e della meditazione.

Perché questo libro?

Non sono un'esperta di scienza, metafisica o psicoterapia. Non sono un guru. Sono una donna normalissima sulla trentina che spesso si è trovata in un luogo oscuro senza sapere come cavarsela. Nel momento in cui ho toccato il fondo della disperazione, ho ricevuto un dono: ricordare di connettermi con il mio respiro.

È importante sapere che non si tratta d'imparare nuovi trucchi, bensì di accedere a ciò che è sepolto nel subconscio, in modo da capire meglio noi stessi. Ricordare come dar retta all'intelligenza innata del corpo è fondamentale.

Ho incontrato guaritori e insegnanti straordinari che hanno condiviso con me la loro saggezza e conoscenza, aiutandomi a capire e a sviluppare la mia pratica. Ho incontrato alcune persone coraggiose che si sono fidate di me nel raccontarmi le loro storie. Vedere come siano cambiate grazie alle tecniche di respirazione è un regalo straordinario.

Questo libro è per tutte quelle vocine interiori rimaste inascoltate perché messe a tacere o giudicate non abbastanza attendibili. È anche per quelle anime che sentono la mancanza di qualcosa che non sanno spiegare. Ma è soprattutto un percorso che ha come obiettivo riconnetterci con la nostra anima attraverso il respiro e imparare ad avere fiducia in noi stessi, per consentire alla luce di ritornare e per abbracciare i nostri lati oscuri, anziché temerli.

Spero che il viaggio che sta per cominciare vi piaccia.

Essendo appassionata di Forrest Yoga, ho chiesto a Kristi Mae Rodelli, insegnante diplomata di Forrest Yoga, di contribuire a questo libro. Lo stile di yoga da lei insegnato è in sintonia e parla al mio corpo. Leggendo il libro *Fierce Medicine* di Anna Forrest ho imparato moltissimo sul respiro e sul nostro corpo; poi, per una favolosa coincidenza, ho scoperto che Kristi insegnava nello stesso luogo dove io praticavo e vedevo i miei pazienti. Ricordo di aver pianto in silenzio durante una delle mie prime lezioni di Forrest Yoga, non per il dolore, bensì per il sollievo. Finalmente ero in grado di liberarmi da tutte le tensioni che avevano gravato su di me per anni, sciogliendole via via lungo i fianchi. Vado alle lezioni di Kristi ogni volta che posso...

Kristi Mae Rodelli,
insegnante diplomata di Forrest Yoga.

Ho imparato le tecniche di respirazione grazie allo yoga, ma ci sono voluti anni e un certo numero d'insegnanti prima d'imparare a respirare in modo completo e profondo. Ciò ha cambiato radicalmente la mia pratica yoga e le sensazioni che provo quando insegno, così come il modo in cui comunico e affronto la vita.

Utilizzare una respirazione profonda quando pratico yoga aiuta a muovermi senza fatica. Ora mi risulta molto più facile eseguire gli esercizi e il corpo è molto più elastico. Sono meno reattiva nei confronti di esercizi e sensazioni difficili o impegnativi; affronto la pratica in modo rilassato, anziché cercare di controllarla o di oppormi.

Il respiro libera una grande quantità di tensione. Se siamo tesi, spaventati o stressati, il nostro modo di respirare diventa poco profondo. I muscoli si contraggono e il corpo si irrigidisce, creando ancora più tensione e stress. Quando respiriamo a fondo, ossigeniamo le cellule favorendo lo sviluppo dei muscoli. Anche quando proviamo dolore o disagio, tendiamo a trattenere o a ridurre il respiro. Respirare profondamente riduce l'intensità del dolore e minimizza le sensazioni di disagio.

Trasformare il respiro in una priorità mi ha reso più forte ed energica. Non mi capita più di sclerare quando mi sposto da un capo all'altro della città per tenere le mie lezioni. Inspirare profondamente è un modo per incamerare energia e nutrirmi; di conseguenza, quando espiro, sono in grado di parlare e agire su basi complete, solide e vive.

Respirando profondamente si aumentano i livelli di energia, si incrementa la resistenza e si fortificano e tonificano i muscoli addominali. Addominali tonici forniscono grande supporto e stabilità alla spina dorsale.

Entrare in connessione profonda con il respiro mi ha dato mag-

giore consapevolezza di dove mi trovo a tutti i livelli. Non è sempre facile scavare nelle sensazioni, perché la verità di ciò che proviamo può essere difficile e poco piacevole da affrontare. Le intuizioni che ho avuto e che continuo ad avere connettendomi al respiro contribuiscono a farmi sentire sostenuta, energica e ispirata.

Quando riusciamo a capire quali punti del corpo sono tesi o sotto stress, e li raggiungiamo con il respiro, possiamo migliorare lucidità e consapevolezza. Questo processo può quindi diventare uno strumento efficace di esplorazione per eliminare dal corpo le sensazioni sgradevoli, creando lo spazio necessario per introdurre le energie di qualità desiderate nel tessuto cellulare.

Un semplice esercizio di respirazione che pratico regolarmente è il pranayama di Sivananda. Esso rilassa i muscoli, definisce il ritmo, placa la mente, favorisce la circolazione e crea una sensazione di pace. È un modo efficace per radicarmi nella realtà, calmarmi e controllare come mi sento all'inizio di un nuovo giorno. Funziona a meraviglia con i miei studenti, poiché li aiuta a concentrarsi, dona loro sufficiente tranquillità fisica e mentale per avere ben chiare le loro intenzioni, favorisce una respirazione più profonda e consapevole prima di affrontare la parte più fisica dello yoga.

Come avviene in qualsiasi pratica, la parte più impegnativa dell'esercizio consiste nel disporsi a svolgerlo. Si comincia tranquillamente con cinque pranayama. Quando diventa più facile rimanere seduti a lungo, aggiungete altri pranayama e cominciate a respirare in modo più ampio e profondo. Cercate di rendervi conto di dove avvertite maggiore spazio, lunghezza e forza, e prendete atto di dove percepite più energia e vitalità.

ESERCIZIO

ESERCIZIO DI YOGA SIVANANDA DI KRISTI MAE RODELLI

- ▶ Sedete comodamente in posizione diritta.
 - ▶ Chiudete gli occhi.
 - ▶ Fate una lentissima e lunga inspirazione attraverso entrambe le narici secondo le vostre possibilità.
 - ▶ Trattenete il respiro il più possibile.
 - ▶ Espirate da entrambe le narici a secondo delle vostre possibilità.
 - ▶ Ripete l'esercizio cinque volte, poi fate una pausa e osservate come vi sentite.
 - ▶ Il processo d'inspirazione ed espirazione non dev'essere di particolare lunghezza, né dovete rispettare la proporzione fra inspirazione ed espirazione. Accertatevi soltanto che inspirazione ed espirazione siano profonde, piene ed eseguite senza sforzo.
 - ▶ Nel momento in cui trattenete il respiro, rilassate consapevolmente la mascella, la gola, il collo, le spalle, il diaframma e i muscoli addominali. Più siete rilassati e più a lungo riuscirete a trattenere il respiro.
 - ▶ L'esercizio può essere svolto seduti o sdraiati sul letto al mattino per svegliarvi, farvi sentire più vigili e connettervi con le vostre sensazioni all'inizio della giornata. Potete anche svolgere l'esercizio al lavoro o mentre studiate, per ricaricarvi e trovare nuove energie, oppure per favorire il sonno.
-

Russell, 35 anni, insegnante di respirazione. Ecco la sua storia.

Se dovessi condensare in una sola parola cosa rappresentano per me le tecniche di respirazione, direi: «speranza».

Spesso, durante i workshop, sostengo scherzando che alcune persone sono chiamate a svolgere questo lavoro e camminano consapevolmente nella luce, avendo spesso alle spalle vicende di rivelazioni e guarigioni miracolose che hanno alimentato in loro la consapevolezza di avere il compito di condividere tutto ciò con gli altri.

Ci sono poi altri che affermano di non aver udito nessuna chiamata, ma di essere stati costretti a viva forza dalle circostanze della vita a varcare quella soglia.

Forse vi chiederete a quale categoria appartengo, ma a dire la verità non sono crollato senza lottare. Ho imparato che la vita ci offre l'opportunità di sfidare le nostre paure. Sempre. Le circostanze in cui ci veniamo a trovare sono proprio quelle di cui abbiamo bisogno per crescere.

La vita mi ha messo in ginocchio nel gennaio 2010. Ero arrivato al vertice di una banca internazionale e fatto il grande passo, acquistando una proprietà con la mia compagna dell'epoca. Ma proprio nel periodo che avrebbe dovuto essere il più felice della mia vita, in cui mi sentivo pronto a costruirmi un futuro e magari perfino una famiglia, le cose presero un'altra piega.

L'illuminazione giunse un sabato mattina nel nostro bellissimo appartamento di Edimburgo. La mia compagna, che per un certo periodo aveva lottato contro una brutta depressione, dormiva ancora (preferire il sonno anziché la mia compagna era uno dei sintomi più evidenti del suo travaglio interiore).

Mi sentivo solo, frustrato, debole e impotente. Avevo un mutuo che dovevo sostenere da solo, un lavoro che mi stava uccidendo lentamente, il mio livello energetico era al di sotto della suola delle scarpe ed ero preda di uno stile di vita sedentario e dannoso.

Mi sentivo completamente in trappola, senza la minima idea di cosa fare dopo. In quel momento chiesi aiuto. La risposta fu chiarissima.

Respirare. La respirazione cosciente.

Inserii su Google «respirazione cosciente» e trovai una serie di video sul Respiro Trasformativo. La cofondatrice, Judith Kravitz, catturò la mia attenzione con la seguente frase: «Un'ottima salute mentale è possibile».

Poiché venivo da una famiglia dove i problemi di salute mentale erano di casa, assieme ad alcolismo, depressione, epilessia, schizofrenia e ansia, non fu una promessa che presi alla leggera. Incapace di abbandonare la donna che amavo a una condizione che non capivo, e sapendo in cuor mio che ben resto l'avrei seguita sulla stessa china, mi resi conto che dovevo approfondire l'argomento.

Mi iscrissi a una seduta di tecniche di respirazione e, da quel momento, la mia vita non fu più la stessa. Credo che le circostanze esterne siano lo specchio di ciò che accade dentro di noi. Le due cose sono inestricabilmente legate.

La mia vita è cambiata, ma non è stato tutto rose e fiori. Spesso il cammino è stato complicato e doloroso. Ho dovuto procedere immerso fino al collo in questioni che avrei preferito evitare, ma il respiro mi ha guidato. Continua a favorire le mie faccende di cuore grazie alla crescita personale e alla guarigione, ponendomi al contempo di fronte a sfide che mi aiutano a maturare ed evolvere. Inoltre mi dà speranza, non solo per me, ma per tutti.

La morte di mio padre, l'anno scorso, mi ha ricordato bruscamente che la vita è un bene prezioso. Il respiro mi ha dato la consapevolezza che bisogna vivere ogni momento, sia esso doloroso, terapeutico, mistico o gioioso. L'elaborazione del dolore ha richiesto tempo, spazio, amore e sostegno da parte della famiglia e degli amici.

La respirazione ha semplicemente accelerato il processo, aiu-

tandomi a trasformare il dolore personale in empatia, compassione, gratitudine e, in sostanza, in amore.

In un mondo dai ritmi frenetici all'insegna di soluzioni rapide, il respiro è una realtà concreta. È la vita in tutti i suoi aspetti, belli e brutti, compresi i bocconi amari e le verità sgradevoli che talvolta ci tocca affrontare.

Ogni respiro mi ricorda che siamo intrinsecamente legati al mondo che ci circonda. Tutti noi ne facciamo parte, tutti respiriamo la stessa aria. È lo scambio fondamentale di gas che ci collega al mondo circostante.

Il Respiro Trasformativo ha spalancato le porte del cambiamento, della crescita, della spiritualità e di altre opzioni che mai avrei preso in considerazione. In termini concreti, ho perso molto peso, ho migliorato le abitudini alimentari, faccio più attività fisica, e mi sento lucido, calmo e propositivo.

Ora dobbiamo solo respirare. Non ieri, non domani. È possibile trasformare tutto e il respiro è in grado di guidarci verso quell'obiettivo.

Indice

| | | |
|---|---|----|
| Introduzione | » | 5 |
| Breve storia..... | » | 5 |
| Diventare esperti del respiro | » | 6 |
| C'è un motivo per cui si chiama «trasformativo» | » | 8 |
| Il lavoro sul respiro non solo mi ha cambiato, ma mi ha anche salvato la vita..... | » | 9 |
| Dalle stalle alle stelle | » | 11 |
| La mia introduzione al Respiro Trasformativo..... | » | 12 |
| Perché respirare? | » | 14 |
| Dal Messico... con amore. | » | 15 |
| Ma c'è qualcuno a cui piaccia davvero parlare in pubblico? | » | 16 |
| I benefici del lavoro sulla respirazione | » | 16 |
| Perché questo libro? | » | 17 |
| La consapevolezza del respiro | » | 25 |
| Cos'è la consapevolezza del respiro? | » | 25 |
| La forza del respiro | » | 27 |
| In che modo il respiro aiuta ogni sistema del corpo? | » | 28 |
| Modificare i modelli di respirazione..... | » | 32 |
| Anche la scienza è d'accordo! | » | 33 |
| La storia del lavoro sulla respirazione: Est vs Ovest | » | 33 |
| Figure chiave | » | 34 |

| | | |
|--|---|----|
| La maledizione della vita moderna..... | » | 36 |
| Automedicazione | » | 37 |
| Mini battaglie mentali quotidiane | » | 38 |
| Come respiriamo a seconda delle situazioni | » | 39 |
| Il respiro è ovunque | » | 40 |
| I primi modelli di respirazione..... | » | 43 |
| Come respirate? | » | 44 |
| Guida alle modalità di respirazione | » | 45 |
| Tornare alle radici | » | 50 |
| Il processo di guarigione | » | 51 |
| Respirazione diaframmatica profonda | » | 54 |
| Percepite il diaframma | » | 55 |
| La pillola rossa o la pillola blu?..... | » | 57 |
| Il respiro è medicina | » | 63 |
| Respirazione consapevole..... | » | 64 |
| Definire la pratica | » | 66 |
| Come può aiutarvi la pratica..... | » | 69 |
| Modi in cui si trattiene | » | 72 |
| Ecco alcuni semplici passi per eseguire una respirazione aperta e capire i blocchi energetici. .. | » | 76 |
| Emozioni e sensazioni | » | 81 |
| Fidarsi del proprio respiro..... | » | 84 |
| Imbrigliare l'energia..... | » | 85 |
| Come ti senti oggi?..... | » | 86 |
| Come percepiamo = come respiriamo | » | 87 |
| Nascita | » | 88 |
| Prima infanzia e adolescenza | » | 89 |
| La manifestazione fisica delle emozioni | » | 90 |
| La soppressione e la repressione consumano energia..... | » | 90 |
| Trascinarsi dietro i sentimenti | » | 93 |
| Uccelli | » | 94 |
| Creare spazio nella mente | » | 95 |

| | | |
|--|---|-----|
| Proiezione a specchio | » | 97 |
| Smettetela di dare filo da torcere a voi stessi | » | 97 |
| Di cosa abbiamo paura? | » | 98 |
| Respirare attraverso la paura | » | 98 |
| Affrontare la paura con il respiro..... | » | 100 |
| Gli uomini forti piangono | » | 101 |
| Reagire o affrontare le situazioni? | » | 103 |
| Mente e Corpo | » | 107 |
| Amate e onorate il corpo... è un miracolo vivente! | » | 110 |
| L'autostrada emotiva | » | 111 |
| La gratitudine fa bene alla salute | » | 112 |
| Il muscolo dell'anima..... | » | 114 |
| Fare amicizia con lo stress | » | 117 |
| Lasciare andare | » | 121 |
| Respiro circolare consapevole..... | » | 125 |
| Alcuni consigli per eseguire correttamente la respirazione circolare consapevole..... | » | 128 |
| Incontrare qualcuno che cambia la vita..... | » | 129 |
| I principali consigli di Donna per gestire la perdita | » | 131 |
| Il bambino interiore | » | 135 |
| Aspettative..... | » | 136 |
| Trasformare le frasi in realtà..... | » | 139 |
| I limiti sono un parto della mente..... | » | 141 |
| Affrontare la propria verità..... | » | 141 |
| Amate chi siete | » | 145 |
| L'amore per se stessi | » | 145 |
| Tramandare | » | 146 |
| Intimità | » | 152 |
| Sarah Rose Bright, istruttrice di tantra..... | » | 153 |
| Respirare con la natura | » | 157 |
| La Terra è la nostra medicina | » | 157 |
| Un bagno nei boschi..... | » | 159 |

| | |
|---|-------|
| Tornare a casa | » 163 |
| Respirare attraverso la depressione | » 163 |
| Sentirsi a casa sulle proprie fondamenta..... | » 165 |
| Suoni e vibrazioni | » 167 |
| Il suono sa guarire in modo armonioso | » 168 |
| Ispirazione | » 171 |
| Fatevi coraggio..... | » 171 |
| La via da seguire | » 172 |
| Il guerriero contro Superman..... | » 173 |
| Semplici esercizi quotidiani | » 175 |
| | |
| Bibliografia | » 179 |
| Citazioni | » 182 |
| Ringraziamenti | » 185 |