

2. Respirazione, rilassamento e meditazione

Pratiche orientali per ridurre l'impatto di ansie e stress

Stress e sistema immunitario

Lo stile di vita attuale sempre più ci espone a condizioni di **stress**, acute o prolungate nel tempo.

La relazione fra le situazioni di stress e l'abbassamento delle difese immunitarie è estremamente complessa e variegata, a tal punto da essere ancora in buona parte ignota anche se è una realtà comprovata che lo stress, in vari modi, può attivare **una risposta eccessiva o sbagliata del sistema immunitario**. Non è un caso che in condizioni di stress le infezioni si propaghino con maggiore facilità.

Essere esposti ad un prolungato stress psicofisico **altera il numero e il tipo di globuli bianchi** presenti nel sangue e nei tessuti e **modifica anche la qualità e la quantità delle sostanze difensive** prodotte (come gli interferoni, le citochine ecc.), causando una compromissione generale della capacità di difesa dall'organismo da parte di virus, batteri ed altri agenti patogeni.

Trovare strumenti per ridurre l'impatto dello stress diventa quindi quanto mai importante, soprattutto in questi momenti in cui ansie, preoccupazioni ed incertezze sul futuro nostro e dei nostri cari, scatenate dall'epidemia di COVID19, ci stanno esponendo a situazioni di stress nuove ed inaspettate.

Respirazione

La nostra vita è scandita da inspirazioni ed espirazioni, il primo atto che compie l'uomo alla nascita è una inspirazione e una espirazione sarà l'ultimo.

La respirazione è una delle funzioni vitali del nostro corpo: respirando forniamo ossigeno all'organismo ed espelliamo l'anidride carbonica.

L'azione che regola la respirazione può essere di due tipi: toracica o addominale.

Quando si respira attraverso il **sistema toracico**, grazie al lavoro dei muscoli accessori che regolano il movimento del torace, si favorisce l'allargamento della gabbia toracica e di conseguenza un maggiore afflusso di ossigeno.

La **respirazione addominale** basa il suo funzionamento sul diaframma. Il **diaframma** è un muscolo a forma di cupola che separa la cavità toracica da quella addominale. Imparando ad usare il diaframma per la respirazione, l'addome si espande e si ritrae, mentre il torace fa dei minimi movimenti. In questo modo l'atto respiratorio diventa più fluido, con un minore dispendio energetico.

Recenti studi hanno dimostrato che **la respirazione addominale** controllata apporta notevoli benefici: **riduce lo stress**, aumenta i livelli di attenzione e **sostiene il sistema immunitario**.

Gli aspetti psicosomatici

“Quando il respiro va e viene, la mente è inquieta, ma quando il respiro si calma, si calma anche la mente”.

Il nostro respiro è strettamente legato alle nostre emozioni. Una emozione forte come la paura, lo stress, l'ansia rendono il nostro respiro instabile e troppo veloce. Un respiro troppo veloce non permette una corretta ossigenazione del cervello e le emozioni in questo caso la fanno da padrone. Per contro quando si interviene sul controllo del respiro rilassandolo, si avverte quasi subito un miglior rapporto con l'ambiente esterno, anche nei nostri rapporti personali con gli altri.

Un respiro lento e profondo favorisce calma interiore, saggezza, introspezione, controllo emotivo e mentale. Respirare in modo consapevole porta a rallentare il flusso dei pensieri e a connettersi al nostro sé più profondo. E' l'inizio della meditazione.

“Il respiro è un ponte verso la meditazione. Se riesci a intervenire sul respiro, all'improvviso ti ritroverai nel presente. Se riesci a intervenire sul respiro, conseguirai la fonte della vita. Se riesci a intervenire sul respiro, puoi trascendere il tempo e lo spazio. Se riesci a intervenire sul respiro, sarai nel mondo e al tempo stesso lo trascenderai.”

(Osho Rajneesh – Il Libro dei Segreti)

Suggerimenti e pratiche delle tradizioni dell'India

Secondo Ayurveda e Yoga, il benessere e la salute dipendono dal fluire armonioso dell'energia in tutto il corpo. Ciò avviene attraverso un complesso sistema di canali e punti energetici, dei quali i principali e più comunemente conosciuti sono i sette **Vira Chakra** (Chakra maggiori).

L'Ayurveda descrive che i sette Chakra maggiori sono collocati lungo la spina dorsale, dalla base del sacro a pochi centimetri sopra la testa.

Il IV°chakra (**il chakra del cuore**) è posto al centro del petto, corrisponde al **timo** (ghiandola importante per il sistema immunitario), è responsabile del cuore, dei sistemi circolatorio, dei **polmoni** e dell'area del petto.



E' connesso anche alla nostra vita affettiva, alla nostra capacità di comprensione, di perdono, di dare e ricevere amore, in modo incondizionato.

Con esercizi fisici, respirazione controllata, rilassamento guidato e meditazioni incentrate sull'energia del chakra del cuore, nonché coltivando relazioni solide ed affettuose con famiglia e amici ed aprendoci al sentimento della gratitudine verso la vita per il tanto che ci offre, potremo mantenere il IV° chakra aperto ed equilibrato e godere della gioia sottile che ne deriva, oltre al buon funzionamento degli organi ad esso connessi.

- **Esercizi fisici**

Assumi la posizione del quadrupede e ripeti per 7 volte l'esercizio "groppa da cammello/schiena arcuata di gatto", per mobilizzare ed aprire la zona dorsale ed il petto.



- **Respirazione consapevole e *Pranayama***: con queste pratiche acquisiamo *Prana* (l'energia vitale contenuta nell'aria) e, dirigendo l'attenzione al respiro, teniamo occupata la mente. Non ci sarà più spazio per seguire pensieri e distrazioni e in questo modo creeremo quella calma mentale che porta alla meditazione. Con il respiro, non eliminiamo solo aria, ma scendendo ad un livello più profondo, **buttiamo fuori il superfluo**, ciò che non serve più.

- **Semplicemente..... respira!**

Seduto in posizione comoda ma con la schiena eretta o disteso supino, resti semplicemente ad osservare il tuo respiro. Osserva l'aria che entra ed esce; osserva il petto e soprattutto il ventre espandersi in inspirazione e svuotarsi in espirazione.

- **Prolungamento dell'espirazione**: permetti al tuo respiro di diventare sempre più lento e profondo, osserva l'aria che lentamente esce fino a svuotare completamente i polmoni, arresta il tuo respiro per qualche istante e rimani in ascolto fino a quando non senti l'impulso ad inspirare. Inspira, fai una pausa a polmoni pieni, ed espira ne quando senti la spinta naturale poi riprendi il ciclo respiratorio.

L'inspirazione (*puraka*): stimola l'organismo.

L'espirazione (*rechaka*): rilassa l'organismo ed elimina le tossine.

La ritenzione del respiro (*kumbhaka*): distribuisce l'energia in tutto il corpo.

- ***Nadi Shodhana Pranayama*** (Respiro a narici alterne)

Il pranayama è una tecnica di respirazione controllata che aiuta a cancellare e purificare i canali energetici bloccati, permettendo così alla forza vitale (prana) di fluire liberamente. Eliminando il disordine mentale e calmando la mente, questa pratica riduce anche la frequenza cardiaca e aiuta ad armonizzare gli emisferi destro e sinistro del cervello.

Respirazione a narici alterne

Siedi con la schiena eretta, in una posizione adatta per la meditazione, la mano sinistra rilassata sulla coscia e la mano destra nella posizione di Nasagra mudra.

Il pollice andrà a fare una leggera pressione sulla narice destra alternandosi con mignolo e anulare che premeranno delicatamente sulla narice sinistra. In questo modo per cambiare narice basterà un minimo movimento del polso.



Nasagra Mudra

Prima di cominciare la tecnica vera e propria fai qualche respirazione completa, lenta e profonda, terminando con una espirazione.

1. A questo punto con il pollice tappa la narice destra e inspira con la narice sinistra, lentamente e profondamente, senza far rumore col respiro
2. Tappa la sinistra con l'anulare, apri la destra ed espira per la stessa durata dell'inspirazione
3. Inspira dalla narice destra e di nuovo cambia narice
4. Espira dalla narice sinistra.



A questo punto hai finito un ciclo e puoi ricominciare dal punto 1.

Pratica per qualche minuto poi rilassa entrambe le braccia lungo i fianchi, riprendi a respirare normalmente per qualche istante prima di aprire gli occhi e tornare alle tue attività.

Nel tempo si può arrivare a praticare 5 o 10 minuti al giorno.

Controindicazioni: la ritenzione del respiro deve essere evitata da chi soffre di disturbi cardiaci o affezioni polmonari.

Rilassamento e meditazione

Ansie, preoccupazioni, incertezze sul futuro, stress è quanto l'emergenza attuale ci porta a vivere ancora più di prima, sia come individui sia come collettività globale.

La respirazione controllata è un ottimo strumento e rimane difatti la base anche delle prossime pratiche, tuttavia abbiamo anche altri suggerimenti.

Vediamoli di seguito!

Dormi felice e allontani lo stress!

Siamo una società abituata a dormire sempre meno e non ci rendiamo nemmeno conto di quanto siamo stanchi. Stress e preoccupazioni legate al lavoro stanno compromettendo la qualità del sonno di molte persone.

Recenti studi hanno dimostrato che c'è poi un importante legame tra la **qualità** e la **quantità** del sonno e il **sistema immunitario**.

Dormire in modo insufficiente indebolisce il sistema immunitario

- riducendone le difese, rendendoci così, conseguentemente, più vulnerabili verso le infezioni di virus e batteri
- rallentando i tempi di recupero da infezioni già in atto.

Rallentare i ritmi di vita, riposare, rilassarsi e dormire in modo adeguato (6-8 ore è quanto si consiglia agli adulti) è un altro aiuto che possiamo dare al nostro sistema immunitario.

Rilassarsi.... sì, ma come?

A ciascuno spetta il compito di trovare il metodo più congeniale a se stesso. Stare a contatto con la natura, dedicarsi ad attività gratificanti e coinvolgenti, dare spazio alla propria creatività sono strumenti semplici e alla portata di tutti, ma se non bastassero?

Ecco qualche suggerimento "orientale":

- **Respirazione meditativa:** seduto comodo con la schiena eretta oppure sdraiato in posizione supina, chiudi gli occhi, posa il palmo della mano destra al centro del petto sul chakra del cuore, quello della mano sinistra poco sotto l'ombelico. Respira sempre più profondamente con la respirazione addominale: mentre inspiri senti per prima cosa sotto la mano sinistra l'addome che si gonfia, poi si espande il petto ed il respiro arriva fino alle spalle. Senti che stai ricevendo ossigeno, nutrimento, *Prana*. Mentre trattiene il respiro per qualche secondo, lascia che questa energia vitale si espanda ovunque poi, mentre espiri, immagina che, insieme all'anidride carbonica, lasci andare tutto ciò che non ti serve più, pensieri, ansie, preoccupazioni. Ad ogni ciclo respiratorio il respiro diventa più lento e profondo, l'ansia si allontana, il cuore si alleggerisce.... Ripeti per circa 15 minuti poi riabbassa le mani e goditi il rilassamento.

- **Rilassamento guidato: osserva il respiro**

All'inizio può non risultarti facile fare tutto da solo.

Allegato a questa parte del tutorial trovi un breve audiofile che ti introduce e ti guida a un rilassamento che parte dall'osservazione del proprio respiro.

E' solo una versione breve, se ti interessa il percorso intero, [contattami all'indirizzo mail untoccodalcuore@gmail.com](mailto:untoccodalcuore@gmail.com).

Posso metterti a disposizione l'audiofile completo oppure organizzare un incontro, quando potremo farlo di nuovo, e guidare questa esperienza per un piccolo gruppo di persone.

Cos'è la meditazione?

Quando non fai assolutamente nulla- di fisico, di mentale o a qualsiasi altro livello- quando ogni attività si è arrestata e tu esisti semplicemente, sei e basta, quella è meditazione. Non la puoi fare, non è una pratica: la devi solo comprendere.

Ogni volta che riesci a trovare il tempo per essere semplicemente, abbandona ogni azione. Anche il pensiero è un'azione, anche la concentrazione è un'azione e così pure la contemplazione.

Se anche per un solo istante non fai nulla, e ti trovi nel tuo centro, assolutamente rilassato, sei in meditazione. E quando hai capito il trucco, puoi restare in quella dimensione quanto vuoi, e alla fine ci puoi vivere 24 ore su 24.

Osho Rajneesh, Meditazione: la prima e ultima libertà

In questo ambito ci sono tradizioni diverse, molti maestri, tantissime scuole.

Quanto suggerisco di seguito è stato parte della mia esperienza ed è tuttora di grande valore per me.

Heart chakra meditation: la meditazione del chakra del cuore

E' una delle meditazioni attive di Osho più belle e toccanti.

Questa meditazione si ispira alla tradizione **Sufi**.

Il chakra del cuore è quello centrale. Sotto di lui troviamo i 3 chakra inferiori, maggiormente legati al "mondo materiale", mentre sopra ci sono i 3 chakra superiori, maggiormente legati al "mondo spirituale". Nel centro troviamo l'integrazione dei due opposti, l'equilibrio.

Il nome del IV° chakra in sanscrito è **Anahata**, che significa "indiviso".

La **Heart Chakra Meditation** è una danza rituale che riconnette al proprio centro interiore e al flusso naturale della vita.



Abbinare i movimenti ritmici del corpo a una musica cadenzata appositamente composta per guidare i movimenti. Si esegue in **quattro fasi** di 7 minuti ciascuna, **più una di meditazione seduti**, di circa 6 minuti, **e una ultima fase di riposo sdraiati a terra**, per il tempo rimanente. Attraverso gesti armoniosi abbinati al respiro consapevole aiuta a rilasciare tensioni e stress, permettendo all'energia del cuore di fluire nuovamente rinnovata e libera.

Quando si creano dei blocchi nel IV° chakra, si ha la tendenza a sentirsi piuttosto deboli e vulnerabili, a sviluppare un atteggiamento di chiusura.

Quando il chakra del cuore si apre tutte le energie possono fluire liberamente!

Non ci sono più blocchi interiori e ci si sente profondamente centrati, non più divisi ma integri. Nel cuore si percepisce un senso di unità, con sé stessi e con tutte le altre creature.

Anche in questo caso sono disponibile a organizzare un evento e guidare questa meditazione per un piccolo gruppo di persone.

In alternativa, potete trovare il CD di questa meditazione su www.oshoba.it, alla voce Meditazioni di Osho- Lista completa.