



COSA SUCCEDDE AL RESPIRO QUANDO PENSIAMO?

di Carolina Dalle Palle

Lo scrittore e filosofo Henry David Thoreau diceva che le persone creano il proprio destino sulla base dei propri pensieri.

Hai mai notato cosa succede al tuo **corpo** e al tuo **respiro** quando pensi, ti concentri, rifletti, stai cercando di risolvere un problema e quindi l'attenzione è rivolta all'esterno tranne che su di te?

CHI TI OSSERVA DA FUORI COSA VEDE?

Personalmente, ad esempio, mi accorgo che mentre sto pensando, entro quasi in **apnea**, il respiro è alto come se il diaframma non si muovesse e l'aria passasse solo tra petto e gola. La fronte si corruccia e la mia espressione diventa più seria, tanto da poter sembrare arrabbiata. Gli angoli della bocca scendono



verso il basso, quasi a trasmettere una sensazione di tristezza.

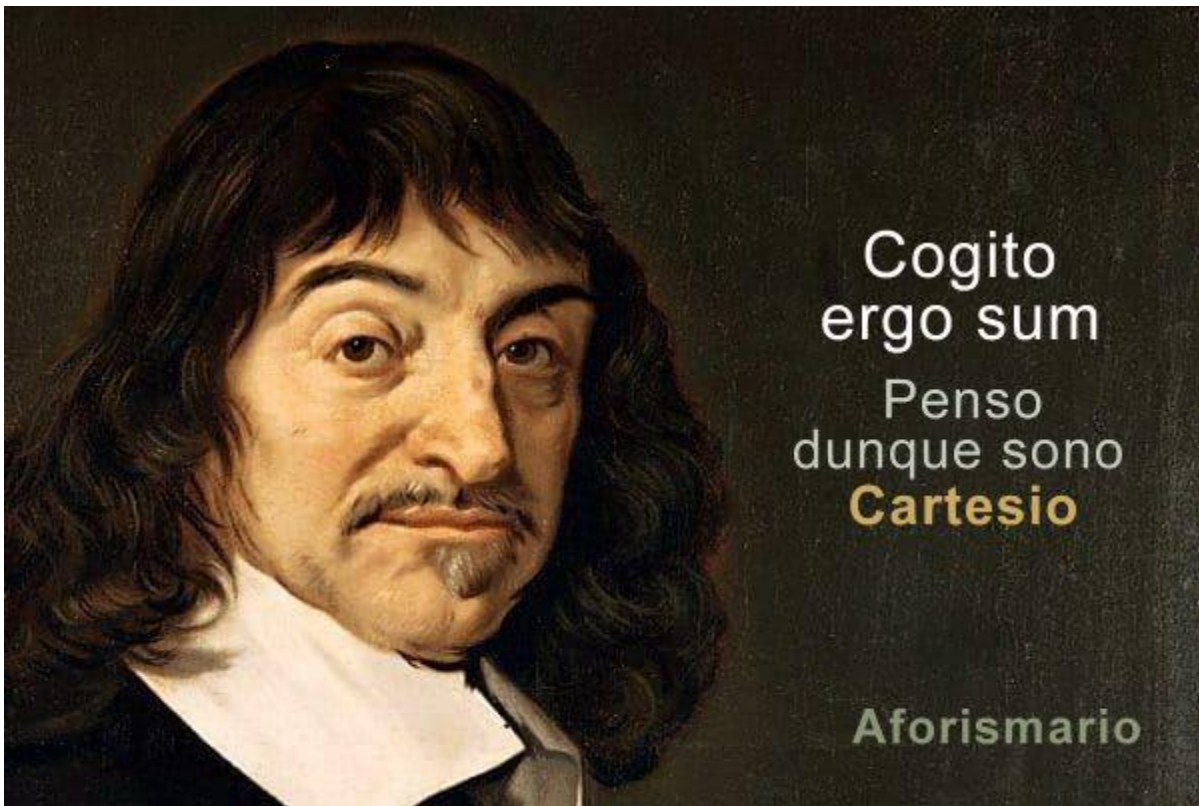
La percezione della temperatura del mio corpo è più difficoltosa e le mie azioni sono automatiche e non consapevoli: lavarsi, vestirsi, mangiare, e perfino guidare. Posso fare tutto “perfettamente” senza accorgermene e rimanendo con l'**attenzione** rivolta unicamente ai miei pensieri.

Il nostro corpo vive anche se non gli prestiamo costante attenzione, quando il cervello è in attività manda impulsi a tutto il nostro corpo (fisico, emotivo, endocrino, sanguigno, muscolare, cardiaco ecc.), quindi funziona anche se non ne siamo consapevoli, le nostre emozioni si manifestano anche se non le percepiamo in quanto tali e non le conosciamo. Questa affermazione può essere rassicurante e al tempo stesso fonte di inquietudine perché temiamo che nell'inconsapevolezza possano accadere eventi che non siamo in grado di controllare.

MA AL NOSTRO RESPIRO CHE SUCCEDDE?

Sappiamo che la **funzione respiratoria** è di primaria importanza per la sopravvivenza dell'organismo, è uno dei bisogni fisiologici primari ed è una costante per tutta la durata della vita. Il processo del respiro avviene spesso al di sotto della soglia della coscienza ed è guidato automaticamente dal Sistema Nervoso Autonomo (SNA) attraverso una rete di relazioni molto complesse. Sappiamo ad esempio la respirazione è direttamente legata alla variabilità del battito cardiaco e che in condizioni di riposo si può osservare una sincronizzazione tra ritmo respiratorio e ritmo cardiaco. Il respiro involontario è spesso influenzato dai cambiamenti emotivi, come la gioia, la paura e l'ansia. Durante uno stato di attivazione emotivo, la frequenza respiratoria aumenta e la profondità del respiro si riduce. Il respiro può anche essere controllato volontariamente, attraverso ad esempio un'azione di “guida” esercitata sul diaframma. Il **controllo della respirazione** riveste un ruolo fondamentale nelle **tecniche di rilassamento** più utilizzate nella pratica clinica. Le tecniche di controllo del respiro sono mediate dalle culture orientali all'interno delle quali si sono sviluppate metodologie strutturate (applicate ad esempio nella meditazione o nelle tecniche di yoga), per indurre uno **stato di coscienza meditativo** volto alla promozione della **salute** e del **benessere** attraverso, ad esempio, la riduzione e la gestione degli stati di stress. Queste tecniche sono conosciute come **Pranayama** (o “controllo del prana”, l'energia vitale che si identifica col respiro) definito come la manipolazione volontaria del respiro stesso. L'esperienza di **mindfulness** è direttamente collegata a queste pratiche, intendendo per mindfulness “la consapevolezza dell'esperienza

nel momento presente, caratterizzata da intenzione e finalità, e da un atteggiamento non giudicante” (D. Siegel, Mappe per la mente. Cortina ed. 2018).



Esiste “un pregiudizio implicito, ovvero che l’attenzione concentrata e diretta al raggiungimento di un obiettivo abbia più valore di una consapevolezza aperta e spontanea... Potremmo rivedere le nostre idee sulla **‘mente vagante’** riflettendo sul fatto che questa modalità, anziché *allontanarci* da ciò che conta, potrebbe anche *avvicinarci* a qualcosa di importante” (D. Goleman, Focus. Rizzoli ed. 2013).

E tu come sei quando pensi? Come ti vedono gli altri da fuori?

Allenati ad accorgerti di quello che sei in tutti i momenti della vita.