

# Tiara Taverniti

## La sopravvivenza nel respiro

A chi non e' mai capitato di trovarsi in una situazione di shock, di emergenza, di trauma o di vivere un impatto emotivo?

Quante sono le reazioni che ci possono sopraffare in casi come questi? Panico, ansia, paura, iperattivita' oppure paralizzandoci senza avere la benché minima possibilita' di reazione! Tutto e' accettabile, l'essere umano e' anche questo...

In sopravvivenza ..cosa c'e' di utile e indispensabile da "sapere" e "avere"?

Il sapere e' sperimentare. Io so perche' ho gia' sperimentato, altrimenti sarebbe conoscenza, l'avere potrebbe essere poco o niente ma tutto cio' che si ha diventano tesori; (il bisogno aguzza l'ingegno!!).

Tecniche, regole, abilita' sono importantissime e non secondarie da conoscere, sapere e apprendere.

Ma una cosa e' davvero indispensabile..il nostro IO, il nostro intento, il nostro equilibrio mentale,emozionale.

Se ci troviamo in una situazione di emergenza non ci rimane che accettarla, il "come " fa la differenza.E la differenza la creiamo noi.

Siamo qui, puo' essere sconcertante,rischi e pericoli possono essere molti e vanno affrontati uno ad uno. Occorre esserci totalmente,presenti e attenti,vigili e consapevoli.

Siamo ancora in vita 'ora' grazie all'unica cosa che ci mantiene in vita, il respiro. Senza acqua due o tre giorni ci vengono concessi, senza il respiro pochi minuti e via. Ora ,certo , nessuno ci sta soffocando,non e' questo il punto.

Respiriamo continuamente ed e' automatico,inspiriamo ed espiriamo senza accorgerci che accade il piu' delle volte,e' nel dimenticatoio,aria che entra ed esce,calda e fredda,lentamente o frettolosamente non la percepiamo nel naso, nei polmoni,nel diaframma perche' l'ascolto non e' li' quando siamo impegnati nella quotidianita'.

Ma il nostro corpo e' vivo perche' c'e' aria che entra ed esce. Siamo tutti d'accordo! detto niente! E se sono qui e devo far in modo di mantenere questo corpo in vita e sopravvivere, un po' di importanza al respiro gliela do.

L'aria nei polmoni e' il primo elemento che abbiamo accolto in noi appena usciti dal grembo di nostra madre e sara' l'ultima cosa che lasceremo in punto di morte. Avendo avuto

un'esperienza di premorte per annegamento ricordo benissimo questo processo di arresto respiratorio e il ritorno dell'aria nei polmoni. Credendo o no alla "vita oltre la vita" ho radici molto profonde nelle mie memorie quando per vari mesi dopo l'accaduto non facevo altro che ascoltare in silenzio il mio respiro come se volessi tenerlo con me per paura se ne andasse da un momento all'altro,collegandolo alla morte fisica. Poi c'e' stata anche l'esperienza oltre la fisicita' (dove non mi soffermero' ora) e la prima aria, l'inspirazione fu lunghissima e dolorosissima in tutto il corpo,nei muscoli,negli organi,e subito dopo quella che io ancora chiamo ..la magia di esistere...Non nego (come sostengono anche altri) che stavo meglio lassu' che quaggiu' ..ma la vita qui ha un'unicita' perfetta e preziosa.Il respiro e' un sottile filo d'argento che mantiene la vita.

Ci si allena agli sport ottenendo risultati. L'ascolto al respiro e' un allenamento..richiede prove,facile dimenticarlo,ma e' sempre con noi,la chiave e' nel percepirlo come un'onda che ci permette di coesistere con cio' che accade all'esterno.

Con l'attenzione al respiro creiamo le basi per affrontare cio' che c'e' da affrontare nel migliore dei modi. L'accettazione a cio' che sta accadendo crea calma e consapevolezza ..ma non arrivano per caso,dobbiamo far in modo di percepirle .L'ascolto ci riconnette con il nostro piu' alto potenziale dove possiamo attingere ad infinite risorse.Ci guida ad adattarci alla circostanza,ci da' chiarezza ,fa da ponte, noi e cio' che sta accadendo .tutto cio' che ci occorre e' qui! La consapevolezza del respiro alimenta il fuoco interiore,da' forza e lucidita' mentale.

La respirazione e i polmoni hanno una funzione autonoma ma abbiamo la capacita' di controllarli.

Mentre corriamo sia il respiro che il cuore accelerano, quest'ultimo si adatta alle nostre attivita' senza il nostro intervento e senza che ci preoccupiamo di attivarlo nel modo corretto,mentre il respiro segue i nostri comandi; infatti se stiamo correndo abbiamo bisogno di re spirare con la bocca per supportare la maggiore richiesta di ossigeno. intervento fisiologico normale. Se ci arrabbiamo sia il respiro che il cuore accelerano e aggressivita' e rabbia hanno il sopravvento su di noi...Se avvertiamo paura...il respiro diventa affanno,corto,quasi i polmoni si bloccano,forse stiamo respirando solo con la parte alta del torace..questi stati alterati emozionali o psichici ci chiedono di rispondere anche qui in modo fisiologico corretto. Se siamo rilassati ..dormendo tranquilli..nel sonno il respiro e' addominale, diaframmatici, corretto,battiti del cuore regolari. Quindi e' il nostro stato mentale,psichico ed emozionale ad influenzare il respiro e di conseguenza il cuore.Con l'attenzione al respiro accade un processo inverso, noi possiamo interagire sul nostro stato mentale-emozionale modificandolo.

E' importantissimo ,per esempio, in caso di paura saper attingere alle proprie capacita' di controllo. E' un bene avvertire paura,riconoscerla significa forse pericolo e richiede intervento.. farci "mangiare" dalla paura o dalle altre emozioni negative non ci aiutera' ad andare lontano,anzi! L'ascolto e l'attenzione al respiro richiedono vivacita' non si tratta di

subconscio,al contrario, e' un sottofondo continuo ( come la regia in un film)che fara' in modo di modificare le nostre reazioni immediate, le scelte, gli interventi. E' una medicina non da poco anche in casi di sofferenza fisica. Finora ho sempre simulato di esercitarmi alla sopravvivenza e per essere sincera il bosco( per ora e' l'unico luogo dove ho provato me stessa)e' ed e' stato un ambiente(hotel) a 6 stelle!! Le 5 stelle sono i nostri sensi: vista,udito,tatto,olfatto e gusto...che si amplificano con il contatto in natura, la 6\* stella e' qualcosa che va oltre il bisogno di vedere,mangiare,o ripararsi dal freddo. E' una forza che e' in noi per diritto e dobbiamo riappropriarcene!

Dua anni fa' sui Sibillini mi sono trovata in una situazione alquanto curiosa. Volevo raggiungere a tutti i costi la grotta della Sibilla..e con zaino in spalla avevo percorso una quindicina di km senza accorgermene dal mattino ,avevo lasciato l'auto ad un amico che si dirigeva piu' a sud. Arrivata ai piedi del monte circa alle 18 vicino al tramonto inizia a cercare un luogo dove passare la notte. Mi restavano ancora 2 ore di luce utili e cosi decisi di cominciare a salire per un sentiero ancora percorribile da fuoristrada almeno..i segnali indicavano rifugio Sibilla. Ad un tratto un 4x4 si accosto' per offrirmi un passaggio.. rifiutai e continuai. Dopo poco mi inoltrai in un sentiero all'interno e trovai un piccolo fiume dove decisi di fermarmi e sotto alcuni alberi stesi il materassino e mi infilai nel sacco per dormire.Non accesi nessun fuoco anche se la temperatura lo richiedeva,era ottobre.Guardai l'ora sul cellulare erano le 21:00 e spofondai nel sonno tranquilla. Fui svegliata all'improvviso dal rumore di auto che si spense appena aprii gli occhi,guardai il cellulare erano le 2:12 (me lo ricordo ancora),subito sentii una voce che diceva:{Sara' qui sotto il fiume ,non puo' essere lontana} Il cuore mi balzo' in gola..ero ricercata!! Balzai ,come il mio cuore , fuori dal sacco che mi rimase incastrato ad un piede e corsi giu' giu' attraversando il fiume dove mi bagnai tutta (compresa il sacco )e mi accucciai dopo aver fatto un centinaio di metri. Con il fiato in gola cercai di intravedere nel buio qualcosa e scorsi alcune lucine rosse e sentii passi almeno di una coppia di persone dirigersi verso me. Sicuramente erano passati da dove mi ero accampata.Ora ci divideva solo il fiume,appena profondo un metro facilmente attraversabile.Fu in quell'attimo che capii che quel cuore in gola non era un sogno.. stavo dormendo e d'istinto ero scappata da qualcosa e ora non stavo sognando,era reale!! Tremavo e stavo per scoppiare a piangere disperata.Si avvicinavano ed ero emotivamente disarmata.Non trascorsero piu' di 5 secondi dove la mia mente impazziva da una soluzione all'altra.Alzarmi e continuare a scappare e in questo caso mi avrebbero sentito..o cos'altro??Era l'unica apparentemente..No..non potevo muovermi..c'era troppo silenzio; sarebbe stata una fuga inutile.Decisi di rimanere immobile sotto il sacco che grondava acqua..e in un attimo presi tutto il coraggio che in quel momento mi rimaneva,chiusi gli occhi, strinsi i denti e rivolsi tutta l'attenzione a cio' che mi stava facendo andare in tilt ; il mio cuore pompava sangue al cervello che pulsava impazzito, grondavo di sudore,non potevo rimanere li' in quello stato.Cosa potevo fare se non calmarmi..1 2 3 respiri ,poi 6 7 8 e ancora ancora..e mi calmai.e cominciai ad aprire gli occhi,vedevo ancora le lucine rosse ma ancora erano oltre il fiume e li sentivo parlare:{ha attraversato il fiume..vieni andiamo} e io ero li..dall'altra parte..approfittai dello scrosciare dell'acqua..che fecero per attraversarlo,per

scavare velocemente una specie di fossa tra terriccio e foglie dove sprofondai,coperta sempre dal sacco fradicio , con la faccia e tutto il corpo schiacciati al suolo e continuai ad aggrapparmi al respiro che si faceva piu' dolce, ritmato,calmo, sottile, quasi impercettibile. Quell'ascolto trasformo' il mio corpo in pietra. ero immobile.. Mi sentivo quasi bene.. benché la mia ragione mi diceva\\ adesso ti scovano! \\ Ma in realta' avvertivo un fuoco dentro che mi assicurava..e la paura fece spazio alla fiducia.Assurdo nel raccontarlo,ma avevo tanta fiducia di poter diventare invisibile. Non avvertivo piu' il mio corpo,esisteva solo perche' percepivo quel filo d'aria che entrava ed usciva,e loro non potevano sentirlo perche' in realta' era all'interno di un corpo immobile. Ce li avevo addosso se avessi allungato il braccio avrei potuto toccare le loro gambe..e uno di loro disse(la frase fu' volgare ma tralascio) :{dov'e' finita? possibile? non si vede niente.. non si muove niente.. che sia andata piu' giu'.. spostiamoci..} E le mie orecchie ascoltarono i loro passi allontanarsi piacevolmente fino al completo silenzio. Rimasi li' per lungo tempo ,lucida,non volevo certo ritornare dove mi ero accampata:quando in lontananza mi sembro' di sentire l'accensione di un'auto.,era l'alba e ritornai serena. Lieto fine posso dire!.. Se mi fossi fatta guidare dalla spinta della paura avrei optato alla fuga.. e chissa'? Ho preso seriamente con me questa "avventura" mi ha segnato. Beh mi e' stato dato il modo di applicarmi in cio' in cui credo; e ho sperimentato i benefici, direi.

La scienza dello Yoga chiama il respiro o energia vitale, Prana; quindi il respiro veicola,attira l'energia vitale all'interno di noi.

La stessa scienza descrive e suddivide la colonna vertebrale in centri spinali, Chakras che corrispondono agli elementi naturali.

IL centro piu' basso e' il Coccigeo associato alla terra

il sacrale associato all'acqua

il lombare (plesso solare) sede dell'elemento fuoco ma anche dell'autocontrollo nell'uomo,governato dal pianeta marte,detto pianeta focoso

il dorsale,che si allarga dal cuore ai polmoni e petto,associato all'aria,sede delle nostre emozioni,governato dal pianeta venere,pianeta dell'amore

il cervicale che ne raggruppa 2 associati all'etere

e l'ultimo ci connette con la coscienza cosmica,spirito.

Mi soffermo sui centri Lombare(plesso solare) e dorsale(cuore ,polmoni,petto) per introdurre questi semplici esercizi pratici:

1- Se possiamo,sdraiamoci sulla schiena.

Appoggiamo entrambe le mani sull'addome, inspiriamo dalla bocca prendendo più aria che riusciamo ed espiriamo (sempre bocca) dinamicamente aiutandoci con le mani comprimiamo l'addome accertandoci di svuotarci completamente. 2 o 3 volte.

Ora cominciamo ad inspirare dal naso e spostiamo l'attenzione alle mani che appoggiate sull'addome seguono il movimento. Espiriamo dalla bocca. Per almeno 15 cicli l'attenzione sarà sull'addome, si alza mentre l'aria entra, si abbassa quando

esce. Quando ci sentiamo possiamo allungare la durata dell'inspirazione cercando di riempire ora anche la parte alta del torace,

il diaframma, ed espiriamo (sempre bocca) di conseguenza, quindi: Inspirazione [addome-diaframma] espirazione [diaframma-addome] Respiro completo.

Dopo poco provate semplicemente a respirare con il flusso di un'onda ..e addome e diaframma diventano una cosa sola.

Ho sperimentato in casi di emozioni improvvise che respirare solo dalla bocca mi ha aiutato a ritrovare calma generale. Oppure in casi con attività mentale respirare dal naso aiuta alla concentrazione e creatività. Le narici infatti hanno cavità che portano subito verso l'alto il respiro, ci ossigena maggiormente il cervello; mentre la bocca è l'unica apertura verso il basso, torace. Fateci caso respirando dalla bocca non sembra che ci si attivi "celebralmente" ma con il naso..si.

2- Sediamoci comodi o in piedi .

occhi chiusi, mano destra appoggiata appena sopra l'ombelico (plesso solare) e la sinistra al livello del cuore.

proviamo ad invertire le mani, per sentire dove c'è più equilibrio. scelta la posizione.. inspiriamo dal naso con un conto (mentale) di 7,

tratteniamo 3, ed espiriamo di nuovo 7. Inviando a tutte le estremità del corpo questa corrente fresca all'entrata e tiepida all'uscita.

Ci basteranno da 3 a 5 respiri per accorgerci di aver lasciato andare tutte le tensioni, soprattutto all'altezza delle spalle.

Ora apriamo gli occhi e manteniamo lo sguardo in un punto leggermente rialzato davanti a noi (questo ci aiuterà a focalizzare l'intento

all'ascolto e alla percezione. Il prossimo respiro sarà più dinamico a pieno addome e diaframma gestiamoci la lunghezza'..

nell'inspirazione usiamo l'attenzione di un guerriero, tratteniamo (almeno 5 secondi) attiviamo il plesso solare (sempre come un

guerriero:-) ) sentendo il calore e dirigiamolo verso l'alto,nel centro ,al cuore.. ed espiriamo dolcemente ....lasciando andare il controllo

ora guardiamoci intorno con calma..senza fretta..(l'ascolto al respiro e' sempre attivo) e manteniamo questo contatto creato in noi

ma ora si espande nell'ambiente circostante.Ricordiamoci di non controllarlo piu' l'asciamolo andare come vuole, solo ascoltiamo.

Questo esercizio e' molto utile in situazioni ostili o disagiate, magari fa freddo o troppo caldo', a non creare resistenze e tensioni

sia fisiche che emotive, che non sono di aiuto,occorre immergersi nell'ambiente o nel caso in cui ci troviamo.

Ho praticato questo esercizio appena prima di entrare in acque gelide invernali senza subire shok fisico o malanni.

Viviamo e sopravviviamo con le nostre abilita' individuali....passo dopo passo...sperimentando... ricordiamoci che il COME fa

la differenza.

buona respirazione ...