

[Max Damioli Andragogo]

Il respiro oltre la Mente



“ Tutti sanno che chi non respira è morto. Pochi hanno capito che più si respira più si è vivi ”

Prendiamo un bel respiro ed iniziamo subito con alcune curiosità.

Pochissimi sanno queste 4 cose sul respiro. Il 90% delle persone respira con “un polmone solo”, cioè con la metà della capacità polmonare disponibile e ben il 50% delle persone respira solo con il 10% della capacità polmonare. Il 75% delle tossine vengono espulse dall'organismo attraverso la respirazione...se RESPIRI! Respirare è 19.400 volte più importante di mangiare; 1.400 volte più importante di bere; 960 volte più importante di dormire. Infatti si può stare 40 giorni senza mangiare, 3 giorni senza bere, 2 gg senza dormire, e solo tre minuti senza respirare. Aumentare la quantità di ossigeno che arriva alle cellule del corpo e del cervello, attraverso tecniche di respirazione, significa maggior benessere psicofisico ed eliminazione dello stress. Ci sono alcuni Autori, ricercatori, scienziati e leader della Crescita Personale e della Salute PsicoFisica molto famosi, considerati seri e del tutto inossidabili alle lusinghe delle parole, che indirizzano milioni di persone verso tecniche sulle quali hanno assoluta fiducia. Alcuni di essi fanno affermazioni molto impegnative sul Respiro. Ad esempio Deepak Chopra (endocrinologo indo-americano) scrive: “Ogni cambiamento dei nostri stati mentali è riflesso nel respiro e poi nel corpo. Tale fenomeno funziona anche all'inverso: cambiando gli schemi di respirazione viene allo stesso modo alterato anche lo stato emotivo”. Chopra ci chiede di credere che respiriamo come viviamo e che se vogliamo cambiare la nostra vita, basta cambiare il modo in cui respiriamo. A me è sempre sembrata una promessa molto impegnativa! Alexander Lowen, psichiatra e psicoterapeuta americano, continuatore della Scuola di Reich e inventore della

Bioenergetica, scrive: “Tutti sanno che chi non respira è morto. Pochi hanno capito che più si respira più si è vivi.” Ancora una volta sembra che sia stato intravisto un nesso, dichiarato e condiviso, tra VIVERE e RESPIRARE. Infine Andrew Weil, medico e speaker internazionale, autore di “Salute Naturale, Medicina Naturale” in un passaggio del suo libro scrive: “Se dovessi limitarmi a dare un solo consiglio per una vita più salutare, sarebbe di imparare a respirare meglio. Nella mia esperienza e dal lavoro con i miei pazienti sono arrivato alla conclusione che respirare correttamente è la Chiave di Volta di una buona salute” CHE COSA È dunque il RESPIRO?

Il RESPIRO è un processo di trasformazione personale. Questo processo utilizza l'energia creata dal respiro per rivivificare, sostenere i naturali meccanismi di recupero e trasformare gli schemi di energia “ristagnanti” modificandoli in maniera permanente. Ottenendo come risultato cambiamenti nel fisico, nella coscienza, nella qualità della vibrazione e nell'esperienza. Il RESPIRO è un potente strumento di trasformazione che facilita l'integrazione delle tensioni accumulate nel fisico e nell'inconscio. E' una scienza avanzata per convertire la resistenza in entusiasmo.

E' l'arte di riportare lo Spirito in pieno contatto con il Corpo Fisico e ristabilire la connessione naturale tra Mente e Corpo

E' una tecnica di rilassamento permanente che permette alla nostra gioia innata di permearci completamente.

La maggior parte delle nostre conoscenze sui benefici della respirazione provengono dalle antiche filosofie orientali usate per l'illuminazione spirituale. Solo recentemente l'interesse e la ricerca riguardo al nesso tra corpo e mente si sono sviluppati anche in Occidente.

I ricercatori occidentali hanno scoperto che gli stati mentali ed emotivi possono essere modificati alterando il tipo di respirazione. Sì, possiamo consapevolmente cambiare le nostre proprietà chimiche, le nostre concezioni e il nostro atteggiamento variando la profondità, il ritmo e la velocità della nostra respirazione che aiutano a migliorare la qualità della nostra salute, quindi della nostra vita.

La maggior parte delle persone pensa che basti inspirare ed espirare per essere sani. La verità, invece, è che se non respiriamo profondamente e pienamente, i nostri corpi non sono forniti di abbastanza ossigeno per una salute perfetta.

L'ossigeno nutre le cellule e la maggior parte delle persone fa morire di asfissia le proprie cellule. Non c'è da meravigliarsi che così tante persone provino una stanchezza cronica o che si ammalino così facilmente. Questo è un vero problema nel nostro mondo così indaffarato. Forse riprendere a respirare bene può veramente cambiare la vita...

Max Damioli

Laureato in Psicologia
Master in Ipnosi Ericksoniana
e in PNL (con Richard Bandler)
Operatore Shiatsu Professionista, per
anni membro della Federazione Europea
Shiatsu, è stato tre anni titolare della
Cattedra di Personal Improvement
della European School of Economics
www.damioli.net