

INCONTRI

ESERCIZI DI CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO PER IL RILASSAMENTO DELLA MENTE E DEL CORPO

GRUPPO DI AUTO-AIUTO FERRARA

PREMESSA

INCONTRO DEL 18/11/2015

Nel cosiddetto mondo occidentale l'umanità vive quotidianamente sotto il dominio della mente pensante.

Il rimuginare, il rimestare con il pensiero situazioni o concetti, di solito amari, sta occupando uno spazio sempre maggiore nella nostra vita di solitudine, in luogo di altre occupazioni che dovrebbero essere rivolte a coltivare l'empatia, il valore sociale, l'autenticità delle relazioni, la conoscenza vera rispetto all'informazione culturale.

L'inquietudine mentale è un'inclinazione dell'essere umano, non c'è dubbio, e ad essa dobbiamo anche tante cose positive, tuttavia è giunta ormai a uno stadio che marca una sempre maggiore separatezza rispetto al nostro intero essere.

Questa separatezza non è mai percepita come tale, perciò la restrizione dei condizionamenti e l'alternanza tra vuoti creati artificialmente e compulsioni altrettanto indotte ci lasciano spesso spiazzati e confusi, fino a insinuare qualche forma di disagio.

La mente pensante è il prodotto dell'attività cerebrale a sua volta stimolata dai cinque sensi che sono sempre rivolti all'esterno di noi stessi.

Se per una volta cerchiamo una posizione tranquilla e immobile e, chiudendo gli occhi, rivolgiamo l'attenzione al funzionamento del nostro corpo, possiamo prendere contatto almeno con una parte del nostro disagio, fatta di tensione, contratture muscolari, di battito cardiaco accelerato, di respiro incompleto.

Per questo la prima decisione da prendere in questa direzione è sedersi in posizione eretta su una sedia con uno schienale diritto, oppure sdraiarsi con le gambe leggermente piegate, in modo da facilitare i movimenti dell'addome.

Da questa posizione rivolgiamo la nostra attenzione all'interno del nostro corpo.

Non è tempo sprecato se restiamo per qualche minuto in ascolto del fruscio che manda il brulicare della vita al nostro interno.

Il punto è proprio questo: ascoltare il ritmo della nostra vita, quella individuale, personale, che per ognuno di noi ha una musica diversa.

Se siamo seduti portiamo leggermente in fuori il sedere in modo da trovare un buon radicamento nella seduta. In questo modo otteniamo un duplice risultato: facilitiamo la perpendicolarità della spina dorsale rispetto al piano e scarichiamo le gambe che potranno tendere ad aprirsi proprio in segno di rilassamento perché in questo modo non devono più reggere il disequilibrio del busto.

A questo punto possiamo dire di aver ben impostato la nostra azione. Non ci resta che lasciare scendere le braccia fino ad appoggiare le mani sulle gambe e chiudere gli occhi.

Ottenuta questa postura possiamo vedere come la respirazione diventi facilmente il centro della nostra attenzione. Il portamento eretto agevola i movimenti della respirazione che partono dal basso ventre e giungono fino allo stomaco, mentre le contratture muscolari mano a mano si rivelano e possono così essere gradualmente allentate.

Non importa se siamo ancora in preda a pensieri compulsivi. Valutiamo la necessità/possibilità di fare qualcosa per liberarcene.

Nessun senso di colpa deve emergere se non riusciamo a contrastare questa tendenza. Ci possono essere ottime ragioni che in quel momento sovrastano le nostre forze.

Ma se non registriamo alcun autentico ostacolo al nostro proponimento ed esitiamo comunque a metterlo in atto, rendiamoci consapevoli almeno di operare una scelta: quella contraria al nostro stare meglio, a volerci bene, a stare dalla nostra parte, alla nostra stessa vita. Anche per questa scelta ci possono essere tuttavia cause di forza maggiore, perciò evitiamo di colpevolizzarci; quando saremo veramente pronti e non costretti da un dover fare ad ogni costo, allora intraprenderemo spontaneamente questa esperienza.

Ecco perché la pratica della respirazione consapevole non può essere ridotta ad una semplice metodica. In realtà si tratta davvero di una inversione di rotta, di una vera e propria decisione che va contro la dittatura della mente pensante, come contrappeso o, se si vuole, come antidoto ad una forma di tossicità.

Dalla posizione che siamo venuti assumendo si può cominciare ad osservare il proprio respiro e le sue caratteristiche; basso, alto, superficiale o profondo.

Abbassando la mandibola, proviamo a inspirare portando in avanti l'ombelico. Per il momento assecondiamo il ritmo naturale del nostro respiro e osserviamo.

L'osservazione è la prima cosa che tende a distogliere il cervello dal suo orientamento verso l'esterno per ridirigerlo verso l'interno.

Si potrà constatare come il respiro, appena ha ricevuto la nostra attenzione, tende a rallentare spontaneamente il suo ritmo e ad assumere un andamento più lento.

Osserviamo anche il comportamento del diaframma: le prime volte sembra quasi che esplori l'ambiente circostante prima di allargarsi, ma appena ci riesce noi stessi scopriamo che abbiamo molto più spazio da quelle parti e che lo possiamo sondare con movimenti sempre più profondi.

Poiché siamo in inspirazione, al movimento del diaframma segue progressivamente la estensione della gabbia toracica che permetterà ai polmoni di riempirsi di aria in proporzione allo spazio che abbiamo predisposto.

Fino a questo momento ci siamo limitati a pochi ma significativi interventi sull'automatismo della respirazione.

Questa prassi è fondamentale in ogni strategia di contrasto dello stress. Basti pensare allo stesso fitness, che nella sua accezione più corretta non dimentica di utilizzare il respiro in modo appropriato. Per non parlare dello yoga o delle stesse discipline di autodifesa orientali.

Per questo esercitiamoci per il momento con questo semplice esercizio, anche dove capita, purché possiamo disinvoltamente assumere la postura corretta, senza pretendere subito grandi risultati ma apprezzando ciò che avviene quando poniamo in essere una qualche azione positiva in nostro favore.

13 novembre 2015

Lella - Gruppo di Auto Aiuto Medicina Legale Ferrara