

RESPIRAZIONE

Respirare è vivere! La respirazione è una delle nostre funzioni vitali più importanti. E' quella che ossigena il sangue, e di conseguenza il cervello. Ora possiamo mettere la nostra respirazione sotto un controllo cosciente. Una respirazione ampia e distesa apporta grandi benefici al corpo e alla mente. Permette di rallentare il ritmo cardiaco, di ossigenare meglio il sangue, di accentuare gli scambi cellulari. Sul piano mentale essa calma la mente, rende padroni delle proprie emozioni, accentua la concentrazione.

Il controllo della respirazione risale a millenni fa. Uno degli otto principi dello yoga di Patanjali è il pranayama, dal sanscrito prâna «il soffio», e yama «padronanza». Gli esercizi di pranayama permettono di inviare sempre più prana nel cervello per assicurarsi una padronanza sempre più grande del mentale.

E' alla luce delle scoperte in fisiologia cerebrale di Francis LEFEBURE, medico e ricercatore francese, che prendiamo in considerazione gli effetti della respirazione ritmata. Grazie all'utilizzo sistematico dei fosfeni, il Dr LEFEBURE ha messo a punto un protocollo di esplorazione del cervello, la cervoscopia, che gli ha permesso di misurare con precisione l'impatto sul cervello degli esercizi di respirazione, creando così uno yoga scientificamente migliorato: il Fosfenismo.

I fosfeni sono tutte le sensazioni luminose soggettive che non sono direttamente prodotte dalla luce che stimola la retina. Essi possono essere prodotti con brevi fissazioni di sorgenti luminose.

Il Dr LEFEBURE ha dimostrato che il fosfene era un ripiegamento verso l'interno del senso della vista, così come l'acufene è un ripiegamento verso l'interno del senso dell'udito. Infatti, a ciascun senso fisico corrisponde un senso interiore, e il tutto forma un secondo sistema sensoriale: il sistema fenico. La mescolanza del pensiero con un fene è l'esercizio di base del fosfenismo e costituisce verosimilmente il

significato autentico del Pratyahara, o ripiegamento dell'attività sensoriale verso l'interno. Esiste anche un fene della respirazione, o pneumofene, che si stimola mantenendo una «leggera sete d'aria».

Nella sua opera «*La respirazione ritmica e la concentrazione mentale*», 1966, il Dr LEFEBURE nota che la funzione respiratoria è quella che ci mette in contatto con l'esterno in modo permanente. D'altra parte, il nostro ritmo respiratorio si modifica incessantemente a seconda delle situazioni: lenta e regolare durante il sonno, si accelera sotto l'effetto delle emozioni e, in certi casi, può anche arrestarsi completamente sotto l'effetto di una cattiva notizia. La seconda osservazione importante è che «di tutte le funzioni della nostra vita vegetativa, una sola obbedisce alla nostra volontà, la respirazione». Così la funzione respiratoria stabilisce un collegamento tra l'esterno e la nostra vita psichica.

Insistendo sull'importanza del ritmo, ha dimostrato che il ritmo amplificava il pensiero: «*la respirazione ritmica è lo stato fisiologico più favorevole a certe attività del pensiero*». Sincronizzando il ritmo del pensiero e quello della respirazione, si ottiene una trasformazione dell'energia fisica in energia psichica.

In quanto medico, il Dr LEFEBURE si è inizialmente interessato agli effetti di questa energia psichica sulla malattia. Riporta d'altra parte un caso di guarigione di sclerosi a placche attraverso questo metodo. Ma molto rapidamente si interessa agli effetti iniziatici della respirazione ritmata. Se il fosfene associato ad un pensiero gli dà una notevole intensità, succede la stessa cosa con la respirazione ritmata, che nutre di prana il pensiero, dandogli una luminosità e una densità ineguagliabili. La cervoscopia e la sincrofonìa hanno permesso al Dr LEFEBURE di scoprire l'importanza del ritmo dei due secondi per il risveglio delle facoltà superiori: intellettuali, morali, psichiche e spirituali.

Esercizi di respirazione ritmata

La respirazione quadrata

Regolate il metronomo su 60, ovvero una pulsazione al secondo.

Fate un fosfene.

Inspirazione su 4 secondi.

Ritenzione a polmoni pieni per 4 secondi.

Espirazione su 4 secondi.

Ritenzione a polmoni vuoti per 4 secondi.

Continuate questo ciclo fino all'estinzione del fosfene (circa tre minuti).

Rifate un fosfene e riprendete il ciclo dall'inizio.

Visualizzate un punto luminoso che ruota nei vostri polmoni durante le fasi di ritenzione.

La cifra di 4 secondi è data solo a titolo indicativo, altri valori possono essere utilizzati. L'importante è la regolarità precisa delle fasi.

La respirazione circolare

Simile alla respirazione quadrata, se ne differenzia per la scomparsa delle fasi di ritenzione, con un flusso variabile al momento dell'inspirazione e dell'espiazione. E' una specie di respirazione quadrata i cui angoli siano stati arrotondati.

Regolate il metronomo su 60, ovvero su una pulsazione al secondo.

Fate un fosfene.

Inspirate per 4 secondi, iniziando dolcemente e poi aumentando progressivamente il flusso d'aria.

Continuate a inspirare su 4 secondi, ma riducendo progressivamente il flusso fino al punto in cui non potrete quasi più inspirare.

Espirate su 4 secondi, cominciando dolcemente e poi aumentando progressivamente il flusso.

Continuate ad espirare su 4 secondi, ma riducendo progressivamente il flusso, fino al punto in cui non potrete quasi più espirare.

Durante la respirazione, visualizzate un punto luminoso che ruota.

Continuate questo ciclo fino all'estinzione del fosfene (circa tre minuti).

Rifate un fosfene e riprendete il ciclo dall'inizio.

La cifra di 4 secondi è data solo a titolo indicativo. Con un po' di addestramento si possono raggiungere 6-8-10-12 secondi e anche molto di più.