

ALESSANDRO D'ORLANDO

# Intelligenza emotiva e respiro



Edizioni



AMRITA

---

## La tecnica del Respiro circolare e l'Intelligenza Emotiva

*Vivere è respirare e respirare è vivere.*  
*Andre van Lysebeth*

In questo libro ho voluto presentare un concetto, a mio parere non sufficientemente approfondito nella letteratura del settore, ossia il legame tra le metodiche di sviluppo dell'intelligenza emotiva e le tecniche respiratorie, in particolare la tecnica del Respiro circolare.

### **COSA SI INTENDE PER INTELLIGENZA EMOTIVA (IE)**

Con essa mi riferisco alla capacità di essere:

- consapevoli delle emozioni proprie e altrui in un determinato momento;
- abili nell'usare le emozioni, anziché combatterle, per conoscere la realtà (chiedendosi ad esempio: "Cosa mi rende triste?" anziché dirsi: "Non devo essere triste");
- abili nel riconoscere immediatamente le emozioni che tolgono energia;
- in grado di passare dalla demotivazione alla motivazione, dal pessimismo all'ottimismo;
- allenati a vedere l'aspetto positivo in ogni situazione, senza farsi travolgere dagli eventi;
- in grado di indirizzare l'emozione del momento verso mete costruttive (per esempio trasformando la rabbia in determinazione, per affrontare la meglio la situazione frustrante);

- attenti a scaricare l'energia emozionale in eccesso, in maniera che non porti alla classica azione impulsiva;
- sensibili agli effetti che il proprio modo di comunicare e le proprie emozioni hanno sugli stati d'animo altrui.

Alla luce di questi diversi aspetti è ben comprensibile come, sviluppando l'IE, possiamo migliorare in maniera consistente le relazioni con gli altri, la capacità di realizzare progetti e perseguire mete ambiziose, e anche la condizione psicofisica, in considerazione del legame stretto che esiste tra sistema immunitario, mente ed emozioni.

Professionisti, manager, persone che hanno bisogno di guidare gruppi di lavoro o intere aziende, individui che vogliono mantenere o riconquistare la salute, tutti coloro che in generale vogliono migliorare la qualità della propria vita, possono trarre vantaggio dai training che sviluppano le abilità dell'IE. In essi si impiegano strategie mentali che vanno dalla visualizzazione alla trasformazione dei pensieri, attraverso esercizi "carta e matita", allo studio di soggetti che eccellono in quest'ambito, alla messa in scena di situazioni-tipo, in cui applicare le nuove conoscenze acquisite.

Tuttavia, da soli, questi strumenti sono come armi spuntate, se non vengono impiegate anche tecniche ad approccio corporeo: tale è la tesi sostenuta in questo libro. In particolare, *la respirazione circolare può affiancare in maniera discreta i tradizionali training, migliorandone i risultati*. A mio avviso, la respirazione è molto importante anche per i disturbi della percezione, dell'attenzione, della memoria, della vigilanza, della coscienza, del pensiero, delle funzioni simboliche, del movimento, dell'affettività e dei sentimenti, del rapporto con il corpo, del comportamento, delle problematiche adolescenziali, sessuali e di coppia.

Tutto ciò che appartiene all'umana esperienza è imprescindibilmente legato al Respiro.

Ancora più potente è l'effetto preventivo: insegnato fin dalla giovane età, permetterebbe la vera prevenzione medica e psicologica, di cui ancora molto si discute, ma poco si fa.

I cambiamenti possono essere consistenti e manifestarsi già dalla prima sessione completa, che porta corpo, emozioni, mente, anima su un altro e superiore livello di funzionamento.

Portare l'attenzione al proprio Respiro è un modo per superare l'attività duale della mente, che di fronte all'inondazione di pensieri, immagini, sensazioni corporee, emozioni di una sessione può fare solo due cose: lottare contro tale stato ricettivo, cercando di respingere quanto emerge e soffrendo ancora di più, oppure accettarlo, o meglio ancora osservarlo per quello che è, senza desiderare che sia migliore, o come dovrebbe essere, come vorremmo o sarebbe meglio che fosse.

Sviluppare questo atteggiamento dà forza alla personalità, libera dai condizionamenti, e questo è il fine della psicoanalisi e di tutta la psicologia, per le quali è importante sviluppare l'“Io che osserva” (secondo una terminologia psicologica), l'“osservatore interno” (secondo una definizione orientale), o l'“Adulto” (secondo una definizione dell'Analisi Transazionale).

Per alcuni psicologi, la forza dell'Io è data appunto dalla capacità di osservare ciò che accade tanto dentro quanto fuori di sé, senza coinvolgimenti a distorcere l'obiettività, l'autonomia, la capacità di agire. Questo modo di intendere l'Io non è nient'altro che il modo di intendere la meditazione, ossia l'osservazione distaccata.

Il Respiro quindi sostiene la crescita personale, è un ottimo modo per supportare una terapia psicologica, oltre che medica, e soprattutto accresce la sensibilità, la capacità di essere presenti.

La crisi moderna (economica, sociale, famigliare, culturale, ambientale) è prima di tutto una crisi di creatività, di fantasia, di inventiva, di capacità di sognare modi diversi di fare le stesse cose: dal produrre energia al mandare avanti un'azienda, dall'insegnare, al curare i corpi e le anime, al vivere la più semplice quotidianità.

Il Respiro appartiene al mondo diverso che tutti cerchiamo: se usato in maniera diffusa, potrebbe portare a un rifiorire di vita, di sensibilità e di intelligenze, le quali consentirebbero il grande salto che l'umanità da tempo attende, e che sta diventando una questione vitale.

Vuole anche essere un contributo per l'affermazione di una cultura diversa dell'essere umano, così che la sua complessità possa essere rispettata non solo negli studi medici, ma anche nelle aule delle scuole, delle aziende e in generale ovunque si voglia educare la persona, bambina o adulta che sia, a recupera-

re le proprie risorse e superare i propri limiti, verso l'eccellenza nella salute, nella professione, nei rapporti interpersonali.

#### **LA TECNICA DEL RESPIRO CIRCOLARE**

*«Quando la tua energia psichica ritorna oltre il periodo della prima infanzia e penetra nel retaggio della vita ancestrale, ecco che si spalanca il tuo mondo spirituale profondo, la cui esistenza non avevi mai sospettato» (Carl Gustav Jung).*

Esistono molte tecniche respiratorie, ognuna con una funzione specifica a seconda dell'epoca in cui viene utilizzata, di chi la usa e a quali fini. Ci sono tecniche egizie, cinesi, indiane, sciamaniche, per le arti marziali, la cura della salute, la meditazione e così via: ognuno può divertirsi a sperimentarne quante più possibile, trovando infine la sua preferita, per giungere a usarla con padronanza e ad apprezzarne i benefici. Personalmente ho scelto il Respiro circolare per la rapidità degli effetti dal piano psicosomatico fino a quello spirituale, la semplicità e la versatilità, ossia la possibilità di usarlo in diversi contesti.

Il Respiro circolare stesso è stato nascosto per secoli nei monasteri taoisti; solo in epoca moderna, sul finire degli anni '70, una grande figura spirituale dell'India, Sri Babaji, ha divulgato questo strumento definendolo come il più adatto per l'uomo moderno, per via della sua facilità di utilizzo, la potenza e la versatilità di impiego.

La tecnica presuppone sostanzialmente cinque elementi: *rilassamento fisico, respiro senza pause, attenzione alle sensazioni fisiche più delicate, capacità di accogliere le esperienze che emergono con un atteggiamento mentale positivo e di disponibilità.*

Assieme, essi creano qualcosa di estremamente affascinante e potente, versatile a tal punto da poter essere impiegato sia contemporaneamente allo svolgimento delle attività quotidiane, sia in sedute vere e proprie della durata di un'ora o più, trascorse solamente a respirare.

#### **1) Rilassamento fisico**

*«E chiudo gli occhi per vedere» (Paul Gauguin).*

Un breve ciclo di rilassamento (cinque minuti) precede la seduta di Respiro. Il corpo viene indotto in uno stato di quiete e ciò permette:

- di focalizzare l'attenzione sulle proprie sensazioni fisiche: solo se si è immobili si può infatti sentire una differenza di temperatura in una certa zona, una contrazione in un'altra e così via;
- di lasciare andare le perturbazioni energetiche che interessano il corpo: tenere rigide certe parti durante la sessione manterrebbe il blocco fisico ed emozionale che c'è dietro; solo se il respiro arriva fin lì e il corpo si rilassa, le emozioni possono essere rilasciate da quella zona e, andandosene, lasciare un senso di maggiore leggerezza.

La respirazione si può effettuare tanto a occhi aperti quanto a occhi chiusi. Chiudere gli occhi però conferisce un'altra profondità, ovviamente, perché il tracciato elettroencefalografico passa più rapidamente allo stato Alpha, tipico degli stati di consapevolezza e lucidità. Però, se respiriamo a occhi chiusi, non lo possiamo fare ovunque come quando respiriamo a occhi aperti, cosa fattibile anche al lavoro, o in auto.

## 2) Respiro circolare

*«La vita dell'uomo è un cerchio, dall'infanzia all'infanzia; e così è in tutte le cose governate dal Potere... Tutto ciò che fa il Potere del mondo è fatto a cerchio» (Alce Nero).*

Respiro "circolare" significa che il canale è sempre lo stesso (se si inspira dal naso si espira dal naso e se si inspira dalla bocca si espira dalla bocca), senza pausa tra le due fasi (ossia all'inspirazione segue immediatamente l'espirazione, e viceversa)<sup>5</sup>. La continuità del respiro rimanda a quella del ciclo delle stagioni, del percorso del sole e delle stelle nel cielo, di tutto ciò che vive: mai un'interruzione, solo armonia. Attraverso

---

<sup>5</sup> Da non confondersi con la tecnica omonima applicata in ambito musicale, grazie alla quale è possibile suonare uno strumento a fiato senza interrompere l'emissione dell'aria: ciò si ottiene utilizzando la cavità orale come sacca d'aria di riserva, la quale viene rilasciata nello strumento mentre si inspira dal naso, imitando così il meccanismo della zampogna o della cornamusa.

questa modalità di respirazione è quasi come se l'essere umano entrasse in contatto con le forze dell'universo, ricevendone sostegno, un senso di unione, di pace, di armonia, come in effetti accade anche dopo soli cinque minuti di respiro circolare.

La profondità e la velocità dello stesso dipenderanno dal tipo di intenzione: sarà *veloce e profondo* se l'obiettivo è entrare in uno stato di ricettività, attenzione, calma mentale; sarà *veloce e superficiale* se la sensazione del momento è dolorosa, permettendole così di fluire attraverso il corpo e impedendo che essa e il respiro si blocchino (ad esempio, come accade quando non si vuole sentire il male di una martellata sul dito).

Se la sensazione del momento è piacevole oppure interessante e la si vuole espandere, allora il ritmo *lento e profondo* è più opportuno: è infatti ciò che accade spontaneamente in stati di calma ed euforia.

Il Respiro *lento e superficiale* induce al sonno ed è simile alla respirazione che teniamo già normalmente durante il giorno.

La scelta di respirare dal naso o dalla bocca è lasciata alla sensibilità individuale. Nelle sedute che conduco con persone inesperte preferisco ricorrere alla bocca, perché smuove molte emozioni e permette di agire più profondamente a livello psicosomatico; quando il Respiro serve per affinare la percezione o per calmare la mente, consiglio di utilizzare il naso<sup>6</sup>.

Riguardo alla respirazione veloce e profonda, mi sono sempre stupito di come anche gli sportivi frequentemente abbiano difficoltà a praticarla in stato di rilassamento, da fermi. In effetti, questa tipologia di persone tende scaricare a livello fisico le tensioni e i disagi, come pure un eccesso di energia. Permettere a tale tensione di procedere a ritroso, ossia dal corpo alla sfera emozionale,

---

<sup>6</sup> Alcuni ritengono che la respirazione nasale sia altrettanto efficace di quella con la bocca per muovere le emozioni del profondo. Anche qui, la sperimentazione è aperta. L'indicazione che credo utile, è darsi il tempo di esplorare e poi, una volta trovata la pratica preferita, investirvi tempo ed energie. L'importante è focalizzarsi, altrimenti si rischia di essere bravi in tante attività, ma in nessuna competenti, soprattutto per noi occidentali che abbiamo poco tempo e cediamo spesso alla tentazione dell'intellettualismo, che ci spinge a conoscere un po' di tutto, dandoci l'illusione di sapere.

sino alla sfera spirituale, comporta in effetti grandi trasformazioni e perciò scattano numerosi meccanismi difensivi che si oppongono al cambiamento (inconsciamente vissuto come qualcosa di doloroso e pericoloso, come il primo cambiamento importante da noi sperimentato: la nascita), specie durante una sessione: si manifestano così l'apnea e il sonno, assieme alla tendenza a muoversi, grattarsi, aprire gli occhi, pensare ad altro e così via.



### 3) Consapevolezza dei dettagli

*«È qui, in questo corpo, che vi sono i fiumi sacri: qui vi sono il sole e la luna così come tutte le mete di pellegrinaggio... Non ho mai visto un tempio tanto luminoso quanto il mio corpo» (Saraha).*

Colui che respira sarà vigile nei confronti delle più piccole variazioni a livello fisico. Volgere l'attenzione ai propri pensieri oppure alle proprie emozioni può distogliere dalla consapevolezza del qui e ora: per evitare distrazioni, l'attenzione primariamente rimane al corpo. Inoltre, non si cerca di eliminare una sensazione di tensione, dolore, prurito, attraverso un tentativo di massaggiarsi, grattarsi, o muovere gambe e schiena. Dietro un formi-



colio, un tremito, una qualsiasi sensazione potrebbe nascondersi un'emozione, un'immagine o un ricordo importante: bisogna quindi andare oltre la tentazione, usando l'energia del disagio per incrementare la respirazione. Un buon trucco per riuscirci è immaginare di incamerare aria nel punto del corpo che richiama l'attenzione, e tutto il resto viene da sé.

#### **4) Atteggiamento mentale positivo**

*«Mira alla luna. Anche se la manchi finirai in mezzo alle stelle» (Les Brown).*

Per sostenere l'emergere di ricordi ed emozioni, è importante sviluppare l'abilità di scoprire, in ogni evento giudicato negativo, l'aspetto di Luce. Si parte da un'ottica che agevola l'integrazione (ossia l'accettazione e la comprensione) di ciò che è "indigesto", secondo il principio che non esiste mai nulla di assolutamente negativo.

#### **5) Assenza di giudizio**

*«Il vero apprendimento affiora quando cessa lo spirito di competizione» (Krishnamurti).*

Significa stare di fronte a tutto ciò che si manifesta tramite il Respiro con rispetto e attenzione, senza paragonarlo alle aspettative, ai desideri, ai ricordi o ai principi. Tutto è com'è, al di là del bene e del male, del giusto e dello sbagliato, dell'utile e dell'inutile, del piacevole e dello spiacevole.

Il Respiro è una tecnica semplice da apprendere e da utilizzare, in grado di apportare salute ed energia, grazie al fatto che consente di utilizzare parte di quei 2/3 di capacità polmonare che l'uomo abitualmente non usa.

Il corpo possiede capacità di recupero e autoregolazione insospettite, a volte compromesse da interventi esterni (come i farmaci allopatici) che poi si rendono effettivamente necessari per supplire a quei meccanismi naturali preesistenti, che gli stessi medicamenti hanno goffamente reso inoperanti. La respirazione ha un occhio di riguardo per tali risorse dell'organismo e le potenzia naturalmente, agendo sui muscoli del torace, sugli organi interni, sulla circolazione, sulla chimica del corpo e sui suoi equilibri

elettrici, attraverso azioni che la scienza ancora oggi fatica a comprendere ma la cui importanza per la salute sono sotto gli occhi di tutti coloro che praticano il Respiro circolare.

Grazie a ciò, tutte le malattie fisiche possono trovare decorsi più favorevoli attraverso questa tecnica, tranne i casi in cui è controindicata o necessita di particolari cautele, come descritto nel prossimo paragrafo.

Così il Respiro inizia a regolare il corpo, e dopo aver “messo ordine” su questo piano passa a quelli superiori: alle emozioni, e poi, più su, alla mente.

L'azione equilibratrice a livello emozionale parte dalla gabbia toracica. La Bioenergetica localizza soprattutto a questo livello i blocchi muscolari (che producono la cosiddetta “corazza caratteriale”) legati all'inibizione delle emozioni spiacevoli che ci rifiutiamo di provare: le nostre rigidità interiori nei confronti di queste emozioni e delle sensazioni fisiche ad esse connesse si riflettono nella rigidità muscolare, soprattutto perché inconsciamente sappiamo che con una gabbia toracica più sciolta potremmo respirare di più e sentire di più: sentire, quindi, anche ciò che non vorremmo. Inoltre nei muscoli giacciono memorie sepolte da anni, sotto forma di neurotrasmettitori e altri mediatori chimici<sup>7</sup>. Quindi il nostro intimo è toccato profondamente dal Respiro che massaggia i muscoli: sciogliendoli noi possiamo, grazie a una migliore circolazione garantita dalla maggiore respirazione, smuovere ricordi antichi dai meandri del cervello che ora vengono sollecitati maggiormente, liberare dalle fibre muscolari molecole che ancora ci riportano alle memorie sopite: possiamo, in ultima analisi, scaricare forze la cui permanenza e il cui controllo ci costano energia, psichica e fisica.

Ci stanchiamo psicologicamente se costantemente evitiamo che la nostra consapevolezza faccia emergere i nostri scheletri dall'armadio; se appena proviamo tristezza iniziamo a ridere più forte, parlare più velocemente, guardare la televisione, assumere droghe. Ci stanchiamo fisicamente se i muscoli, tesi nel tentativo di non sentire, ci rendono difficile acquisire tutta l'aria e l'energia che potremmo avere.

---

7 Pert C., *Molecules of Emotion. The Science Behind Mind-Body Medicine*, Schribner, New York 1997

Ad esempio, in momenti di forte stress molte persone possono provare un senso di oppressione al petto, connessa sovente alla paura di restare senz'aria. Questi sintomi sono legati a un irrigidimento psicosomatico all'altezza del plesso solare, e agendo con la respirazione su questo punto tutto ciò può scomparire rapidamente, senza bisogno di farmaci o di ansiolitici, mentre affiorano e vengono liberate le emozioni represses.

Sul piano della mente, un maggior livello di ossigeno nel cervello si traduce in maggiore lucidità di pensiero e più concentrazione. Inoltre c'è un effetto di *feedback* interessante dal corpo ai pensieri: muscoli più rilassati del viso inviano al cervello il messaggio che va tutto bene e che non serve allarmarsi (proviamo a sorridere allo specchio e notiamo come stiamo dopo!). Infine, per l'azione sul corpo, una postura eretta, garantita da una respirazione profonda, che costringe i polmoni e la gabbia toracica a espandersi completamente e ad aprirsi, invia un messaggio di fierezza a noi stessi e alle persone che ci osservano.

#### **CONTROINDICAZIONI E RACCOMANDAZIONI**

*«Una religione vale pressappoco l'altra. Non ce n'è alcuna per mezzo della quale non si possa diventare saggi, né alcuna che non si possa praticare come la più stupida delle superstizioni» (Hermann Hesse).*

Posto che una controindicazione non è una preclusione, esistono situazioni particolarmente delicate ove è davvero buona norma lavorare in collaborazione con un medico. Dal punto di vista *fisico*, ad esempio, le persone con problemi di asma gravi, con attacchi epilettici, con disturbi cardiaci rilevanti, ipertensione con pericolo di ictus, diabete, ipertiroidismo, infiammazioni acute polmonari dovrebbero astenersi dal praticare il *Respiro circolare*, soprattutto quello *veloce e profondo*, senza l'assistenza di un medico che possa valutarne l'impiego. Dato che i polmoni esercitano una pressione anche sulle vertebre e le loro cartilagini, per chi soffre di discopatie può essere utile usare un cuscino o piegare le gambe se si respira da distesi, e se tutto ciò ancora non basta può essere utile un colloquio con un osteopata.

Per quanto riguarda la dimensione *psicologica*, coloro che

non hanno “radici” e vivono fenomeni di allucinazioni o deliri, o soffrono di disturbi alimentari, o persone il cui adattamento alla realtà è comunque fragile, possono respirare solo con l’assistenza di uno psicoterapeuta che valuti le loro peculiari problematiche.

Una più sottile controindicazione sta nell’atteggiamento da usare con questa tecnica: trattarla come fine a se stessa per sviluppare delle “qualità superiori” è molto dannoso, perché non fa altro che rafforzare il conflitto tra “ciò che è” e “ciò che si vorrebbe che fosse”. Come dice Krishnamurti, non esiste un Sé superiore, né un sé inferiore, ma esiste solo l’unità: di conseguenza, il viaggio con il Respiro è solo un viaggio nella consapevolezza, in cui ci si abbandona a ciò che accade senza sforzo alcuno. Si lascia che siano le energie liberate dalla respirazione a trasformarci e ciò accade al di là di ogni intenzione, immaginazione, desiderio, senza desiderare di sfuggire a ciò che si è nel presente.

Il Respiro diventa così puro ascolto, e questo basta.

Si raccomanda la gradualità dell’approccio, sia rispetto all’intensità che rispetto alla durata delle sessioni.

#### **UNA SERIE DI SEMPLICI ESERCIZI PER IMPARARE A RESPIRARE**

*«Niente succede, a meno che prima non sia un sogno» (Carl Sandburg).*

Di seguito propongo alcuni esercizi. Ai principianti consiglio di seguirne l’ordine, e di non fare più di un esercizio al giorno. Per i più esperti, è possibile seguire l’ordine che più piace.

#### **1) Per iniziare**

Distesi o seduti, a occhi chiusi, abbandonate il peso del vostro corpo a ciò che vi sostiene, e progressivamente portate l’attenzione al Respiro. Non cercate di modificarlo, solo osservatelo per com’è. Potete fissare cinque minuti di tempo e notare per esempio:

- se è più facile inspirare o espirare;
- se l’inspirazione è più prolungata rispetto all’espirazione;
- se tendete a inspirare poca aria o tanta;