

IL RESPIRO: UNA RISORSA A PORTATA DI MANO

Laura Fino



*Il respiro è il ponte che collega la vita alla coscienza,
che unisce il corpo ai nostri pensieri.
Ogni volta che la vostra mente si disperde,
utilizzate il respiro come mezzo
per prendere di nuovo in mano la vostra mente
(Thich Nhat Hanh)*

Nella stabilizzazione il **respiro** è una risorsa importante, trasversale a diverse discipline: troviamo infatti moltissimi riferimenti al respiro e alle tecniche di respirazione nella psicotraumatologia, nella mindfulness, nello yoga.

La respirazione è una delle poche funzioni corporee *involontarie* che possono essere modificate in modo volontario e consapevole.

Attraverso la consapevolezza del respiro possiamo imparare a contrastare abitudini limitanti di respirazione e massimizzare quello che il nostro respiro può fare per noi come risorsa. Respiriamo 24 ore al giorno, ma per la maggior parte del tempo non ci pensiamo e non ci facciamo caso!

Il respiro ci fornisce una **via preferenziale verso il sistema nervoso autonomo**.

Nel modo in cui respiriamo risiede l'opportunità di modellare il sistema nervoso verso la sicurezza e la connessione.

Il Sistema Nervoso Autonomo regola il nostro respiro in base ai nostri bisogni metabolici momento per momento. Il respiro è automatico, ma possiamo anche respirare intenzionalmente, andando così a modificare il livello di attivazione del nostro sistema nervoso.

La respirazione è quindi direttamente collegata alla regolazione dell'energia e dell'arousal, o attivazione del sistema nervoso autonomo.

Abbiamo un respiro più rapido se stiamo facendo uno sforzo, respiriamo più lentamente se siamo rilassati. Più in generale, quando inspiriamo il nostro sistema nervoso simpatico, responsabile dell'aumento di arousal, è leggermente attivato, quindi con ogni inspiro siamo un po' più carichi di energia. L'espiazione attiva il sistema nervoso parasimpatico, che è responsabile del rilassamento.

La **Teoria polivagale di Porges** descrive il sistema nervoso autonomo come organizzato **gerarchicamente**, in tre sottosistemi, che organizzano la risposta neurobiologica alle situazioni ambientali e di stress:

- Il ramo ventrale parasimpatico del nervo vago: attivato nell'ingaggio e coinvolgimento sociale, essenziale per la sopravvivenza

- Il sistema simpatico: attivato nelle risposte di mobilitazione, attacco/ fuga
- Il ramo dorsale parasimpatico del nervo vago: attivato nelle risposte di immobilizzazione e collasso.

Sperimentare strategie di regolazione delle emozioni e dell'attivazione fisiologica può essere di aiuto sia per abbassare l'attivazione quando è troppo elevata, sia per aumentarla quando è troppo bassa.

Questo lavoro di regolazione emotiva permette di ampliare la finestra di tolleranza delle emozioni e recuperare uno stato di equilibrio e di stabilizzazione maggiori, che permette l'ingaggio e il coinvolgimento sociale.

Le ricerche scientifiche hanno cominciato a dimostrare che la modificazione del modo in cui si respira migliora la regolazione delle emozioni, come per esempio la rabbia o la paura, e può aiutare a gestire depressione e ansia.

Come ricorda anche Van der Kolk, respirare è un comportamento volontario e facilmente accessibile, che può ridurre o incrementare l'influenza del nervo vago sul cuore. Rallentare e rendere più profondo il respiro durante i momenti di stress permette, per esempio, un ritorno al controllo ventrovagale e al senso di sicurezza correlato.

Molte persone sono **poco consapevoli del loro respiro**: imparare a concentrarsi sull'inspirazione e l'espirazione, notare ad esempio se la respirazione è veloce o lenta, può costituire già di per sé una prima risorsa importante, in quanto restringe il focus attentivo e aumenta la consapevolezza corporea. Spesso, anche solo spostando la nostra attenzione sul respiro, la frequenza diminuisce e il respiro si allunga. Posizionare le nostre mani sul petto, sulla pancia, sulle costole, ci offre una consapevolezza corporea del ciclo respiratorio e spesso modifica la frequenza e il ritmo respiratorio. Se volontariamente facciamo alcuni respiri lenti e profondi siamo in grado di notare gli effetti del ramo parasimpatico sul nostro arousal: il ritmo respiratorio rallenta, il battito cardiaco si regolarizza, si sciolgono le tensioni nel corpo. La regolazione volontaria degli esercizi

respiratori influenza gli stati psicologici e spesso può aiutare a stabilizzare le risposte post-traumatiche.

Anche Pat Ogden ricorda che esplorare diverse modalità di intervento e modificazione del ritmo del respiro può essere una risorsa preziosa per il lavoro su vari sintomi: per esempio regolare l'iper o ipo-arousal, aumentare o diminuire l'intensità emozionale, fornire energia, favorire il rilassamento, promuovere la salute fisica.

La consapevolezza di come il respiro sia in grado di sostenere più attivazione (sistema simpatico) o più rilassamento (sistema parasimpatico) può essere utile per aumentare l'ampiezza della finestra di tolleranza.

É importante sottolineare che non c'è un modo corretto di respirare: diversi modi di respirare sono appropriati in differenti circostanze. A volte abbiamo bisogno di una respirazione più veloce, per supportare uno sforzo o una reazione attiva. Altre volte abbiamo necessità di recuperare una respirazione più lenta, per attività di riposo. Proviamo a immaginare una respirazione rapida e veloce mentre decidiamo di stare sul divano a leggere un libro o quando andiamo a dormire, e immaginiamo di affrontare una corsa o di scappare da un pericolo con una respirazione lenta! Il nostro corpo ha una capacità innata di regolare l'energia necessaria in momenti differenti.

Possiamo tuttavia osservare **due pattern di respirazione problematici**: una **iper-respirazione**, soprattutto toracica, che tende all'iperventilazione, e una **ipo-respirazione**, che tende alla ipoventilazione. Negli individui iperattivati l'intensità e il ritmo accelerato delle emozioni, delle sensazioni e degli stimoli sensoriali interrompe il ragionamento e la capacità di attribuire significato a quanto accade. Gli individui ipoattivati possono sperimentare debolezza motoria, torpore della sensibilità corporea, difficoltà di sperimentare reazioni emotive di fronte ad eventi significativi. In entrambi i casi una attivazione disfunzionale interferisce con la capacità di pensare con lucidità.

Le ricerche scientifiche e cliniche hanno evidenziato che si può insegnare ai pazienti a notare le loro tendenze respiratorie e le sensazioni generate da

esse, per poi provare a modificare la loro respirazione e notare le differenze nelle sensazioni corporee e nell'arousal. Possiamo per esempio chiedere di notare se il loro respiro è lento o veloce, leggero o profondo, più centrato nel torace o nella pancia. Possiamo suggerire di posizionare le mani sulla cassa toracica e sull'addome mentre percepiscono il respiro e questo può aiutarli a notare se stanno respirando con il torace o con il diaframma. In linea generale enfatizzare l'inspirazione fa accrescere l'arousal, mentre enfatizzare l'espiazione lo fa diminuire e supporta il rilassamento.

Questa consapevolezza può essere utile per stabilizzare sia gli stati di iper sia quelli di ipoarousal. Si può notare cosa succede se si prova una lunga inspirazione e un'espiazione più breve o viceversa. Più si sta concentrati sul proprio respiro e più se ne trarranno benefici, specialmente se si presta attenzione fino alla fine dell'espiazione e ci si prende un momento prima di inspirare un'altra volta.

Discipline come la **mindfulness** e lo **yoga** enfatizzano l'importanza del respiro per la salute psicofisica e per la stabilizzazione. Partendo dal presupposto che lo stato della mente influenza il respiro, se la mente è agitata il respiro diventa più corto e superficiale, mentre se la mente è tranquilla, il respiro diventa più lungo e profondo.

Nelle pratiche di **mindfulness** la respirazione può essere considerata l'ancoraggio della mente e del corpo nel qui e ora: sintonizzarci sul suono del respiro può calmare il senso di caos e frenesia e rallentare gli ingranaggi del cervello che si inceppano in pensieri negativi. Osservando e ascoltando il respiro iniziamo a prendere distanza dal vortice dei pensieri. Se ci riusciamo, ci ritroviamo in uno stato meditativo. In questo modo la mente si calma.

Nello **yoga** questa forza ed energia vitale è chiamata Prana. Le tecniche di respirazione yoga si chiamano *pranayama*. Il *pranayama* è prima di tutto consapevolezza del respiro: concentrare l'attenzione sul respiro aiuta a mantenere la mente vigile e consapevole. Il respiro diventa l'unico processo su cui dirigiamo l'attenzione e ad un cambiamento del respiro può corrispondere un cambiamento della mente.

TECNICHE DI RESPIRAZIONE UTILI PER LA STABILIZZAZIONE

É possibile inquadrare momenti di stress emotivo e disregolazione come opportunità per sperimentare una **nuova risorsa di respirazione**. Se prestiamo attenzione alle nostre sensazioni corporee possiamo riconoscere l'andirivieni delle emozioni e di conseguenza aumentare il controllo su di esse, notando come siano transitorie o rispondano a modifiche anche minime. In linea generale si raccomanda un approccio cauto agli esperimenti sul respiro, in modo da osservare con calma i cambiamenti e se si dovessero sentire sensazioni spiacevoli (vertigini, mal di testa, dolore) basterà tornare al modello di respirazione normale.

1. **OSSERVARE IL RESPIRO:** *Prima di tutto suggeriamo di osservare il respiro e solo successivamente sperimentare piccoli cambiamenti dosati, con attenzione consapevole sugli effetti. É importante procedere lentamente, con consapevolezza mindful. Il primo passo consiste nel permettere alla mente di focalizzarsi sul respiro e notare il movimento dell'aria che entra ed esce dai nostri polmoni. Possiamo concentrare l'attenzione nel punto del corpo in cui percepiamo il respiro. Oppure possiamo seguire il movimento del respiro in tutto il corpo, dalle clavicole, la cassa toracica, il diaframma. Sarà possibile notare se il respiro è superficiale (come nell'ipoarousal) oppure se è profondo e rilassato, o se è trattenuto (come nel freezing) oppure se è rapido (come nell'iperarousal). Si può prestare attenzione alle proprie modalità respiratorie e notare se è enfatizzato l'inspiro o l'espiro, se è fluido o contratto. Si può aumentare la consapevolezza del collegamento tra la modalità di respirazione e le sensazioni corporee percepite e si può quindi proporre di portare piccole modifiche alla respirazione. Si può suggerire di appoggiare una mano sull'addome e una sul petto, per sperimentare le differenze tra la respirazione toracica e la respirazione diaframmatica. A seconda che sia necessario alzare il livello di attivazione (perché troppo basso) o abbassarlo (perché troppo alto) suggeriremo una respirazione toracica nel primo caso, mentre una respirazione diaframmatica nel secondo caso.*

2. **DISEGNARE IL RESPIRO:** *il quadrilatero del respiro viene spesso insegnato ai pazienti per gestire l'ansia. Si parte con l'inspirazione che disegna un lato del quadrato e un'espiazione che disegna il lato successivo, fino a chiudere il quadrato con un altro ciclo di inspirazione ed espiazione. La figura disegnata può diventare un rettangolo, se vogliamo aumentare la durata dell'espiazione (per attivare il sistema parasimpatico che produce rilassamento) o se necessario proporre inspirazioni più lunghe (per attivare l'influenza del sistema simpatico).*

3. **CONTARE IL RESPIRO:** *può essere molto utile il conteggio durante la respirazione. Possiamo suggerire di inspirare contando fino a due ed espirare contando fino a due, per poi aumentare gradualmente il conteggio nella misura in cui la persona riesce a seguire e si sente a suo agio. Possiamo proporre di aumentare la durata dell'inspirazione o dell'espiazione a seconda che sia necessario riattivare o rilassare. Se una persona è in ansia o iperattivata suggeriamo una espiazione doppia rispetto all'inspirazione (per esempio inspiro contando 2, espiro 4); se invece la persona è priva di energia suggeriamo una inspirazione doppia rispetto all'espiazione (per esempio inspiro contando 4, espiro contando 2). Anche in questo caso possiamo aumentare il conteggio fin dove la persona riesce.*

4. **INTRODURRE LE PAUSE NEL RESPIRO:** *Le fasi della respirazione yoga sono quattro: inspirazione, pausa, espiazione, pausa. Introdurre le pause nel ritmo del respiro allunga i tempi della respirazione e questo permette di regolare l'arousal. Possiamo accompagnare le pause nel respiro con il disegno di un quadrato e con il conteggio: per esempio inspiriamo per 2, tratteniamo a polmoni pieni per 2, espriamo per 2, tratteniamo a polmoni vuoti per 2. Anche in questo caso possiamo aumentare il conteggio, sempre con gradualità e sempre restando in ascolto delle sensazioni emotive e corporee. Se la ritenzione del respiro risulta difficile possiamo iniziare immaginando un cerchio: inspiriamo in un primo semicerchio, tratteniamo per un puntino, espriamo per l'altro semicerchio, tratteniamo per un puntino. Progressivamente il puntino può*

allungarsi in un trattino, fino a prendere la forma più simile al quadrato, in cui i cicli respiratori si equivalgono.

5. **IMMAGINARE IL RESPIRO:** *Possiamo immaginare di soffiare le bolle di sapone: questo richiede una inspirazione profonda e una espirazione lunga e lenta. Se Immaginiamo di soffiare dentro ad un palloncino faremo espirazioni lunghe, utili per calmare, mentre immaginare di soffiare per spegnere una candela richiede espirazioni brevi e inspirazioni lunghe, utili per attivare energia.*

6. **Nadi Shodana:** *è la respirazione yogica a narici alternate. Chiudendo alternativamente (con il pollice e l'anulare) le narici si effettua un ciclo completo: inspiro a destra, espiro a sinistra, inspiro a sinistra, espiro a destra. L'aria che arriva dalla destra è energizzante e stimolante, quella che proviene dalla sinistra ha un effetto calmante. Induce calma, diminuisce la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca.*

CONCLUSIONI

Il processo del respirare è la metafora che riesce meglio a mostrarci il modo in cui reagiamo agli eventi stressanti della vita. Il modo in cui respiriamo dice molto dello stato del nostro corpo e della storia che stiamo vivendo. Per il fatto che l'abbiamo sempre, il valore di questa fonte di energia rinnovabile sfugge spesso alla nostra attenzione.

Nel processo di stabilizzazione psicofisiologica, il respiro aiuta a riportare l'arousal all'interno della finestra di tolleranza, regolando stati di iperattivazione o ipoattivazione.

Quando riportiamo l'attivazione ad un livello ottimale, anche le emozioni sono più gestibili e la mente risulta più lucida.

Il respiro è una pietra angolare che ci permette di entrare in contatto con il corpo e radicare la mente.

BIBLIOGRAFIA

- *Michele Giannantonio, Memorie traumatiche, Ed. mimesis, 2014*
- *Van der Kolk, Il corpo accusa il colpo, Cortina, 2015*
- *Stephen Porges, La guida alla teoria polivagale, Giovanni Fioriti editore, 2017*
- *Deb Dana, La teoria polivagale nella terapia, Giovanni Fioriti editore, 2018*
- *Merlynn Wei, James E. Groves, La guida allo yoga della Harvard Medical School, Mondadori, 2017*
- *T.K.V. Desikachar, Il cuore dello yoga, Ubaldini Editore, 1995*
- *Jon Kabat-Zinn, Dovunque tu vada, ci sei già, Corbaccio ed., 1997*
- *Ronald D. Siegel, Qui e ora, Erickson ed. 2012*
- *Donna Farhi, Il grande libro del respiro, Gruppo Macro, 2018*
- *Pat Ogde, Il trauma e il corpo, ISC editore, 2012*
- *Pat Ogden, Psicoterapia sensomotoria, Cortina, 2016*