Ravenna, 06/01/15

**PSICOFISOLOGIA DEL RESPIRO**

Si può analizzare l’Uomo da una miriade di punti di vista: fisico, psichico, mentale, fisiologico, sociale, naturale, simbolico, ecc….; ogni sfaccettatura dell’essere umano può essere osservata e studiata per trarne utili deduzioni.

Qui prenderemo in considerazione l’uomo nella sua qualità di essere vivente che respira, cioè in specifico esamineremo il respiro e la sua localizzazione fisiologica per dedurne se questa abbia delle rispondenze a livello psichico e simbolico. Si è scelto il respiro perché è la funzione vitale che caratterizza meglio l’individualità umana, essendo la prima a comparire all’atto della nascita e l’ultima ad esternarsi al momento della morte.

E’, infatti, il “soffio vitale” insufflato da Dio in un ammasso di terra a rendere Uomo-Creatura Vivente, Adamo, e a dare al respiro un’importanza prevalente su altre funzioni vitali.

Il respiro ci connota come soggetti separati e indipendenti da chi ci ha donato la vita ed è capace di esprimere perfettamente ogni sfumatura emotiva e mentale dell’individuo godendo di una duplice natura psico-somatica.

Ultimo, ma non per questo meno importante, fattore di interesse, che ci spinge allo studio del respiro, è la possibilità di agire volontariamente sulla funzione respiratoria in modo da destrutturare ciò che non va e riplasmare in nuove attitudini il nostro stesso modo di essere. Nessuna altra funzione fisiologica lo permette.

Il respiro, quindi, in base alla sua localizzazione fisica nel corpo può essere:

**Respiro addominale**

E’ il tipo di respiro che implica il minor utilizzo dell’apparato scheletro-muscolare e il minor affaticamento del sistema corpo. E’ il respiro essenziale alla vita metabolica (vegetativo); infatti localizzandosi (a livello percettivo ovviamente) nella parte molle del tronco dove è la sede dei visceri e della funzione digestivo-assimilatoria, appare chiaro come esso sia demandato a sostenere e ad esprimere la vita soprattutto istintiva emotivo-pulsionale.

Ripristinando, quindi, il respiro addominale sarà possibile sciogliere tutta una serie di somatizzazioni relative a questa parte della psiche e ridonare nuova linfa, rilassamento e naturalezza al sistema vitale.

**Respiro costale**

Il soggetto che non ha perso la capacità di implicare nella respirazione l’apertura verso l’esterno delle ultime coste, esprime una tipologia comportamentale istintiva aperta ed estroversa non priva, però, di una solida base metabolica e vitale, stante il fatto imprescindibile che, per poter espandersi il respiro così come la natura umana, necessita di un addome forte e tonico, simbolo di una salute e di una pienezza vitale conquistata e mantenuta.

**Respiro toracico**

Non essendo un respiro “essenziale”, cioè di sopravvivenza, per conseguenza logica, lo si caratterizza di una colorazione volitiva: tale respiro è presente perché è voluto ed intenzionalmente sviluppato. Ovviamente deve essere il respiro nella sua forma ottimale: ampio, in espansione (non solo fisica ma anche psichica) verso l’alto e verso l’esterno. Tale respiro afferma “io sono e agisco per plasmare il mio mondo”. Anche qui come in tutte le tipologie respiratorie precedenti e successive l’imprescindibile base di partenza resta il recupero della pienezza vitale dell’addome coadiuvata ora anche da una colonna sciolta e posturalmente corretta.

**Respiro scapolare**

E’ il respiro speculare a quello toracico, di cui partecipa sia dei punti di forza, che di quelli di debolezza. La sua peculiarità sta nel assumere una direzionalità centripeta anziché centrifuga (caratteristica invece del respiro toracico). Infatti, le scapole si pongono quale struttura ossea molto più limitante la mobilità rispetto alla gabbia toracica. Tale fattore simbolizza il fatto che il soggetto in grado di sviluppare la respirazione scapolare, abbia la capacità e l’intenzione di dirigersi verso il proprio mondo interiore, verso il proprio centro.

**Respiro clavicolare**

Per ultimo e fondantesi sull’armonizzazione e lo sviluppo di tutti i precedenti, “sboccia” il respiro clavicolare, desideroso di poter ascendere verso il cranio attraverso lo stretto passaggio purificatore della gola per raggiungere la mente, fulcro di comando e conoscenza.

Eliminate debolezze, tensioni, distrazioni emotive, il respiro diviene “completo”, nel senso più pregnante del termine: fluido, armonico, luminoso, coinvolgente ogni aspetto fisio-psichico del Vivente, inteso nella sua totalità di essere multidimensionale: fisico, pranico, psichico, mentale.

Erika Benini