**Ritorno all’origine: il respiro addominale**

Laura Morando

**La Magia del Respiro Addominale**

C’è un luogo che accomuna tutti noi. E’ il luogo da cui tutti noi proveniamo, quello in cui il nostro corpo ha avuto origine, si è sviluppato per diventare un piccolo essere umano. Parlo del ventre materno. Si tratta di un luogo sicuro in cui ci siamo sentiti protetti, amati, un luogo in cui abbiamo potuto semplicemente essere nella nostra purezza di bambini. Dopo aver perso il contatto con il ventre della mamma una volta venuti nel mondo esterno, siamo riusciti a “restare in contatto” con il nostro ventre. Infatti da piccoli era molto semplice respirare nella pancia, con la pancia. Se osserviamo un bambino piccolo che dorme, potremo vedere come la sua pancia è dolcemente ma potentemente mossa dall’onda del respiro che senza alcuna fatica raggiunge l’addome facendolo andare su e giù. E’ come se ci fosse un palloncino sotto l’ombelico che si gonfia ad ogni inspirazione e si sgonfia ad ogni espirazione. È la magia del respiro addominale.

**Entrare Concretamente nella Magia dell’Addome**

Ristabilire quel contatto, che spesso si perde crescendo, è assolutamente possibile. Immaginando di dover accompagnare qualcuno a contattare il respiro addominale, mi verrebbe spontaneo invitare il praticante a portare le mani sull’addome per verificare l’eventuale azione, magari inconsapevole, del respiro. Non è corretto, infatti, dire che il respiro arriva nell’addome (il respiro “termina” nei polmoni), ma è vero che il respiro agisce sull’addome. Per iniziare proporrei la posizione supina, dove il corpo è rilassato ed è la terra a sostenerci, togliendoci la preoccupazione di mantenere correttamente una posizione eretta o seduta. Il contatto delle mani sull’addome potrebbe rivelarci che il respiro spontaneamente già “scende nella pancia”, magari siamo solo noi che non ci abbiamo mai fatto caso. L’esperienza “tattile” è una strada molto concreta, perché è un po’ come se toccassimo il respiro nella sua manifestazione esterna e corporea. Per intensificare questa esperienza utilizzare l’immagine del palloncino che si gonfia e si sgonfia, seguendo le due fasi del respiro sarebbe un supporto mentale: visualizzo il palloncino, lo immagino farsi grande e farsi piccolo. Ecco che questo diventa un modo non solo di contattare il respiro addominale, ma anche una strada per veicolare la nostra mente lì dove ne abbiamo bisogno in questa pratica.

**Massaggiare l’Addome**

Dopo questo primo approccio molto semplice che porterà consapevolezza sul respiro dell’addome nello stato in cui si trova, potremmo passare ad un esercizio che stimola la respirazione addominale. Seduti sui talloni, schiena dritta portiamo i pugni tra ombelico e inguine; inspiriamo profondamente ed espirando scendiamo portando la fronte a terra (se fastidioso, possiamo scendere anche senza portare la fronte a terra ma solo fino dove ci è consentito, possiamo aumentare la discesa progressivamente, respiro dopo respiro). Ripetiamo l’esercizio per un certo numero di volte per fermarci poi in una fase statica con la fronte a terra (eventualmente appoggiarla su un cuscino). Avremo a questo punto i pugni incastrati nell’addome e respirando massaggeremo l’addome e ciò che esso contiene, i visceri. Inoltre la pressione dei pugni sull’addome ne inibisce l’espansione in avanti andando a creare per effetto incondizionato un massaggio anche nella parte posteriore ovvero la zona lombare. Il respiro addominale è, infatti, un valido alleato nel rilasciamento della zona lombare, regione spesso interessata da dolori o semplici fastidi causati da errate posture o da posizioni mantenute per lungo tempo durante il giorno (penso a chi per esempio sta seduto tutto il giorno o a chi al contrario sta in piedi tutto il giorno andando a comprimere e quindi opprimere questa zona). Alleggerendo la parte bassa del tronco sia anteriormente che posteriormente andremo anche ad alleggerire la parte alta (spalle, scapole, zona cervicale). Quando percepiremo di aver sufficientemente stimolato l’addome con i nostri pugni, possiamo risalire srotolando gradualmente la colonna fino a riportarci in posizione eretta, seduti sulle ginocchia (fase inspiratoria).

A questo punto, possiamo portarci in un *makrasana* (posizione del coccodrillo): proni, gomiti piegati, mani una sopra l’altra, fronte appoggiata sulle mani, gambe distese aperte il più possibile con le punte dei piedi rivolte all’esterno (più le gambe sono aperte più la zona lombare si rilascia). In questa posizione l’addome incontrerà l’opposizione del pavimento sotto di sé e, analogamente alla posizione precedente, agiremo sull’interno dell’addome e sulla zona lombare. Se riusciamo a “spingere” bene il respiro nella zona addominale, dall’esterno si vedrà l’osso sacro salire verso l’alto (nell’inspirazione) e riscendere verso il basso (nell’espirazione). Effettuiamo una serie di respirazioni per terminare poi la pratica. Possiamo quindi riportarci nella posizione da cui siamo partiti, ovvero supini, riportare le mani sul nostro addome per andare a percepire se rispetto all’inizio è cambiato qualcosa.

**Leggerezza e Accettazione**

La respirazione addominale è il “frammento” del ciclo respiratorio che personalmente preferisco. Cerco di non dimenticare che la respirazione dovrebbe coinvolgere l’addome, la gabbia toracica, le clavicole, le scapole, la parte posteriore della schiena nella sua totalità, il naso, la gola; contattare il respiro addominale è però per me, il modo migliore di ritrovarmi, di ricontattare la mia verità. Per me è la respirazione della fluidità, della leggerezza e quindi dell’accettazione.