



Alessandro Germani

LA RESPIRAZIONE DINAMICA

Esercizi per il corpo e per la mente

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Alessandro Germani

LA RESPIRAZIONE DINAMICA

Esercizi per il corpo e per la mente



Indice

Prefazione	7
Introduzione	13
– Cos'è la Respirazione dinamica?	
– Come nasce?	
– Dove, come e quando praticarla?	
– Blocchi energetici e tensioni	
– Pratica e benefici	
Gli esercizi	33
– Che cosa sono	
– Esercizi propedeutici	
– Esercizi in piedi	
– Esercizi in ginocchio	
– Esercizi a terra	
– Esercizi da seduti	
Massaggio del piede	113
– Tecnica e punti riflessi per un automassaggio corretto del piede	
La respirazione	117
– L'importanza di una respirazione corretta	
– Kriya: tecniche di purificazione	
– Respirazione-ritmo-armonia-energia	
– Esercizi di respirazione	
Rilassamento	139
– Impariamo a rilassarci	
– Posizioni e posture corrette	
– Gli esercizi	
Cibo e vita quotidiana	151
– Le buone abitudini	
Tabella degli esercizi	155
– La sequenza ordinata punto per punto del Metodo completo	
Conclusioni	163
Nota sull'autore	165

Introduzione

Cos'è la Respirazione dinamica?

La Respirazione dinamica è una disciplina terapeutica di derivazione yogica.

Può essere descritta come un efficace sistema di ginnastica dolce, che ricorda una danza antica ed elegante. Il Metodo integrale è composto da una sequenza ordinata di posture e movimenti armoniosi, ritmati dal fluire calmo e costante della respirazione.

Gli esercizi, di natura prevalentemente anaerobica, vengono svolti in totale silenzio e, poiché rimangono costantemente al di sotto della soglia di produzione dell'acido lattico, possono essere considerati adatti a persone di tutte le età. Inoltre, dato il poco spazio necessario per impostare le sequenze, una volta raggiunte la padronanza e l'esperienza necessarie, possono essere eseguiti comodamente in casa, in giardino, al parco o sulla spiaggia con la "voce" del mare in sottofondo.

La sequenza completa si divide in cinque fasi: esercizi in piedi, proni, supini, seduti e di respirazione completa.

Altrettanta importanza è riservata allo studio e all'esecuzione di movi-

menti e tecniche volti al rilassamento, oltre che del corpo, della mente e dello spirito.

La pratica costante e corretta di questa meravigliosa disciplina può aiutarci a risolvere e ad alleviare i principali disturbi che, quotidianamente, ci affliggono, creando ostacoli, a volte piccoli, a volte grandi, alla visione positiva e serena del percorso di vita che affrontiamo giorno per giorno.

La consapevolezza risvegliata da un dialogo introspettivo, continuo e riappacificante, può aiutarci a raggiungere uno stato di pace interiore, fondamentale per conoscere e ascoltare la voce del nostro corpo (il microcosmo) e quella del mondo che ci circonda (il macrocosmo).

L'uno si unisce al tutto in un sentiero che conduce a un'esperienza di purificazione, in grado di percorrere a ritroso il processo di separazione, che in natura si esprime con la fisicità degli esseri viventi e la materialità degli oggetti inanimati.

Tale cammino risulterà difficoltoso, soprattutto per il praticante inesperto

e impreparato. Egli si troverà coinvolto in uno stato di benessere ed euforia generale che lo manterrà, almeno momentaneamente, in una condizione di soggettività fisica e mentale, apparentemente piacevole, ma di ostacolo per raggiungere una piena e consapevole capacità di discriminazione.

Grazie a un'esercitazione costante, tale qualità aumenterà, rendendo possibile il tentativo di entrare in contatto con un "io" più profondo, che esula dall'essere semplice spettatore di una fisicità egocentrica, per muovere il sé verso un Tutto inscindibile: una sperimentazione pratica, coerente e consapevole di non-coinvolgimento.

La cultura indiana sottolinea costantemente l'importanza di una coscienza discriminante, vigile e attiva, tanto che è facile incontrare uomini e donne che evidenziano con un segno il punto che si trova tra le sopracciglia, chiamato *bindu* e considerato il "luogo" in cui risiede l'area cerebrale preposta a tale funzione.

Nella cultura occidentale un comportamento simile potrebbe sembrare fuori luogo e, molto probabilmente, non darebbe risultati soddisfacenti.

Grazie a queste riflessioni, possiamo comprendere la necessità di trovare una via "alternativa", capace di inserirsi agevolmente in un contesto difficile e caotico come il nostro, man-

tenendo comunque inalterate le più "alte" qualità terapeutiche necessarie per raggiungere quello che comunemente viene definito "benessere".

È proprio per questi motivi che una disciplina semplice e completa come la Respirazione dinamica può entrare, con la massima discrezione, nella nostra vita quotidiana, diventando un pratico sistema di autoguarigione e di cura della persona.

Possiamo imparare come sciogliere le tensioni, come rilassare i muscoli, come alleviare i disturbi alle cervicali e alle zone lombari, come "ricaricare le pile" dopo una lunga giornata di lavoro o come coccolarci un po' quando ne sentiamo il bisogno.

Trovare un alleato fidato a cui rivolgersi nei momenti di difficoltà diventa, oggi più che mai, un'esigenza fondamentale.

La vita di tutti i giorni ci sottopone a una pressione eccessiva, che spesso si manifesta come un carico di tensione, mentale e fisica, che si accumula quasi senza che ce ne rendiamo (veramente) conto.

Gli impegni, le scadenze obbligate, il rispetto di regole che a volte non ci appartengono, le corse continue e le pressioni psicologiche obbligano il nostro organismo ad adattarsi all'ambiente aumentando il livello di stress, che spesso diventa nocivo e pericoloso.

Tutto questo si manifesta con distur-

bi psicosomatici più o meno evidenti, che oltre a compromettere la buona salute delle persone, diventano un veicolo di trasmissione sociale pericoloso, che va a sovraccaricare ciò che metaforicamente potremmo definire la "bilancia collettiva" dell'armonia.

La necessità di rispettare delle regole non-scritte di convivenza dovrebbe spingere ogni individuo verso una responsabilizzazione consapevole, che si manifesterebbe in una migliore qualità della vita.

Troppo spesso poniamo il nostro ego al centro del mondo, senza accorgerci che ogni azione, anche la più insignificante, causa un effetto che non svanisce certo nel nulla.

Se ci fermiamo a riflettere, anche solo per pochi secondi, sull'atto del respirare, ci rendiamo subito conto di quanto questo gesto abbia un significato "globale", ampio quanto affascinante.

Quando inspiriamo, facciamo in modo che entri in noi dell'ossigeno, che ci viene fornito dalla natura grazie alla fotosintesi clorofilliana. Per compiere questo processo di vitale importanza, le piante necessitano di energia solare, di acqua, di terra, di nutrimento: di un interscambio continuo con l'ambiente, che si modifica costantemente a ogni nostro pic-

colo gesto!

Per spiegare meglio questo concetto, fondamentale per comprendere appieno lo spirito che si trova alla base di ogni materia comunicante, direttamente o indirettamente, con la ricerca di serenità e benessere, ritengo utile ricorrere a un aneddoto interessante.

Immaginiamo una strada provinciale molto trafficata.

Un motociclista si trova a dover superare una lunga fila di veicoli fermi in colonna.

Dopo alcune centinaia di metri si accorge che l'ingorgo è causato da alcuni automobilisti che, provenendo dalla corsia libera di sinistra, cercano di immettersi sulla strada principale, costringendo chi li precede a ridurre notevolmente la velocità di marcia.

Chi viene da sinistra è convinto che far fermare un altro guidatore per alcuni secondi non sia poi così grave e ignora il fatto che la sua azione possa provocare un effetto progressivo a catena per centinaia di metri.

Riflettere sugli effetti prodotti dalle nostre azioni può aiutarci a dare maggiore importanza alla cura del corpo e della mente, che ogni giorno hanno bisogno di recuperare le energie consumate, scaricando le negatività assorbite.

La pratica della Respirazione dinamica ci fornisce una risposta concreta ed efficace, che può trovare la giusta collocazione anche in uno stile di vita frenetico e moderno, alleviando i più comuni disturbi e migliorando la condizione psicosomatica di chiunque voglia dedicare un po' di tempo a se stesso.

La Respirazione dinamica è una disciplina completa, in grado di generare armonia.

Non è una gara contro se stessi, ma una ricerca di soddisfazione fisico-mentale, assolutamente lontana da ogni forma di narcisismo e in grado di dimostrare che avere cura di sé è la miglior forma di rispetto verso gli altri.

Come nasce?

La Respirazione dinamica nasce dopo un lavoro di studio, ricerca, sperimentazione pratica e revisione durato diversi anni.

Il tentativo di creare un metodo completo ed efficace può essere paragonato al lavoro di uno scultore che, dopo aver tracciato lo schizzo della sua nuova opera, modella la materia prima a grossi colpi di martello poi, piano piano, la ritocca utilizzando attrezzi sempre più piccoli e precisi, finché l'ultimo intervento, per molti impercettibile, completa la meravigliosa creazione artistica.

Lo studio delle arti orientali prima, della psicologia, dello Yoga e dell'Ayurveda poi, hanno contribuito attivamente al mio percorso di formazione personale, costituendo delle basi di esperienza e conoscenza importanti.

Come spesso accade, anche la Respirazione dinamica è nata da un insieme di circostanze casuali, ovvero rappresenta un concentrato di conseguenze e di scoperte non intenzionali, che gli studiosi amano definire con il termine "serendipi".

...Una sera di fine maggio stavo viaggiando a bordo di un'automobile insieme ad alcuni amici. Improvvisamente la vettura che ci precedeva invertì il senso di marcia, tagliandoci la strada.

Evitare l'impatto, nonostante la pronta reazione del conducente, fu impossibile e l'urto violentissimo ridusse le due vetture a un groviglio di rottami.

Fortunatamente non vi furono conseguenze gravissime per le persone e un pronto intervento delle ambulanze ci permise di arrivare, in breve tempo, all'ospedale più vicino per sottoporci agli accertamenti e alle cure necessari.

Io fui dimesso, la sera stessa, con una prognosi di poche settimane: me la cavai con un labbro rotto e un colpo di frusta, che mi tenne compagnia per molto tempo.

Dopo alcuni mesi la mobilità del collo era ancora ridotta alla metà e i dolori alle cervicali e alla schiena mi causavano diversi disagi.

Iniziai un lungo "calvario" di visite, cure e tentativi terapeutici, ma il "problema" sembrava essersi radicato in maniera ossessiva.

La mia passione per le discipline orientali mi consentì di avvicinarmi, con la giusta predisposizione psicologica, allo Shatzu e allo Yoga e, con molta costanza e impegno, gli effetti benefici di tali discipline iniziarono a dare buoni risultati.

Impressionato positivamente dall'efficacia e dalla completezza di queste "tecniche", decisi di approfondire lo studio.

Dopo la lettura di alcuni testi medici cinesi, manuali di Yoga e di filosofia indiana, decisi di intraprendere un percorso formativo nel campo dell'Ayurveda.

Grazie alla "Scienza della vita" (questo è il significato sanscrito del termine *Ayurveda*), ebbi modo di approfondire e perfezionare le tecniche manuali e curative in mio possesso e di constatare che le sedute di massaggio effettuato con oli caldi medicati, oltre a risultare estremamente rilassanti, si rivelavano di un'efficacia inaspettata.

Galvanizzato dalle nuove esperienze, incominciai a dare maggiore importanza alla mia attività di terapeuta, che fino a quel momento avevo svolto con un'impostazione diversa.

Capii che aiutare gli altri a stare

bene poteva essere un ottimo laboratorio e che i segnali e le informazioni che recepivo dai miei pazienti potevano aiutarmi a comprendere meglio le esigenze e le problematiche diffuse nella nostra società.

In breve tempo presi coscienza del fatto che, spesso, l'efficacia delle discipline orientali trovava ostacoli applicativi importanti e che riuscire a lavorare su queste difficoltà, adattando tali tecniche alla "misura" occidentale, avrebbe potuto aumentarne le possibilità di applicazione e di intervento.

Con l'esperienza ho imparato che, quando si sottopone una persona a una terapia, diventa fondamentale insegnarle degli esercizi, che amo definire di "mantenimento".

Questa buona abitudine migliora l'efficacia dell'intervento e aiuta il paziente a mantenere attivi nel tempo gli effetti benefici ottenuti.

Iniziai ad annotare su un quaderno tutti gli esercizi che suggerivo, solo dopo un attento studio, alle persone che si affidavano alle mie cure.

Con altrettanta premura appuntavo i risultati ottenuti, i pareri e le impressioni degli assistiti, modificando e perfezionando, di volta in volta, le tecniche proposte.

Col passare del tempo mi resi conto che questi esercizi erano diventati parte integrante di ogni "seduta" e che gli effetti terapeutici erano direttamen-

te proporzionali all'esecuzione corretta dei metodi di mantenimento.

Come logica conseguenza, meditai a lungo sull'importanza di insegnare una tecnica semplice, ma efficace, che potesse portare sollievo e benessere a tutto il corpo.

Iniziai, con molta pazienza, uno studio approfondito dei lavori effettuati negli anni.

Impostai una tabella, nella quale inserii tutti gli esercizi proposti, dividendoli in base all'efficienza, alla tipologia di intervento e alla semplicità di esecuzione.

In breve tempo ricavai un elenco completo di movimenti e posture adeguate, ma prive di un collegamento logico.

Con la speranza di ottenere dei buoni risultati, mi impegnai in una fase di sperimentazione teorica e pratica.

Il lavoro fu lungo e non certo facile,

ma dopo alcuni mesi la materia plasmata con cura incominciava a prendere forma.

Secondo quanto mi avevano insegnato lo Yoga e altre discipline volte al benessere psicofisico, attribuii grande importanza alla respirazione. Il fluire dell'energia pranica doveva essere alla base di ogni movimento, ritmato da un susseguirsi di atti respiratori calmi e regolari.

Per sottolineare l'importanza di questo aspetto, decisi di chiamare questa nuova disciplina "Respirazione dinamica".

La pratica costante e l'insegnamento hanno contribuito al perfezionamento di tale materia tanto affascinante, che oggi si presenta come un sistema semplice e completo, in grado di intervenire efficacemente sul corpo intero, calmando anche la mente.