

## LA PRATICA DEL RESPIRO

*(Vincenzo Rafti)*

Cerchiamo di capire la nostra pratica partendo dalle fondamenta, che sono riassunte nel nome del dojo: “KoKyuKai”. Cosa vuol dire? Orbene, occorre considerare come nelle arti marziali la comune accezione di Kokyu si riferisca al **respiro**, quale manifestazione del “Ki” all’esterno del corpo (il concetto di Ki, poi, verrà più avanti illustrato) mentre “Kai” corrisponde ad **associazione**, club, accademia.

Lo studio del respiro, perciò, assume un valore essenziale non solo come ispirazione del nostro dojo, ma nel guidare la pratica dell’Aikido, il cui esercizio mira a rafforzare il controllo della propria persona, sia nello sviluppo fisico che nel rafforzamento caratteriale, diventando un cardine nel conseguimento della “tranquillità ed equilibrio dello spirito” che rappresenta il fine ultimo di quella “via dell’armonia” (che merita separato approfondimento), propria dell’Aikido.

Appare, a prima vista, una descrizione molto banale, tenuto conto che per tutti noi il respiro è un’azione automatica ed involontaria, che, tra l’altro, non siamo nemmeno in grado fermare (ma di controllare, sì), ragione per cui queste brevi note divengono l’occasione per richiamare alcune nozioni e concetti sviluppati in materia.

La narrazione, quindi, non può non iniziare dalle conoscenze ad oggi disponibili che definiscono la respirazione come quel processo fisiologico atto a trasformare, attraverso l’ossidazione, le sostanze nutritive ed i composti organici in **energia**; il metabolismo corporeo, pertanto, assicura lo scambio tra ossigeno ed anidride carbonica sia di tipo biochimico a livello cellulare, avendo come vettore i liquidi che circolano nell’organismo (c.d. respirazione interna), sia di tipo gassoso a livello polmonare tra il corpo e l’ambiente (c.d. respirazione esterna).

Ne consegue che la produzione di energia, che alimenta le nostre funzioni vitali, richiede un rifornimento continuo di ossigeno mentre, di contro, genera anidride carbonica. Il respiro, quindi, è alla radice della vita ed è la sorgente di tutta la nostra forza nello spazio fisico, anche se è un atto così semplice e scontato che nessuno vi pone attenzione. Per rivalutarne l’essenzialità, però, basta considerare che se possiamo rimanere senza cibo per intere settimane, oppure alcuni giorni senza bere, non respirare per tre-quattro minuti conduce a morte certa. Qualcuno ha fatto anche notare che “La prima cosa che facciamo venendo al mondo è un respiro ed è l’ultima azione che compiamo prima di morire. Si nasce con un respiro. Si muore con un respiro”.

Definito il perché della centralità del respiro, bisogna ora descrivere il “come”, infatti ci sono tanti modi di respirare, a seconda della condizione e della circostanza che si sta vivendo. Avvenendo in modo automatico, la respirazione si modifica solo per il ritmo e la profondità, modificazioni che possono anch’esse avvenire inavvertitamente, ma sulle quali si può influire in maniera volontaria.

Nella prima ipotesi succede che le emozioni (es. paura, ansia), o uno sforzo fisico, vengano decodificate dal corpo, che agisce di conseguenza: la maggior necessità di ossigeno ci fa spalancare la bocca ed aumentare la frequenza delle inspirazioni-espirezioni, ad esempio per assecondare un’attività sportiva o quando, per essere pronti ad una fuga, si fa scorta di ossigeno. In tal caso la respirazione diviene corta e veloce ed utilizza la parte “alta” dei polmoni.

Viceversa, nei momenti di rilassamento la respirazione rallenta e diviene più profonda, coinvolgendo anche la zona dei polmoni più prossima al diaframma: è una fase rigenerativa, come nel caso di uno sbadiglio o per accompagnare la digestione, attività che richiedono più ossigeno.

L'osservazione e l'attuazione delle tecniche di respiro, quindi, è divenuta oggetto delle discipline sportive e delle forme di rilassamento psico-fisico (come la meditazione orientale), finalizzata nel primo caso a migliorare le prestazioni (innalzando l'energia disponibile), e nella seconda ipotesi per raggiungere la calma della mente (che potenzia le capacità di riflessione, memoria e intuito).

Saper governare e migliorare il respiro, perciò, diviene un obiettivo per qualsiasi pratica, utile a stimolare le potenzialità, applicando quell'attenzione e concentrazione che consentono di trasformare una respirazione superficiale, che utilizza solo parte della capacità polmonare, in una respirazione diaframmatica più ampia, che aumenta il ricambio della fonte energetica, arricchendola con nuovo ossigeno ed espellendo le tossine del biossido di carbonio.

Premesso tutto ciò, per avvicinarsi a comprendere la pratica dell'Aikido, è indispensabile anche rammentare che quest'arte nasce nel contesto del "Budo" (via marziale) nel quale grande attenzione è riservata al **controllo** della propria coscienza, condizione che può essere ottenuta attraverso quella dimensione "spirituale" fornita dalla meditazione, dalla concentrazione mentale, dallo svuotamento emotivo e, in ultima analisi, dalla respirazione. Non a caso il respiro è al centro dell'attenzione sia dello *Yoga* (pranayama) che dello *zen*; anche nella pratica cinese del *Chi Kung* il controllo dell'energia avviene tramite movimenti lenti e concentrati sulla respirazione.

Ecco, appunto, manifestarsi il rapporto della respirazione con l'energia: quest'ultima deve intendersi come "energia vitale", una forza certamente, ma più che fisica, spirituale e morale, la quale si esprime con la calma psichica, con la imperturbabilità dell'anima, in relazione con l'universo circostante, tale da trasformarsi, con la concentrazione e la respirazione, in una vera forza fisica.

Il legame tra il "ki", energia vitale o "soffio vitale", e la respirazione è quindi molto stretto, non solo perché respirare in modo completo e profondo vuol dire aprirsi completamente all'esistenza, ma anche perché consente di controllare le energie emozionali e aprire la mente, liberandosi della preoccupazione dell'avversario, senza farsi assorbire dal suo "ki", dalla sua energia, tanto che "tenere la mente libera" era un concetto base dell'allenamento spirituale dei samurai al combattimento.

Questa energia vitale viene definita "ki" in tutte le arti marziali giapponesi, e quando è fatta fluire all'esterno della propria persona, diviene la maniera per irraggiare la propria energia e, quindi, neutralizzare l'avversario; nell'Aikido si indirizza il "ki" mediante l'unione e l'armonia con gli altri soggetti e sovrastando l'altrui "spirito", li si rende "non avversari". Ciò, però, si realizza solo ponendo la respirazione al centro della pratica, ascoltandone il ritmo, connettendosi alla respirazione del partner (facendo unione, come suol dirsi), regolandone la durata e le fasi di inspirazione e di espirazione (prolungando quest'ultima se necessario), concentrandosi sul terzo occhio (quello della mente) senza farsi condizionare dagli stimoli esterni e senza azioni oppositive e assumendo una postura corretta (che consente di mantenere flessibilità e prontezza fisica).

Lo studio della respirazione, per quanto esposto, è la via corretta per l'apprendimento dell'Aikido, la cui essenza non è la conoscenza di tecniche, di proiezioni o del maneggio di armi, ma è controllo del proprio equilibrio fisico e psichico (guadagnando, come conseguenza di tale equilibrio, la superiorità sugli avversari), con il raggiungimento di uno stato di quiete, di una percezione

dell'armonia con la natura che ci circonda, tutti elementi che in definitiva sono utili ad incanalare l'energia vitale verso la pace con se stessi e verso il proprio benessere fisico e spirituale.

Ecco perché, nelle sedute di allenamento si invitano i praticanti ad osservare la propria respirazione addominale, a focalizzarsi sul diaframma, per rinforzare il “tanden” (punto di equilibrio situato nel ventre) dal quale promana il “ki”, così da rimuovere ogni interferenza esterna e pervenire all'unione tra mente e corpo. Così facendo la pratica del respiro trascende il semplice esercizio della respirazione ma diviene strumento per entrare in contatto con il partner ed interagire con la sua sfera energetica.

La connessione tra respirazione e vigilanza sensoriale è ormai un dato riconosciuto anche dalla scienza ufficiale, tanto che già da tempo è stata individuata nel nostro tronco encefalico la “centralina del respiro” in un'area chiamata “*complesso pre-Bötzing*”, con alcune centinaia di neuroni che, innescando il movimento dei polmoni, guidano i respiri normali e quelli profondi, accelerano o rallentano il ritmo di inspirazione-espiazione (regolandosi sulla presenza nel corpo di ossigeno e anidride carbonica).

Di recente, tuttavia, è stato dimostrato il collegamento di quest'area con il “*locus ceruleus*”, altra regione del tronco encefalico che governa l'attenzione e lo stress. Gli studi in questione, pubblicati su “*Science*” da un gruppo di ricercatori americani, hanno rivelato che quest'ultima area encefalica, dalla quale dipende l'attività generale del resto del cervello e di molte funzioni superiori, influenza ed è influenzata dalle modalità di respirazione, contribuendo così ad alimentare quello “stato di allerta”, residuo tipico del cervello primordiale (collocato nel tronco encefalico e sede degli istinti che rilevano le minacce e attivano le risposte), motore dei meccanismi della paura/reazione e fuga/combattimento.

La capacità di controllare i riflessi istintivi e le emozioni sono per l'appunto il risultato che si mira ad ottenere con la “pratica del respiro”, dal cui costante esercizio si consegue la “calma della mente”, con le relative benefiche ricadute sull'attenzione, eccitazione e stress.

Con la mente libera si trascura la presenza dell'avversario e su questa base l'Aikido ha adottato il principio della “non-resistenza” per cui nella pratica dell'Aikido non si spinge né si tira l'avversario e si evita ogni gesto che possa accendere una reazione nella controparte. Per questo motivo, nell'allenamento, la via per far emergere il “ki” consiste nello svuotare la mente, rilassarsi e concentrarsi sul respiro da eseguire con regolarità; la successione dell'inspirazione e della espiazione riproduce l'alternanza dell'unione e della separazione, affermate da O-Sensei Ueshiba come rappresentazione delle forze cosmiche.

Quanto detto, fornisce una veste razionale ed una base scientifica a quel collegamento tra il ki (energia vitale) ed il respiro, da sempre pacificamente accettato e condiviso nella cultura orientale, tale che sulla respirazione (Kokyu-ho) è stata costruita la filosofia che sottende l'arte dell'Aikido.

Deve, infine, farsi notare che il termine Kokyu è composto dall'unione di “Ko”, che può essere reso con espiazione, e “Kyu” con inspirazione, da cui discende l'espressione Kokyu-ho, in cui “ho” può essere tradotto con “metodo” (con molteplici forme di Kokyu-nage che la rappresentano).

E' così che il “Kokyu-ho” ha assunto carattere dominante nello studio e nell'applicazione di quest'arte marziale, divenendo parte dell'atto fondante del nostro dojo, fino ad essere incorporato nella denominazione.