

“Respiri piano per non far rumore”

Il peso del silenzio nel respiro e l'arte del lasciar andare

Respirare è il gesto più semplice e, allo stesso tempo, il più invisibile che ci abita. Accade senza che lo scegliamo, e proprio per questo finiamo per non accorgercene. Eppure basta fermarsi un istante per intuire che non tutti i respiri sono uguali. Alcuni scorrono ampi, pieni, fiduciosi. Altri trattenuti, discreti, come se non volessero disturbare.

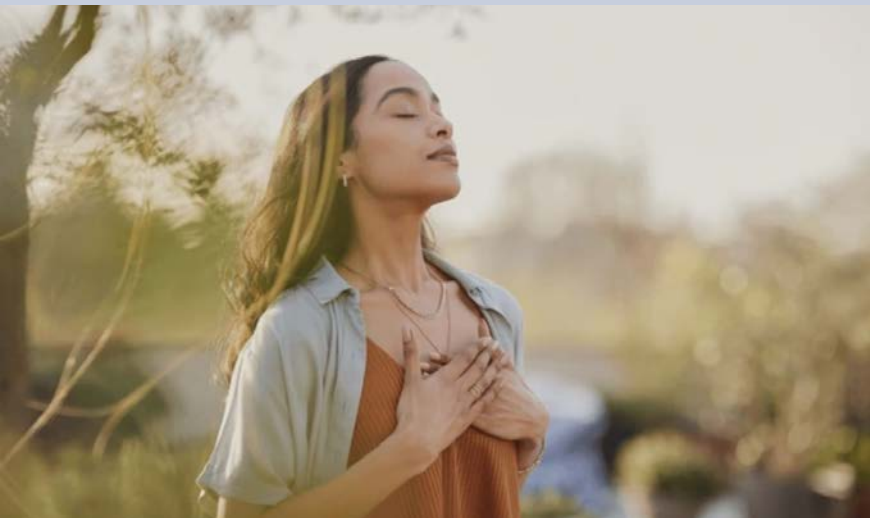
“Respiri piano per non far rumore”.

Non è solo un modo di respirare. È una postura nel mondo. Un adattamento sottile che spesso nasce presto: quando esprimere-

si troppo era eccessivo, quando occupare spazio non era del tutto consentito, quando anche il corpo imparava a ridursi per mantenere un equilibrio fragile. E così il respiro si adegua: si accorcia, si sposta verso l'alto, diventa silenzioso, controllato.

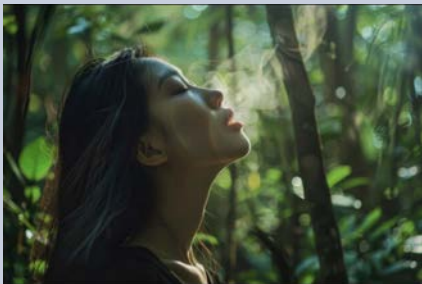
Il respiro è relazione pura. **Inspirare è accogliere, espirare è restituire.** È uno scambio continuo tra interno ed esterno, **una soglia mobile tra ciò che siamo e ciò che incontriamo.**

Sul piano psichico, il respiro non mente. Segue ogni variazione dello



stato interno: **si spezza nell'ansia, si blocca nella paura, si irridisce nel controllo.** Ma c'è un aspetto meno evidente e più profondo: non è tanto l'inspirazione a perdersi, quanto l'espiazione. Inspirare è necessario, urgente, inevitabile. Espirare, invece, può essere modulato, ridotto, trattenuto. Ed è proprio lì che si inseriscono le nostre difese.

Anche il corpo lo racconta con chiarezza. **L'inspirazione è un atto attivo:** il diaframma si contrae e scende, i muscoli intercostali si attivano, il torace si espande. È un movimen-



to che mobilita, che prepara, che orienta all'azione. In modo leggero, può favorire una stimolazione del sistema nervoso simpatico, quello che ci porta alla vigilanza e alla prontezza.

L'espiazione, al contrario, è un ritorno. Il diaframma si rilascia e risale, i muscoli si distendono, il torace si svuota senza bisogno di spingere. È un lasciar accadere più che un fare. In questo movimento, il corpo può percepire un aumento dell'influenza del sistema parasimpatico, che rallenta, regola e riporta a uno stato di quiete. È qui che il sistema nervoso riconosce che può abbassare la guardia e rilassarsi.

Ma se l'espiazione resta incompleta, se viene trattenuta o accorciata, questo passaggio non avviene pienamente. Il corpo rimane in

una sospensione sottile: né davvero attivo né realmente rilassato. Il respiro resta alto, **il movimento del diaframma si riduce e il sistema continua a "tenere"**, come se qualcosa fosse ancora in sospenso. Nel tempo, questa condizione può diventare una costante: una tensione lieve ma persistente, difficile da definire, ma sempre presente.

Nella medicina cinese, tutto questo viene letto attraverso il movimento del Qi, l'energia vitale. I polmoni hanno il compito di regolare lo scambio tra dentro e fuori, tra rice-

vere e lasciare andare. Ma non si tratta solo di aria: è una dinamica più ampia, che riguarda anche la capacità di distribuire, rilasciare, far circolare.

Quando l'espiazione è limitata, anche questo movimento si altera. Il Qi non fluisce con continuità, tende a ristagnare. E quel ristagno non è solo fisico: si manifesta come senso di oppressione, difficoltà a sciogliersi, fatica a lasciare andare stati interni che restano come sospesi nel corpo.

C'è poi un dettaglio semplice ma rivelatore: il suono.

Espirare è un soffio, a volte un sospiro, un rilascio che attraversa il corpo e diventa udibile. Eppure molte persone evitano proprio questo: trattengono il suono, lo riducono, lo cancellano. Come se quel



piccolo segno di presenza fosse troppo. Troppo visibile, troppo vulnerabile, troppo poco controllato.

Così il respiro resta silenzioso, ma anche incompiuto.

Pensiamo alla nascita. Nel grembo materno tutto ci è dato, tutto è già mediato: nutrimento, calore, ossigeno. Nulla dobbiamo gestire, nulla dobbiamo espellere. Poi arriva il primo respiro: un atto improvviso, potente, necessario. Inspirare significa prendere, espirare significa lasciare andare. Il primo pianto è l'espirazione che segna la nostra autonomia.

Ed è qui che emerge una paura antica: la paura del vuoto. Nel grembo tutto è contenuto e continuo; fuori, ogni respiro diventa un atto di responsabilità. Espirare pienamente significa affidarsi a quello spazio che segue, riconoscere che non saremo riempiti automaticamente, che l'aria e simbolicamente la vita, va accolta ed elaborata da noi.

Il vuoto, allora, non è solo assenza. Porta con sé un'eco primordiale di separazione, ma anche la possibilità di uno spazio nuovo. **Non è una minaccia, ma un luogo di passaggio, di trasformazione.**

Respirare davvero diventa così un'arte di fiducia e coraggio: è imparare a "masticare" la vita, a far

scorrere dentro e fuori ciò che serve e ciò che non serve più.

Imparare a respirare non è un'abilità tecnica, ma un cambiamento di atteggiamento. Non si tratta di fare meglio, ma di permettere di più: permettere al corpo di svuotarsi, di non interrompere il movimento, di lasciare che il rilascio arrivi fino in fondo. Anche se questo significa farsi sentire.

Ogni espirazione completa è un piccolo gesto di libertà: lasciare andare ciò che non serve più, liberare il corpo e la mente, accogliere il vuoto come spazio di rinascita. **Respirare diventa allora una forma d'arte,** un movimento delicato tra il visibile e l'invisibile, tra il ritmo del mondo e quello del nostro cuore.

L'arte è ciò che nasce quando un gesto smette di essere solo funzione e diventa espressione, relazione e trasformazione.

E forse, a volte, imparare a respirare davvero esprime proprio questo: permettersi di fare rumore, permettersi di lasciare andare.

Smettere di respirare piano per non far rumore significa lasciarsi trasformare: ogni inspirazione accoglie, ogni espirazione libera.



Fatma Greggio
Bersani

serendipity.rimini

serendipity.centro.olistico

www.fatmagreggiobersani.it