



La respirazione attraverso il naso e attraverso la bocca sono due modalità di respirazione distinte che hanno ciascuna le loro specificità e indicazioni nella pratica del Breathwork. Comprendere le loro differenze e saperle utilizzare opportunamente è una competenza chiave per un praticante.

La respirazione nasale è la modalità di respirazione preferita nella maggior parte degli approcci al Breathwork. Infatti, il naso è particolarmente progettato per filtrare, umidificare e riscaldare l'aria prima che arrivi ai polmoni. I peli e le conche nasali intrappolano particelle, polveri e batteri, mentre la mucosa nasale umidifica e riscalda l'aria inspirata. Inoltre, la respirazione nasale promuove una respirazione più lenta, più profonda e più regolare, stimolando così il sistema nervoso parasimpatico associato al rilassamento e alla rigenerazione.

Un altro vantaggio della respirazione nasale è che permette un migliore assorbimento dell'ossigeno grazie alla produzione di ossido di azoto. Questo gas, prodotto nei seni, si diffonde nei polmoni e nei vasi sanguigni, migliorando così la circolazione sanguigna e l'ossigenazione dei tessuti. Ecco perché la respirazione nasale è spesso raccomandata per le pratiche meditative, lo yoga e la coerenza cardiaca.

La respirazione orale, d'altra parte, è generalmente considerata una modalità respiratoria secondaria o di emergenza. Permette di introdurre rapidamente una grande quantità d'aria nei polmoni, il che può essere utile in caso di sforzo intenso o di bisogno improvviso di ossigeno. Tuttavia, la respirazione orale tende ad essere più rapida, più corta e meno efficiente della respirazione nasale. Può anche causare secchezza della bocca e della gola, oltre a iperventilazione se praticata per un periodo prolungato.

Tuttavia, in alcune tecniche di Breathwork, come il Rebirthing o l'Holotropic Breathing, la respirazione orale è utilizzata volontariamente per amplificare gli effetti della respirazione circolare e indurre stati di coscienza modificate. Aprendo la bocca e rilassando la mandibola, si permette una maggiore ampiezza respiratoria e un più facile rilascio delle tensioni emotive e fisiche. È quindi importante guidare il cliente con cautela e invitarlo a tornare alla respirazione nasale se necessario.

Nella pratica, è spesso utile alternare tra respirazione nasale e orale a seconda delle fasi della sessione e delle reazioni del cliente. Ad esempio, si può iniziare con una respirazione nasale per indurre uno stato di rilassamento, poi passare a una respirazione orale per intensificare il processo, prima di tornare a una respirazione nasale per l'integrazione e il ritorno alla calma. L'essenziale è restare sintonizzati sulle esigenze del cliente e adattarsi di conseguenza.

In sintesi, la respirazione nasale e la respirazione orale sono due strumenti complementari nella cassetta degli attrezzi del praticante di Breathwork. Saperli utilizzare in modo adeguato e creativo permette di ottimizzare gli effetti della respirazione e di accompagnare il cliente nel suo processo di trasformazione interiore. È affinando la propria esperienza e comprensione di questi diversi modi di respirazione che il praticante sarà in grado di trasmetterli con precisione ed efficacia.

Punti da ricordare:

- La respirazione nasale è la modalità di respirazione preferita nel Breathwork. Permette di filtrare, umidificare e riscaldare l'aria, favorisce una respirazione più lenta e profonda, e stimola il sistema nervoso parasimpatico associato al rilassamento.

- La respirazione nasale migliora l'assorbimento dell'ossigeno grazie alla produzione di ossido di azoto nei seni. È raccomandata per le pratiche meditative, lo yoga e la coerenza cardiaca.

- La respirazione orale permette di introdurre rapidamente una grande quantità d'aria, ma è meno efficiente. Può causare secchezza e iperventilazione se praticata per un periodo prolungato.

- In alcune tecniche come il Rebirthing, la respirazione orale è utilizzata per amplificare gli effetti e indurre stati di coscienza modificate, permettendo una maggiore ampiezza respiratoria e un rilascio delle tensioni.

- Alternare la respirazione nasale e orale a seconda delle fasi della sessione e delle reazioni del cliente è spesso utile. Il praticante deve rimanere sintonizzato sulle esigenze e adattarsi.

- Saper utilizzare queste due modalità di respirazione in modo appropriato permette di

ottimizzare gli effetti della respirazione e di accompagnare il processo di trasformazione del cliente. Il praticante deve affinare la propria esperienza e comprensione per trasmetterli con precisione.