

Il ritmo respiratorio, la vita e le relazioni psicosomatiche

di Walther Bühler

(Notiziario Weleda n. 55/1991 *)

La vita degli organismi terrestri è sorretta da ritmi interni ed esterni di varia natura. Mentre la pianta è del tutto dipendente dall'alternanza periodica della giornata o delle stagioni nell'anno, gli esseri viventi organizzati in modo superiore sviluppano dei ritmi interni, gradualmente più indipendenti rispetto all'ambiente esterno. Nel caso dei vertebrati e dell'organismo umano si è arrivati con lo sviluppo della colonna vertebrale e della gabbia toracica ad un autonomo sistema ritmico fin nella struttura ossea. Esso cela l'attività del cuore e dei polmoni, i due organi che compenetrano di vita tutto l'organismo, grazie al battito cardiaco e al respiro. Vedremo più da vicino la funzione respiratoria.

Il respiro fra volontà di vita e polo della coscienza

Il ritmo che incide in modo più significativo nella nostra vita è l'alternanza di sonno e veglia. Esso scandisce il tessere reciproco fra realtà corporea e realtà animica, imparentato sotto questa prospettiva al respiro stesso. Infatti con l'addormentarci non variano soltanto i complessi processi fisiologici della corteccia cerebrale, per esempio nel senso di uno "spegnere i comandi", bensì siamo di fronte ad un allontanarsi della realtà animico-spirituale dalla corporeità per immergersi nella sua patria soprasensibile prenatale. Con il risveglio l'anima torna ad unirsi alla corporeità, "torniamo in noi stessi", letteralmente. Visto in modo unitario siamo di fronte ad un respiro fra anima e corpo. Per questo, come possiamo respirare profondamente o superficialmente, allo stesso modo possiamo dormire in modo più superficiale o profondo. Possiamo perfino misurare sperimentalmente la profondità del sonno. Anche la normale respirazione, che porta con lo scambio di ossigeno e anidride carbonica, "fuoco" nei processi del ricambio, è legata ad un fatto che trae l'impulso dalle forze animiche che penetrano profondamente negli eventi fisici della corporeità. Sotto il profilo fisico possiamo considerare la gabbia toracica, insieme alla funzione polmonare, una specie di "mantice" di pelle. L'aria dell'ambiente può venir risucchiata soltanto se vi è una depressione, mentre essa può venir spinta fuori da un eccesso di pressione, meccanicamente. Ma questo "mantice" deve venir afferrato volitivamente e intenzionalmente da un essere animato. Tutte le forze necessarie, se pur a livello primitivo, devono essere ancorate nella complessa struttura del sistema respiratorio così da potervi agire. Esse agiscono in modo istintivo seguendo i riflessi vitali, senza dunque una partecipazione consapevole, sotto il livello della coscienza desta. Possiamo considerare sotto questo aspetto le costole come delle ossa lunghe affinate e tutta l'organizzazione respiratoria esterna con i due livelli di muscolatura attiva nella espirazione e nella inspirazione come una specie di sistema degli arti trasformato. Ogni coppia di costole assomiglia, con la sua articolazione legata alla relativa vertebra, a due braccia arrotondate che

riescono soltanto ancora a sollevarsi (inspirazione) e ad abbassarsi (espirazione). In modo simile a quanto avviene nel nostro muscolo cardiaco, vediamo all'opera una parte della nostra volontà di vita, grazie alla quale con ogni inspirazione andiamo a rinnovare nel piccolo la nostra spinta ad incarnarci nel nostro organismo.

Anche il nostro polo della coscienza però partecipa in modo significativo al processo respiratorio. Nel naso, attraverso il quale passa l'aria come per una porta d'ingresso, abbiamo la presenza di un particolare organo di senso. L'olfatto ci consente di cogliere le più sottili variazioni nella composizione materiale dell'aria. I nervi olfattivi sono collegati in modo diretto al cervello. Nelle profondità del cervello, nel tronco cerebrale, abbiamo un ulteriore senso rappresentato dal cosiddetto centro respiratorio, un senso legato alla vita. Esso coglie continuamente il contenuto in ossigeno e anidride carbonica del sangue, di modo che da questo centro viene scandita la profondità del respiro, oltre che la sua regolarità. La necessità vitale di questo organo di senso si desume anche dal fatto che, per esempio, durante la narcosi si deve stare ben attenti ad agire soltanto sulla corteccia cerebrale, ma mai sugli strati più profondi, antichi, del cervello. Si arriverebbe ad una immediata stasi della respirazione, cioè alla morte del paziente.

Uno specchio dell'organismo umano

L'aspetto essenziale del processo respiratorio resta però il suo andamento ritmico. Esso deriva, come ogni ritmo, da una polarità che deve essere mediata in modo processuale. In questo caso abbiamo da un lato la necessità di ossigeno da parte dell'organismo, dall'altro la necessità di eliminare l'anidride carbonica quale residuo del ricambio, così da arrivare ad un equilibrio. Nel caso della alimentazione, se guardiamo il lato animico, dobbiamo avere una certa voglia di mangiare, una certa simpatia per il cibo in questione. L'accogliere l'ossigeno nella sua forma di aria fresca può essere visto come una alimentazione più sottile. Quindi alla base di ogni inspirazione possiamo trovare, anche se incosciente, una forza di simpatia che spinge la volontà vitale. La eliminazione dell'anidride carbonica, sperimentata come soffocante, necessita di forze di antipatia presenti in modo sognante per la coscienza, affinché possa venir allontanata dagli alveoli l'aria consumata.

Sotto questo aspetto il processo respiratorio ci si presenta come una precisa realtà psicosomatica. La sua dinamica, che viene compenetrata dalla volontà vitale (dinamica del ricambio), dal tessere animico (il vero e proprio elemento ritmico) e dai processi sensoriali (componente nervosa) è uno specchio di tutto l'organismo visto come espressione dell'idea archetipica di triarticolazione, già spesso presentata al lettore del Notiziario.

Attività conforme alla volontà

Il diaframma, piuttosto piatto, rappresenta il più grande muscolo respiratorio, al contempo fa da confine fra gli organi ritmici della gabbia toracica e quelli del ricambio nella cavità addominale. Il continuo movimento del diaframma

produce, in realtà, una azione di massaggio leggero e continuo per gli organi della cavità addominale, importante per la loro corretta funzionalità. Vogliamo però osservare una ulteriore zona di confine, unica nel suo genere nei confronti del sistema respiratorio e decisamente importante. Si tratta della zona di confine fra il sistema nervoso vegetativo legato ai processi fisiologici incoscienti e le consapevoli attività della coscienza. In realtà, quando siamo desti, possiamo interferire in ogni momento nella respirazione, cosa impossibile per il battito cardiaco. Per esempio quando percepiamo dell'aria maleodorante tratteniamo il respiro, oppure quando dobbiamo allontanare una briciola di pane andata di traverso, tossiamo con forza. La tosse proviene da una stimolazione locale della mucosa tracheale, cioè da un processo sensoriale eccessivo. Siamo di fronte ad una espirazione quasi esplosiva ottenuta grazie alla chiusura completa del lume laringeo con le corde vocali della laringe e la possibilità di una notevole pressione. La velocità dell'aria espirata è dello stesso ordine di grandezza di quella degli uragani. Un intervento così incisivo nel normale ritmo respiratorio svolge però una funzione sensata, in quanto libera, per esempio, dal catarro nel caso di bronchite, una funzione terapeutica importante. Nel caso di una tosse stizzosa di origine più nervosa siamo di fronte ad un processo patologico, le forze animiche legate alla corporeità penetrano troppo, come anche nel caso dell'asma, entro la corporeità stessa nel senso di momenti crampiformi.

Articolazione della parola e linguaggio

Ci avviciniamo alla soglia di un "mistero manifesto", al problema cioè della malattia e della possibilità del suo superamento in senso evolutivo. Consideriamo per esempio il gatto che fa le fusa quando si trova a suo agio, oppure un cane che abbaia quando è irritato, oppure il canto di un uccello. Si manifestano le forze animiche legate alla corporeità normalmente celate, grazie al grido animale che le solleva ad un livello di espressività udibile fisicamente, qualcosa dell'interiorità diviene manifesto. Con il fatto che l'uomo, non solo vocalizza, nel senso di una espressione della sua interiorità animica, ma imprime nella corrente respiratoria anche i contenuti del suo capo, cioè rappresentazioni e pensieri, la possibilità espressiva attraverso il suono entra in più profonde dimensioni. Questo avviene attraverso un comprimere, differenziare e configurare con il palato, la lingua, i denti e le labbra il flusso respiratorio sonoro. Pronunciamo così l'elemento consonantico. L'uomo articola il linguaggio come più alta espressione della sua facoltà di guidare l'organizzazione del respiro.

Il linguaggio è uno strumento indispensabile per collegarci agli altri uomini in modo conforme allo spirito. Senza un temporaneo "disturbo" del normale processo respiratorio non avremmo questa possibilità. Da una alterazione del ritmo come quella descritta nasce una specie di ritmo superiore che porta al suono articolato e alla possibilità di parlare, dando forma alla sonorità e al ritmo. Il lato animico spirituale dell'uomo non riuscirebbe mai a manifestare la sua vita interiore attraverso le vie respiratorie, se le funzioni vitali fondamentali ad esse collegate ed i relativi organi non fossero compenetrati e configurati nella fase costruttiva da forze animiche in grado di plasmare e dare forma. Queste forze animiche configurano anche in modo completo l'organizzazione animale, manifestandosi in modo specifico nei diversi caratteri animali. L'insieme di queste forze viene

indicato dalla conoscenza antroposofica della natura umana come corpo animico (o astrale).

Prospettive cosmologiche

In quest'ultima parte vorremmo fare alcune considerazioni sulle prospettive cosmologiche del ritmo respiratorio. Ricerche recenti confermano che nell'uomo sano mediamente abbiamo 18 respiri al minuto. Moltiplicati per i 60 minuti di un'ora, e per le 24 ore di una giornata arriviamo a 25.920 respiri al giorno. Si tratta della stessa cifra che esprime il lento percorso del punto che segna l'inizio della primavera di ogni anno lungo le 12 costellazioni zodiacali, cioè il cosiddetto anno platonico. Siamo di fronte ad un conteggio razionalmente comprensibile, sorge però la domanda se la relazione è una ingiustificata analogia o se esprime realtà più profonde. La moderna astronomia descrive in modo dettagliato soltanto il volto fisico esteriore del cosmo, non ci dà però alcun legame fra questi ritmi del cosmo e la natura umana. L'umanità precristiana che considerava l'uomo ancora come un microcosmo che rispecchia un macrocosmo compenetrato di anime e di qualità divine, vedeva dei nessi precisi derivati da concrete esperienze soprasensibili. In particolare nell'antica India si cercava di penetrare grazie a pratiche meditative legate a precisi esercizi respiratori, nella zona di confine fra la sfera cosciente e incosciente. C'era piena consapevolezza per il significato dei suoni e ritmi del linguaggio quale espressione spirituale delle forze formative rivissute nei mantram, in grado di portare luce nella sfera incosciente. Anche in questo caso si trattava di sviluppare una realtà come quella che fiorisce quale parola dal respiro, ora però in successione inversa, in modo da arrivare ad una percezione spirituale. Il fatto fisiologico che con ogni respiro il liquido cefalorachidiano sale e scende verso e dal cervello quale portatore della vita rappresentativa, svolgeva un ruolo rilevante. La semplice inspirazione di aria, là dove esisteva una adeguata disciplina morale e una purificazione, si trasformava in una superiore esperienza di "ispirazione" nel senso di un affiorare di esperienze ed incontri spirituali. Con questo ampliamento della coscienza non solo si aveva una esperienza delle forze animiche che plasmano la corporeità, bensì anche della loro origine cosmica. Pianeti e costellazioni venivano riconosciuti come espressione della interiorità del cielo stellato. Per esempio le forze attive nella organizzazione del respiro, là dove il ferro opera organicamente, venivano messe in relazione alla "sfera" del pianeta Marte. Un antico detto misteriosofico parla per questo del "risuonare creativo di Marte". La cintura zodiacale veniva sperimentata come espressione delle forze creative che davano anima, cioè vita animale, forze astrali. La misura legata al ritmo cosmico in relazione al respiro umano era una concreta esperienza ispirativa, quindi il loro rapporto una certezza acquisita. Per evitare dei malintesi vorremmo però sottolineare esplicitamente che la disciplina Joga alla quale abbiamo accennato nella sua forma antica, non è più adatta all'uomo occidentale moderno. Le forze della coscienza si sono trasferite alla testa in

quanto portatrice della coscienza dell'io individuale e del pensiero logico e capace di giudizio autonomo. Una moderna disciplina per un ampliamento della coscienza attraverso una vita meditativa si può trovare descritta per esempio nell'opera di R. Steiner "Iniziazione", essa prende le mosse dalla coscienza di veglia della vita rappresentativa e solo passando per l'esperienza consapevole coinvolge qualità animiche come la calma interiore, la dedizione, la capacità riflessiva, più legate al sistema ritmico.

Una conoscenza dello spirito adeguata ai tempi così come la abbiamo con l'antroposofia, può indirizzarci nel senso accennato verso l'essenza più profonda del ritmo di veglia e sonno e del suo legame con il respiro.

La vita umana, una giornata cosmica

In questo contesto risulta la misura cosmica della vita terrena dell'uomo. 25.920 giorni, o "respiri di veglia e sonno" abbracciano un periodo di 70 anni circa.

Nell'anno platonico del cosmo, un mese del quale corrisponde a 2.160 anni solari, è questo il periodo che il punto equinoziale di primavera sosta entro una costellazione, una giornata cosmica è formata da 72 anni. 25.920 diviso per il numero cosmico di 360 giorni, dà questo periodo di tempo, quello necessario perché il punto di primavera proceda di un grado. Naturalmente anche in questo caso la misura cosmica non viene ad escludere la situazione di destino individuale. Essa però ci consente di vedere la vita umana in un insieme più ampio, come respiro rispetto al cosmo. Quando lo spirito umano si incarna, e questo nel regno animale non è possibile, parliamo di un divenir carne dello spirito. Il nostro io si conquista nel primo terzo della vita le proprie connotazioni organiche entro la corrente ereditaria. Con l'inizio del processo di invecchiamento, segnalato per esempio dalla menopausa nella donna o dai capelli grigi, ci avviamo invece verso un graduale distacco dalla corporeità. Questa fase involutiva legata alla maturazione dell'esperienza dell'io che si libera, porterà poi alla fine ad un distacco definitivo che conosciamo come morte.

Chi impara a comprendere la vita umana come un grande respiro fra il corpo e la parte animico-spirituale entro un nesso cosmico, non solo arricchisce il significato della sua vita, ma si trova anche di fronte alla domanda se questo evento non possa a sua volta rientrare in una ripetizione ritmica. Questa domanda che porta dal motivo della "incarnazione" ed "escarnazione" a quello della "reincarnazione" può essere una chiusura alle nostre considerazioni sul respiro.

*Si ringrazia Weleda Italia per la gentile concessione