

I Libri della Nuova Era

Per la pubblicazione di questo libro l'Editore ha piantato un albero nell'ambito dei progetti di riforestazione di WOWnature.

Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

© Foto in copertina: Mattia Baldini

© 2022 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: giugno 2022
ISBN 978-88-3336-363-9

Max Damioli

IL GRANDE LIBRO
DEL RESPIRO



Edizioni
L'Età dell'Acquario

Tutti sanno che se non respiri muori.
Nessuno sa che se respiri male vivi peggio!
Alexander Lowen, inventore della Bioenergetica

A mia figlia Bianca, che dall'età di tre anni adora girare per la sala durante le sessioni e osservare le persone respirare.

A cinque anni ha sintetizzato il mio lavoro in questo modo alla maestra dell'asilo.

Maestra: «... e che cosa hai fatto ieri?».

Bianca: «... sono andata a insegnare il respiro!».

Maestra: «... oh bella e che cosa è il respiro?».

Bianca: «Beh... noi facciamo piangere i clienti, poi diciamo loro che è tutta un'illusione... e poi li facciamo respirare».

Prefazione

Ricordo come fosse ieri quelle due notti febbrili di aprile del 2002 in cui scrissi la prima edizione di questo libro, che aveva per titolo *Il Massimo del respiro*, con un ingenuo e ammiccante richiamo al mio nome di battesimo.

Si dice che Mozart scrivesse così le sue opere: febbrilmente, di notte, in un flusso, senza soluzione di continuità. Come accadde a me in quelle due notti, nelle quali avevo deciso di dichiarare, spiegandolo, il mio personale pensiero sul respiro. Due sole notti, dalle 22 alle 6 del mattino, senza mai fermarmi se non per bere e fare pipì.

Lo avevo deciso perché in giro per le aule sentivo dire cose insensate precedute dalla frase: «Max Damioli dice che...», e io sapevo di non averlo mai creduto o insegnato. Era giunto il tempo, pensavo, che i facilitatori e le persone che erano state in aula con me (al tempo solo qualche migliaio) sapessero esattamente e senza ambiguità che cosa pensavo del respiro, del suo uso, delle sue finalità, della sua potenza inaudita.

Da quelle due notti scaturì un libro autopubblicato da me a 5 euro la copia, da distribuire a clienti e facilitatori. Una sorta di manuale andragogico, sintetico e filologico, senza riferimenti particolari alla tecnica.

Dopo averne vendute in sette anni circa 5000 copie nei

miei corsi, l'editore Lindau mi chiese di pubblicarlo avendone apprezzato fattura e contenuto. Andavano cambiate alcune cose che nel tempo si erano evolute, andavano riviste la bibliografia e la filmografia, aggiornati i numeri di telefono e le email, aggiunto il sito... andavano «parafrasate» anche molte forme grevi e un po' di parolacce, che nella prima edizione mi ero tolto lo sfizio di lasciare, come se fossero state registrate da una mia tipica conversazione...

Tutto questo impegnativo lavoro richiese un lungo anno di rivisitazioni con l'aiuto di Barbara, una facilitatrice colta e molto attiva, che mi aiutò a mettere in fila i concetti e a renderli comprensibili anche ai non-respiratori o facilitatori: si arrivò così alla prima edizione targata L'Età dell'Acquario (2010) dal titolo *Il libro del respiro*. Un testo utile e molto leggibile. Ne abbiamo vendute 8000 copie, fino al 2018, quando l'editore ha voluto una nuova edizione, riveduta e ampliata. Vi abbiamo aggiunto la parte «La scienza del respiro», a cura di Angela D'Urso, facilitatrice e ingegnere chimico, appassionata di ricerca scientifica, che si prodigò per mettere insieme tutte le ricerche scientifiche sul respiro disponibili al dicembre 2017. Abbiamo aggiornato i link e le email in continua evoluzione e deciso di non mettere mano invece né alla bibliografia né alla filmografia.

Oggi, nella primavera del 2022, dopo l'uscita di altri libri di vari autori italiani, anche referenziati, l'editore Lindau ha deciso di pubblicare questo nuovo *Il grande libro del respiro*, un volume che contiene tutto quello che c'è da sapere sul respiro.

Ho trascorso mesi a pensare a come soddisfare le sue richieste, in modo che questo nuovo libro non assomigliasse agli altri che nel tempo si sono accodati alla locomotiva del respiro e senza ribaltare un lavoro che nel frattempo ha com-

piuto vent'anni e che, a dire il vero, non contiene parti con le quali non sia ancora perfettamente d'accordo.

Così, anche in questa occasione, ho deciso di non parlare di «tecnica», perché ritengo, onestamente, che sia irrilevante imparare a respirare da uno scritto. E, di nuovo, ho deciso di non mettere mano alla bibliografia e alla filmografia per due motivi.

Il primo motivo è che non esistono libri «immancabili», ma neppure esistono libri «inutili» nel campo dello sviluppo personale. Tutti i libri di tutti gli autori, se sostenuti da prove consistenti non autoreferenziali, sono utili e orientano la rete neuronale di ciascun individuo verso l'uso più adatto di una tecnica (ad esempio, il respiro). Dunque quelli indicati in bibliografia sono i libri che *a me* hanno dato una chiamiamola «cultura del respiro». Sono tutti libri ben fatti, solidi, consistenti. Inoltre, a seguito di tutte le nostre affermazioni scientifiche vi sono le note e i rimandi ai link relativi, e dunque il lettore può approfondire molti temi direttamente nelle pagine dedicate alla scienza del respiro.

Il secondo motivo è che bibliografia e filmografia veramente complete costituirebbero un tomo a sé stante, in continua e rapidissima evoluzione.

Abbiamo invece aggiornato le informazioni sulla scuola, ma le due grandi novità di questo *Il grande libro del respiro* sono nella nuova appendice: i *campi applicativi* e *l'asmomanzia*.

Nelle storie descritte nei *campi applicativi*, a fronte della nostra ricerca ed esperienza ormai quasi trentennale con decine di migliaia di persone, abbiamo raccolto le esperienze in vari campi – anche sanitario – dei nostri allievi, le abbiamo commentate come scuola e fatte commentare al nostro dipartimento Ricerca&Sviluppo formato da due medici della medicina d'emergenza e da una psicoterapeuta, con riferimenti bi-

biografici e scientifici, oltre che con i contributi entusiastici di amici e allievi osteopati, fisioterapisti, dentosofi e shiatsuka.

Nella parte di *asmomanzia* mi sono poi sfidato (e divertito!) a cercare di spiegare come avviene che un trainer esperto di respiro possa capire nell'arco di qualche respiro del cliente come egli vive, quali sono le sue questioni principali, le sue zone di comfort o disagio, i modi di pensare e di agire nella sua vita. Un'abilità che viene dall'esperienza e lascia sempre di stucco nelle conferenze o nel corso delle sessioni individuali. Questa parte non pretende di costituire da sola un manuale, piuttosto raccoglie l'esperienza maturata in migliaia di analisi del respiro fatte in questi lunghi anni.

Il resto del libro è quello che deve essere: un tentativo febbrile di mettere in fila tutto il sapere che ho accumulato dal 1989 nel campo del respiro, in una logica di racconto scorrevole, con argomenti che fissano il mio personale pensiero al riguardo, ad uso sia dei neofiti, che troveranno risposte alla maggior parte delle loro domande, sia di respiratori esperti e facilitatori perché possano consolidare il pensiero SKILLS nella loro esperienza di respiratori.

Ho un debito di riconoscenza con molte persone per questo lavoro. Senza ricordarle tutte, le ringrazio davvero di cuore per aver contribuito a questo lavoro e averlo reso possibile, ma la mia gratitudine più grande va innanzitutto a te, lettrice o lettore, che cerchi di approfondire un argomento tanto potente, patrimonio dell'Umanità!

Mi raccomando: oltre a leggere e «capire»... RESPIRA! :-).

Max Damioli
giugno 2022

Premessa alla seconda edizione

Quando vivevo in America ero sorpreso dalla quantità di pubblicazioni disponibili su qualunque argomento dello scibile umano. Ogni categoria di professionisti trova del tutto naturale, prima o poi, pubblicare qualcosa sul proprio lavoro, che spesso si segmenta in ulteriori sottocategorie e/o modi di trattare l'argomento.

Questo produce una quantità inimmaginabile di carta stampata. Si parla, solo in Italia, di cento miliardi di fogli, per un totale di un milione di alberi abbattuti. Il 20% di questo materiale viene gettato senza neppure essere letto, mentre la vita media di una pagina è di cinque secondi! Non è certo un panorama rassicurante e che invogli un autore con animo ecologico a scrivere. Una qualsiasi ricerca in libreria o su Internet produce un tale numero di risultati che spesso passa la voglia di avventurarsi.

Ho molte volte sostenuto che non avrei mai scritto un libro, perché ho imparato a cambiare opinione rapidamente, non appena trovo una nuova visione che mi soddisfa di più della precedente. Ero convinto che se lo avessi fatto sarei stato costretto a scriverne poi un secondo, nel quale avrei dovuto confutare almeno in parte le mie teorie iniziali. E così via, libro dopo libro.

Inoltre, mi sono lasciato spesso sopraffare dalla pigrizia, che mi ha consentito di evitare le notti alla tastiera, le revisioni, le riletture, le variazioni, le note e tutte quelle attività che sono necessarie per fare bene un lavoro di questo tipo.

Infine, non ho mai creduto di avere qualche cosa di realmente rivoluzionario da scrivere e, dunque, mi mancava un buon motivo per aggiungere un altro testo in un campo in cui autori ragguardevoli hanno scritto in pratica tutto e, spesso, in modo davvero chiaro e utile, e nel quale invece altri si sono cimentati con risultati a mio parere dubbi e discutibili. Per queste ragioni, e per altre ancora, avevo finora desistito.

Sull'argomento del respiro, tuttavia, ho maturato una serie di valutazioni che ritengo ben radicate e tali da evitarmi di entrare nel girone di coloro che sono costretti, per onestà intellettuale, a confutarsi da soli. Oltretutto, nel corso degli ultimi dieci anni molti mi hanno chiesto di mettere nero su bianco le mie conoscenze in merito, per poter rivedere alcuni passaggi con maggiore attenzione. In effetti, ho constatato che a volte le mie affermazioni sono state non comprese o riportate in modo distorto, sia per la velocità con cui si svolgono i corsi di un giorno, sia per la naturale imprecisione della comunicazione verbale.

Ecco trovati dei validi motivi per sedermi alla tastiera a mettere in fila le mie idee sul respiro: a beneficio dei facilitatori che desiderano uno schema univoco di riferimento e di quanti vorranno approfondire i temi che hanno incontrato nelle Giornate Esperienziali.

IL GRANDE LIBRO
DEL RESPIRO

Le radici del respiro occidentale

Se dovessimo tracciare una storia del respiro completa, probabilmente l'intero libro sarebbe incentrato su di essa, e forse non basterebbe. In tutte le culture, prima o poi, qualcuno si è occupato del respiro, a cominciare dalla tradizione indiana dei Veda – la più antica della quale vi siano tracce scritte, risalente a più di 4000 anni fa – per continuare con quella cinese, di poco successiva, e via dicendo.

Scopriremo in seguito che la ragione di ciò deriva da una caratteristica specifica del respiro: è il solo sistema del corpo umano che consente a chiunque di valicare il ponte tra mente conscia e mente inconscia, con facilità e senza che sia necessario ricorrere a tecniche particolari. Questo fatto rende il respiro unico e disponibile a ciascuno per sperimentare l'avventura della mente inconscia e per recuperare i tesori che sono sepolti in quella parte della nostra psiche (anima?).

La storia di cui vogliamo occuparci ora insieme, velocemente, è quella del respiro nel mondo occidentale.

Leonard Orr e il Rebirthing

Il primo occidentale ad aver formulato una teoria e una

tecnica di respiro vere e proprie è Leonard Orr. Originario della California, Leonard ha scoperto che quando si respira con enfasi in pochi minuti emergono emozioni e tensioni sopite da anni nell'inconscio, e si libera spesso una enorme quantità di energia, la stessa che serve a trattenerle.

Per farla breve, si è reso conto che la maggior parte di tali questioni riguarda il trauma natale e che vi è una relazione diretta tra certi comportamenti emozionali ripetitivi inconsci (schemi) e il modo in cui siamo venuti al mondo.

In quello stesso periodo, che va dalla metà degli anni '70 fino alla metà degli anni '80, ginecologi e ostetriche della nuova generazione si dedicavano a ipotizzare e verificare la teoria secondo la quale il feto ha una vita emozionale intensa e solidamente collegata a quella della madre: per via diretta nell'utero e per via indiretta dopo la nascita. Se ne trova un riscontro nei primi libri sul parto dolce di Frédéric Leboyer¹ e nelle ricerche sulla vita emozionale del feto di Thomas Verny e altri².

Leonard Orr ha focalizzato la propria attenzione su questa area di ricerca e, proprio intravedendo il potenziale rivoluzionario di ciò che andava emergendo, ha fondato la tecnica del Rebirthing e la comunità a essa collegata.

Le prime sessioni di Rebirthing generavano esperienze estreme, le quali, se da un lato potevano preoccupare il soggetto, dall'altro incoraggiavano i *rebirther* a continuare per questa strada, che sembrava del tutto promettente. La tecnica era fondata sul respiro circolare volontario, che all'inizio avveniva quasi solo in acqua fredda e poi soltanto in un secondo tempo anche a secco. L'enfasi era sull'inspirazione e al cliente veniva consigliato di respirare nel petto (chakra del cuore).

Senza dilungarci troppo, è sufficiente dire che alcuni allievi di Leonard Orr hanno interpretato questo momento na-

scente della tecnica occidentale del respiro prendendo in seguito strade diverse, per vari motivi. Si pensi che nella sperimentazione e nella ricerca sui limiti ultimi del Rebirthing, in California, è accaduto persino che un cliente morisse avvolto in un tappeto mentre stava reinscenando il proprio «parto difficile». Si tratta certo di un episodio esecrabile, e per fortuna unico, che testimonia il livello di estremismo talvolta raggiunto in questa ricerca.

In conclusione, potremmo affermare che il Rebirthing originale impiega il respiro per integrare energia, rivolgendo l'attenzione al passato (al trauma natale), in base ad alcune regole piuttosto rigide. Ad esempio, erano (e talvolta sono ancora) previsti due cicli di dieci sessioni (nove per la gestazione e una per il parto): un ciclo con un rebirther di sesso maschile, che rappresentava simbolicamente il padre, e uno con un rebirther donna, a rappresentare la madre.

Bob Mandel, Sondra Ray e il Rebirthing

Tra i più qualificati esponenti del Rebirthing americano vi sono Bob Mandel e Sondra Ray. Pur venendo da percorsi differenti, i due hanno dato struttura alla filosofia che costituisce la cornice del Rebirthing: hanno sincretizzato gli insegnamenti di *A Course In Miracles*³ e di Osho, facendo in modo che la prassi della nuova ostetricia si espandesse fino a diventare la spina dorsale della teoria del Rebirthing degli anni '90. (I due si sono divisi a un certo punto, lasciando una mitologia di memorabili litigate che spesso avvenivano in pubblico... ma questa è un'altra storia.)

Jim Leonard, Phil Laut e Vivation®

Jim Leonard e, in altro modo, Phil Laut – due allievi di Leonard Orr – hanno scoperto che si può ottenere la stessa efficacia delle sessioni in acqua fredda anche in acqua calda e a secco, e hanno fondato insieme la tecnica di Vivation®.

Jim ha dato maggiore rilievo al respiro in sé e ha messo a punto una delle tecniche più semplici e naturali per respirare, evidenziando l'estensione della gamma del respiro e il potenziale di espressione e ricerca di questa estensione.

Secondo mia moglie Licia Consoli (che è VivePro⁴), Jim ha le idee molto chiare sulla teoria e meno per quanto riguarda la pratica. In un recente incontro con lui, tuttavia, ho scoperto che negli ultimi anni ha sviluppato la tendenza a fare esclusivamente sessioni individuali, raffinando anche la parte pratica di Vivation®.

Vivation®, dal punto di vista di Jim Leonard, è una tecnica di liberazione e di affrancamento dalla struttura solida (per non dire rigida) del Rebirthing da cui proviene. L'obiettivo che si persegue attraverso essa è quello di integrare energia nel momento presente (*qui e ora*), focalizzando l'attenzione sulle **SENSAZIONI** (la sensazione più forte nel corpo). Permette quindi di integrare nel *qui e ora* la sensazione, fino a dimenticarne la provenienza.

L'insegnamento di Phil Laut, invece, è focalizzato sulla «tecnologia del pensiero», che si basa sul respiro circolare, rilassato e volontario per educare la mente a fornire strumenti più adatti alle esigenze della persona. (Anche loro si sono divisi, ma rispettando il diritto dell'altro a utilizzare il «totem» del marchio registrato Vivation®, pur con approcci sostanzialmente diversi.)

Judith Kravitz e Transformational Breath

Un'altra allieva di Leonard Orr, Judith Kravitz, ha ricavato dalla sua esperienza di vita californiana una naturale tendenza a «elevare» il significato del respiro e a farlo diventare uno strumento di contatto con la quinta dimensione, cioè con gli stati «alti» ed elevati dell'Essere e della coscienza.

Judith ha apportato al respiro una serie di contributi di straordinaria qualità e una sensibilità che, nella mia esperienza, non ho trovato comune a molti. In particolare ha introdotto il concetto di *toning* e ha evidenziato il carattere energetico «denso» del corpo. Per la prima volta nel mondo la sua tecnica di respiro ha consentito al cliente di muoversi, gridare, battere i pugni e calciare. Questa tecnica, detta del *punching and kicking*, ha contribuito in modo decisivo all'evoluzione del respiro specialmente nel mondo anglosassone, dove esprimere le proprie emozioni è ancora oggi considerato spesso inappropriato. (In Italia, invece, questa pratica ha fatto sì che per anni gli incontri di formazione fossero puntualmente interrotti dall'arrivo di polizia o carabinieri.)

Oltre a questo, ha creato una mappa che evidenzia le corrispondenze delle parti del corpo con gli schemi di pensiero della mente inconscia e ha introdotto il concetto epocale di Body Mapping, il quale rende la sua tecnica – Transformational Breath (TB) – una delle più adatte ai *bodyworkers*.

Infine, ha dato un impulso importante al lavoro dei facilitatori, consentendo loro un maggiore spazio di intervento, mentre sia nel Rebirthing sia in Vivation® erano limitati a un ruolo di testimonianza attiva, con minimi interventi durante una sessione.

Non c'è dubbio, quindi, che Judith abbia trovato il modo di segmentare l'efficacia del respiro nelle tre aree – il Corpo,

la Mente e lo Spirito – e di favorire l'espansione di ciascuna area con strumenti di facilitazione e di respirazione del tutto personali e specifici, di grande efficacia.

In sintesi, potremmo dire che TB mira a integrare energia rivolgendo l'attenzione al FUTURO: si occupa, cioè, degli «intoppi» che si frappongono tra noi e i nostri obiettivi, utilizzando l'energia per «sgombrare il campo» per ridurre la distanza tra dove siamo ora e dove vogliamo andare.

Stanislav Grof e la Respirazione Olotropica

Mentre dalla radice del Rebirthing si sviluppavano queste ramificazioni, non possiamo dimenticare un'altra esperienza di enorme importanza per il respiro occidentale: l'Holotropic Breathwork (Respirazione Olotropica) di Stanislav Grof.

Grof, psichiatra di fama, viene dalla psichiatria psichedelica, quella branca psichiatrica della Beat Generation di Timothy Leary, Allen Ginsberg e altri californiani dei tempi di Woodstock e *Easy Rider*, che si permette l'uso di LSD per la terapia.

Dopo che l'LSD viene messo fuori legge in America, Stanislav Grof trova del tutto accettabile mandare in iperventilazione i soggetti (ingenerando una forte alcalosi nel sangue), al punto da farli stramazzare a terra in preda alle convulsioni. Ciò per fare in modo che integrino il loro «viaggio» (lo chiama proprio come l'esperienza di un acido: *trip*) in uno stato catatonico o comunque alterato di coscienza.

Non si può commentare o valutare l'operato di Grof (e dei suoi molti seguaci) in poche righe. Consiglio a chi voglia approfondire l'argomento di fare una ricerca su Internet⁵ per