

## I Libri della Nuova Era

Leonardo Pelagotti

# PADRONEGGIATE IL VOSTRO RESPIRO

*Imparate a essere più forti, resilienti  
e in migliore salute grazie alla respirazione*

 Edizioni  
L'Età dell'Acquario

Per la pubblicazione di questo libro l'Editore ha piantato un abete a Enego (VI)  
nell'ambito dei progetti di riforestazione di WOWnature

*Iscriviti alla newsletter su [www.etadellacquario.it](http://www.etadellacquario.it) per essere sempre aggiornato su novità,  
promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

Immagine in copertina: © Shutterstock / Artsholic

© 2023 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: settembre 2023  
ISBN 978-88-3336-429-2

PADRONEGGIATE  
IL VOSTRO RESPIRO

## Introduzione

Negli ultimi cinque anni ho accompagnato migliaia di persone come coach di respirazione. Ho avuto la fortuna di ricevere le testimonianze incredibili di tante persone grazie a tutti i corsi e seminari, alla formazione online di respirazione e alla lettura del mio primo libro, *La respirazione per la padronanza di sé*. Prima amavo la respirazione per quello che mi aveva dato e la trasformazione che aveva reso possibile in me; un immenso detox fisico e mentale che mi ha permesso di esprimere il mio grande potenziale nascosto. Oggi, vedendo bene quello che posso trasmettere agli altri con questo mezzo di trasformazione, alimento la mia passione per il respiro.

Questo non ha prezzo e ho deciso di farne una vocazione, donare lo strumento della respirazione a più persone possibile nella loro vita di tutti i giorni. Ricerca della *performance* o della gioia di vivere? Vanno bene entrambe... se il risultato è una grande energia, che fa del bene al mondo. In effetti, facciamo parte di questo mondo e dunque un cambiamento personale della nostra energia è positivo per tutti.

Questo secondo libro persegue la quiete del soffio per adentrarci nelle profondità magiche della respirazione. Pensate che queste parole siano esagerate? Sinceramente, io penso che la respirazione sia magica. Perché?

Non abbiamo più consapevolezza di lei, chiusi nella «matrice dell'apparenza» dentro la quale viviamo e per la mancanza cronica di tempo. Vi ricordate *Matrix*, uscito al cinema alla fine del secolo scorso? La realtà oltre l'apparenza è proprio là: la respirazione ci permette un grande salto in avanti. Tanto sul piano puramente materiale quanto sul piano dello sviluppo personale e spirituale della nostra coscienza.

Questo libro permette – a coloro che hanno scelto di utilizzare la respirazione come strumento di salute, di gioia, di evoluzione e di resilienza – di conoscere i vantaggi, ma soprattutto di utilizzare le pratiche della respirazione quotidiana su misura dei loro bisogni e del loro livello.

Concretamente questa guida vi permetterà di apprendere 30 nuove tecniche, di mettere in pratica i 28 allenamenti per la respirazione, le WODs Inspire (WOD: *Workout of the Day*, l'allenamento della respirazione del giorno) e di farsi guidare attraverso i 12 rituali quotidiani, lasciandosi consigliare. Gli avvenimenti mondiali recenti ci mostrano il bisogno primordiale di adattarsi, il bisogno di resilienza morale, emotiva, fisica e mentale. Cerchiamo spesso le soluzioni all'esterno di noi stessi. Ma non sarebbe meglio se questa volta cercassimo in noi stessi? Là dove sono invisibili, come nel respiro.

Alcuni esperti francesi parlano di sgretolamento, di sopravvivenza, di resilienza. Durante un corso di sopravvivenza in montagna in inverno con David Manise (esperto canadese di sopravvivenza) ho constatato a più riprese come il fatto di adottare una tecnica di respirazione adatta fosse un capitale inestimabile per sopravvivere a un incidente, anche nei giorni successivi. Saper procurarsi del cibo, trovare l'acqua, accendere un fuoco ecc... questo garantisce la sopravvivenza, ma è importante anche saper respirare per «sopravvi-

vere meglio». Anche più che sopravvivere... meglio, vivere.

All'inizio di questo libro guida, vi consiglio di cominciare con i 7 nuovi test sulla respirazione. Misurate il vostro punto di partenza e calcolate il vostro risultato, poi prendetevi del tempo per scegliere il vostro obiettivo! Potrete cominciare facendo gli esercizi che più vi sono affini, ma dovrete prendere una direzione, seguire un *fil rouge* se volete progredire. Dove volete arrivare in sei mesi? E dopo un anno di lavoro sulla respirazione? Avete in mente un obiettivo misurabile, per esempio rallentare il numero di respiri a 10 al minuto durante il sonno o resistere in apnea 5 minuti? Bene, una volta fissata la direzione, aiutatevi con le routine per «le giornate senza motivazione» per evitare di fermarsi lungo il vostro percorso. Va bene fermarsi ogni tanto per assimilare i progressi, ma non troppo.

Affidatevi ai WODs per stabilire allenamenti regolari e alle nuove tecniche per continuare ad apprendere e a divertirvi praticando.

Alla fine di questa introduzione vi propongo dei programmi d'allenamento per obiettivi ed esercizi per la respirazione che ho messo in pratica per diversi anni. Spero che vi siano utili quanto lo sono stati per me. Per i più curiosi, inserisco anche elementi teorici per la comprensione della respirazione. Ritengo che il sapere sulla respirazione sia inutile se non pratichiamo. Se la pratica è assente, la conoscenza sulla respirazione non serve per migliorare la salute, per essere più resiliente, per essere più felice. Si tratta di fare piuttosto che di discutere e sviscerare.

Per concludere, vi dico che questo percorso sulla respirazione è disponibile anche in video, per tutti quelli che pensano che sia così più facile migliorare anziché avere «solo» un manuale scritto.

Buon viaggio, vi auguro il meglio sulla via della pratica della respirazione.



## Rituali di respirazione

Prima di cominciare, ricordiamo l'utilità della regolarità della pratica e l'importanza dei rituali o delle routine di respirazione.

Respiriamo 25.000 volte al giorno, se riuscissimo a utilizzare correttamente anche solo l'1% di questo numero, cioè 250 respirazioni, sarebbe già un grande risultato. Allora prendete 250 respirazioni coscienti, fate 250 respirazioni o semplicemente siate coscienti di queste.

Potrebbe sembrare che 250 respirazioni siano tante, ma, lo ripeto, corrispondono solo all'1% delle respirazioni che abbiamo a disposizione in una giornata. Se non siete motivati a utilizzare e a beneficiare di questo 1% allora forse non siete interessati a sbloccare totalmente il vostro potenziale. Non avete nessun tipo di scusa: «Non ho tempo, soldi, energie». Il compito è semplice: essere coscienti della vostra respirazione e farla vostra.

La magia della pratica della respirazione permette una sinergia tra corpo e mente. Praticando sufficientemente e in diverse circostanze (in momenti diversi della giornata, con attività varie) il vostro corpo e la vostra mente creeranno delle abitudini positive che permetteranno la magia del corpo umano.

*Perché questo libro porti i suoi frutti, dovrete mantenere un minimo di 20 minuti di pratica di respirazione al giorno con regolarità. Senza dimenticare di farla coscientemente.*

La vostra respirazione è un rituale o una routine? Vi starete chiedendo in questo momento: «Che differenza c'è tra le due?».

Dal mio punto di vista, la principale differenza sta nell'approccio. La routine è una serie di azioni automatiche, il rituale è una serie di azioni significative, fatte con coscienza. Affrontate la vostra pratica di respirazione per segnlarla tra le cose fatte della giornata e poi passate alla prossima cosa da fare? Oppure praticate con concentrazione, presenza e intenzione espressa?

Un semplice cambio d'approccio può modificare la vostra esperienza. Non è questione di giudicare, di cosa è bene e di cosa è male, ma di guardarsi con sincerità e chiedersi: in quale categoria sto adesso?

I RITUALI SONO LA FORMULA  
PER LA QUALE L'ARMONIA È RESTAURATA.

*Terry Tempest Williams*

Come sbarazzarsi una volta per tutte dell'irregolarità nella pratica della respirazione? Una domanda ricorrente nei feedback delle esperienze: come perseverare, come non demotivarsi durante il percorso?