# Curare con l’alito

**Carlo Moiraghi***

*Allora Jhwh plasmò l’uomo con la polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l’uomo divenne vivente*

*Vecchio Testamento,*

*Genesi*

Da sempre il respiro e le sue modalità sono al centro dell’interesse di circa ogni percorso umano rivolto alla salute, moderno come tradizionale, occidentale come orientale. Quanto all’Occidente, nelle tecniche psicocorporee occidentali, le modalità respiratorie valgono quale riconosciuto presidio sia a mantenere che a favorire il benessere e la salute. Nella rianimazione cardio-polmonare, la respirazione è centrale

metodica terapeutica di emergenza realizzata, coordinata a compressioni toraciche, mediante insufflazioni interpersonali dirette, espirazioni bocca a bocca, o a bocca e naso nei bambini. Quanto all’Oriente, nella vasta area delle discipline psicocorporee cinesi, *qigong* e *taijiquan*, al respiro è certo riservata attenzione centrale. Nell’agopuntura e nel massaggio *tuina,* le tecniche di tonificazione e dispersione dei punti corporei riservano identica cura alle diverse fasi respiratorie sia del medico che del paziente. Quanto però alla respirazione quale metodica terapeutica di per sé, l’odierno compendio medico cinese canonico circa nulla segnala.

La *metodica terapeutica del respiro* all’interno della MTC è invece

l’argomento di questa relazione che mi permetto di scrivere

unicamente come colui che apprende non come colui che insegna, fin d'ora chiarendo come non presenti qui risultati di ricerche sperimentali e studi osservazionali, statistiche e casistiche, ma solo la mia ferma impressione che la *metodica del respiro* rappresenti un interessante campo di terapia, arcaica cura da sempre nostra eppure oggi ancora da decifrare.

Fin d'ora conviene evidenziare la peculiarità di questa metodica.

A differenza degli altri strumenti terapeutici, come *aghi, moxa, coppette, alimenti, farmaci,* l'espiro ha infatti la peculiarità di essere soffio dinamizzato, vapore vitalizzato, flusso vivo, è cioè strumento terapeutico portatore della tinta e della cifra intima dell'organismo vivo.

Proprio questa sua natura e questo suo numero lo rendono più agilmente e direttamente assimilabile dall'organismo malato perché è flusso dotato dei parametri intrinseci del vivente, quell'essere materia viva che accomuna paziente e terapeuta. Sotto questo avviso unicamente il *tuina*, il massaggio tradizionale, seppure in modo alquanto diverso, gli è in qualche misura accomunabile.

Modo e metodo

Quanto al modo, si tratta di via di cura tanto semplice quanto profondo. E' quanto fa il bambino quando cadendo si è sbucciato il ginocchio, ci soffia sopra. E' quanto fanno la nonna e la mamma quando il bambino si lamenta per un qualche dolore, ci soffiano sopra, talune con l'intento di allontanare il dolore, talune con l'intento di nutrire l'area corporea dolente, talune semplicemente come coccola. Questi esempi chiariscono come in questa pratica il modo sia centrale almeno quanto il metodo, e a descriverlo inevitabile viene immediato l'ideogramma *ai, amore:* composto nella parte superiore da *respiro*, nella parte centrale da *cuore*, nella parte inferiore da *movimento armonioso,* che pare confarsi alla pratica che

stiamo introducendo.

Trattare con il respiro è per altro antica pratica esoterica propria di diverse tradizioni, specie sciamane. Numerose tradizioni curative ne hanno fatto uso e a tutt'oggi la utilizzano anche se però non è immediato reperirne dettati né dati certi, è infatti pratica esperienziale, individuale, intima, silenziosa, è via interna, forse la più ovvia e intuitiva via dell'alchimia corporea, ed in questo la cura con il respiro da sé si pone quindi lontana dai protocolli, dalle teorizzazioni, dalle algoritmiche razionalizzazioni e comunque dagli scenari accademici.

Quanto alla metodica pratica, essa contempla l'alitare sul punto di agopuntura attraverso una sorta anello formato dalle porzioni prossimali del primo e del secondo dito di entrambe le mani appoggiate sulla pelle del paziente. Conviene notare come nelle prime due dita delle mani fluiscano i canali di polmone e del grosso intestino. La metodica determina così l'attivazione dell'alito promossa dalla sua veicolazione attraverso le vie del soffio organico. Allo stesso modo va ancora notato come lungo le due quinte dita delle mani, durante la metodica appoggiate sulla pelle del paziente, scorrano i canali del cuore. La metodica attiva così l'alito dell'intenzione e della determinazione curativa del terapeuta.

Coordinate interpretative

Conviene ora situare la *metodica terapeutica del respiro* nel vasto arco delle metodiche terapeutiche tradizionali canoniche: *aghi, moxa, coppette, discipline psicocorporee, massaggi, diete, farmacopee,* ed individuarne le principali modalità:.

Quanto dunque alle metodiche terapeutiche tradizionali, *la metodica*

*del respiro* riconosce diretti riferimenti e attinenze:

- si fonda nell'esperienza delle discipline psicocorporee, *qigong* o

altro lavoro esperienziale, di cui rappresenta una particolare espressione e applicazione terapeutica. La metodica che intendiamo può essere attuata unicamente in stato interno, e necessita dell'assunzione dello stato centrato di coscienza da parte del terapeuta. Si tratta infatti è di pratica dai caratteri della così detta *alchimia organica.*

- corrisponde al massaggio *tuina* nell'intervento diretto, personale e

fisico del terapeuta sul corpo del paziente.

- aderisce e affianca l'agopuntura e la complementa e ne esalta la

penetratività energetica.

- genericamente possiamo quindi inserire *la metodica del respiro*

all'interno della *qigong agopuntura*, area psicocorporea dell'agopuntura che implementa le capacità terapeutiche di quest'ultima mediante il contributo delle capacità energetiche dell'agopuntore esperto praticante di *qigong*.

Quanto alla sua pratica attuazione, la *metodica del respiro* presenta

poi complementari e diverse modalità:

- respirare nei punti di agopuntura di comando, nel tronco, nel collo,

nella testa, negli arti.

- respirare nei punti di agopuntura adiacenti, punti

regionali.

- respirare nei punti di agopuntura locali.
- respirare nei punti dolorosi.

Quanto alle *regole terapeutiche tradizionali* va anche notato come

questa metodica, al pari degli altri metodi, possa essere realizzata secondo i principi, adeguando quindi i metodi e i modi del soffiare alle regole della *tonificazione* e della *dispersione*, in relazione ai singoli casi clinici.

Quanto poi al generale contesto MTC, *la metodica del respiro* va

intesa, come del resto altri recuperi di metodiche terapeutiche che stiamo attuando, all'interno di un fattivo scenario di rinnovata ideazione e elaborazione in termini tradizionali del corpo medico tradizionale.

Flusso vitale

Veniamo ora a considerare i fondamenti della *metodica del respiro.*

Anzitutto le caratteristiche materiali dell'espiro.

- Claudio G. Molinari, fisiologo dell'Università del Piemonte

Orientale,chiarisce come oltre che per il CO2, l'espiro si distingua per la presenza di vapore acqueo saturo, e a riguardo segnala la seguente tabella.

| Aria inspirata | Composizione / Gas | Aria espirata |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| 21% | Ossigeno | 17% |
| 78% | Azoto | 78% |
| 0% | Anidride carbonica | 4% |
| 1% Variabile | Gas in traccia Vapore acqueo | 1% satura (6%) |

Va poi notato come anche la temperatura differenzi l'inspiro

dall'espiro, nell'inspiro infatti la temperatura è variabile in relazione alle diversità dei climi ambientali, mentre nell'espiro essa è espressione del calore organico interno e quindi, pur nelle differenze individuali, è piuttosto costante, il cui riferimento sono i circa 37° organici.

A questi riguardi il Molinari segnala poi la rilevanza degli stimoli termici del tutto innocui consistenti in piccole variazioni di temperatura. Particolari recettori termici e specifiche afferenze cutanee termosensibili rispondono infatti proprio a pochi gradi di divario termico, (RJ.Schepers, M.Ringkamp 2010), come è nel nostro caso il modesto calore dell'espiro.

Stabili espressioni dell'espiro risultano dunque il valore acqueo e il

calore, e questa è precisa la natura e la cifra di noi uomini, animali a sangue caldo con massa corporea composta di acqua per oltre due terzi. L'espiro è dunque flusso vitale centrifugo che ci rappresenta appieno.

Vapore acqueo e calore rappresentano così le due componenti

materiali della stimolazione attuata dall'espiro sul punto di agopuntura, ed è proprio da questa sommatoria di calore e umidità che deriva all'espiro sul punto una temperatura

relativa, calore percepito, ben maggiore, da cui la capacità di attivazione materiale del punto stesso.

Da queste note deriva per altro come *la metodica del respiro* e *la metodica della moxibustione*, stante i differenti gradienti di calore e di umidità che determinano, attivino differenti sensibilità e afferenze e vie somatiche.

Quanto alla lettura MTC *vapore acqueo e calore* evocano poi il

*sanjiao*, il triplice riscaldatore, *viscere solitario della via delle acque* che nel fuoco terreno si realizza.

Vale qui ricordare le dinamiche respiratorie evidenziate dalla MTC coinvolgano l'intero *sanjiao,* e come la *metodica terapeutica del respiro* si fondi sull'intero ciclo respiratorio.

L'espiro è retto da *fei*, il polmone, e globalmente dal *shangjiao*, il

riscaldatore superiore, ed è qui centrale l'apporto di *xin,* il cuore della mente, e della sua dimensione spirituale, *shen.* L'inevitabile rimando è qui ancora all'assetto meditativo e allo stato di coscienza centrato, straordinario come taluni preferiscono dire, apicale stato esperienziale che ritengo del tutto implicito alla pratica di questa metodica.

L'inspiro è poi retto dal rene, *shen*, e globalmente dal *xiajiao*, il

riscaldatore inferiore, dove è importante l'apporto del fegato, *gan*, a promuovere e governare lo sviluppo transpersonale di questa metodica.

In fase inspiratoria è dunque il rene a reggere dal basso la via delle acque complementando il polmone, e a fortificare il terapeuta e il suo respiro del *zhi,* la volontà corporea, in cui è plasmato.

Altrettanto da notare è la fondamentale rilevanza, nella pratica della

metodica del soffio, delle due pause respiratorie, governate dal *zhongjiao*, il riscaldatore medio, e dalla milza, *pi*, centrale nel promuovere e distribuire i liquidi organici e nel trasformare le direzioni dei soffi, sia centripeti che centrifughi, come il passaggio transpersonale, sostenuto da *i*, decisione e proposito e intento, che il riscaldatore medio elabora e organizza.

Se fino a qui abbiamo considerato i contenuti e i valori materiali

della metodica del respiro ed i suoi significati energetici organici, va detto come il suo centro brilli però negli sviluppi sovraorganici.

- Quanto alla tripartizione delle metodiche terapeutiche nei *tre veicoli*,

*inferiore, medio, superiore, e ai nove gradi* che li compongono, intesi nella proiezione *terra, uomo, cielo*, la *metodica terapeutica del respiro* può certo essere attuata secondo i modi diversi in relazione alle diverse caratteristiche e tinte dei diversi terapeuti. Resta comunque che essa è intrinsecamente collegata al *veicolo superiore* che abbraccia la matrice più sottile. Quanto ai *tre gradi* di questo veicolo, come detto si attivano qui le capacità dell'agopuntore di promuovere e fare convergere le benevolenze sottili che guidano e sostengono l'atto curativo, entità benefiche interagenti con i corpi sottili del terapeuta come del malato. Qui, ove lo strumento terapeutico cede del tutto alla metodica e la metodica cede al modo curativo, vuoto e centrato e retto e aperto, l'alito può ancora supportare l'intento curativo e la sua realizzazione.

- Per quanto ci concerne in buona approssimazione la *metodica*

*del respiro* è quindi in buona misura interpretabile come *pratica di canalizzazione*, il centro del processo terapeutico che essa determina si attua infatti nel promuovere la convergenza delle virtù sanatrici terrestri e celesti nell'organismo malato.

Per altro notiamo come trattandosi di metodica solo da poco

recuperata e presentata al consesso MTC non ci stupirebbe, ne siamo anzi certi, che altri terapeuti con altre propensioni, la possano realizzare in modi differenti, adeguandola alle proprie individuali nature, cogliendone e marcandone altre note e altre tonalità, come sovente per altro accade nel pratico utilizzo del compendio tradizionale, univoco e stabile nel fondamento quanto adattabile e duttile nell'attuazione.

Infine, dato che il respiro può essere veicolo batterico e virale, si

può porre la questione della teorica possibilità contaminatoria di questa metodica. Proprio la positiva peculiarità della *metodica del respiro,* l'essere cioè flusso vitale organico, partecipe quindi della natura e delle caratteristiche dell'organismo vivente, può così almeno in linea teorica sollevare la questione di eventuali possibili conseguenze patogene dato che il corpo umano è tutt'altro che organismo asettico se è vero che, come è sostenuto, un uomo è composto da un maggiore numero di batteri che di cellule. A riguardo possono valere alcune considerazioni.

E' ancora il Molinari a ritagliare la questione notando come l'espiro

di una persona in buona salute sia fase respiratoria sufficientemente asettica almeno quanto a carica batterica. In stato di buona salute i microrganismi assimilati con l'inspiro verrebbero infatti neutralizzati per lo più dai macrofagi e più in generale dall'intero apparato immunitario presente nelle vie aeree superiori e bronchiali, Galt e Balt. E sotto

questo avviso *la metodica del respiro* è certo pratica riservata a persone in buona salute e in benessere, come del resto è sempre la pratica agopuntoria.  A salvaguardia, può poi essere comunque scelta opportuna porre

sulla pelle del paziente una garza sterile. Resta la norma, propria di qualsiasi atto medico, di informare il paziente circa la precisa metodica che si intende attuare e domandarne il consenso.

Ad individuare la forma esperienziale propria della *metodica del respiro* e a riflettere anche nella figura espositiva le cifre che ne fanno pratica lieve e

impalpabile quanto interna e intima, la relazione sceglie infine la poetica.

*Cantico dei nove soffi:*

*Con cuore vuoto e centrato*

*e aperto e retto,*

*in modo che non restino*

*vie di dispersione,*

*vi adatti le labbra*

*Con umiltà e certezza e pace,*

*come un monte,*

*aliti nel corpo del malato*

*i fiati benedetti del cielo e della terra.*

*Tale è il tuo intento,*

*sereno e stabile come una preghiera*

*Dal mondo sottile attraverso di te*

*ora penetrano in lui*

*i benefici nutrienti*

*e le purificanti cure.*

*E' come un canto*

*e neppure è per te faticoso*

*Il soffio curativo ti percorre,*

*ti sceglie e in questo tu lo scegli.*

*Altrimenti, quando non ti chiama*

*non ti ostini, non forzi,*

*non lo pratichi.*

*Fai altro e mai improvvisi*

*Secondo l'intento*

*e le due vie della cura*

*il tuo respiro si fa come il silenzioso vento*

*sereno e lungo e portante*

*e leggero e persistente*

*che rinvigorisce e impollina le colline*

*Oppure il tuo alitare*

*si fa come la brusca brezza vigorosa*

*che ripulisce la valle intera*

*di ogni sbieco arbusto secco*

*e spazza via le nuvole*

*a ritrovar le stelle*

*Secondo l'intento*

*e le due vie della cura*

*fai conta dei tuoi fiati,*

*per ora non più numerosi*

*delle dita della mano.*

*E delle pause fra essi fai tesoro*

*Nella cura ti riveli decisa linea*

*austera come piatto lago*

*ed attui esatto ciò che è,*

*ciò che sei,*

*mai ciò che non sei, ciò che non è.*

*Ti affidi unicamente alle tue corde*

*Insieme infine celebrate*

*le sapienti potenze salutari*

*e ringraziate,*

*sinceri silenziosi testimoni*

*pacificati entrambi,*

*tu vuoto sentiero e lui vivente terra*

Note bibliografiche


- Federico Ballarin. La terapia del soffio. Edizioni Mediterranee,

Roma, 1997 – 2002

- Massimo Beggio. Il libro dei Soffi. Edizioni Bellavite. Missaglia LC. 2013

- Carlo Moiraghi. La pratica della vera medicina cinese. Editoriale Jaca Book, Milano 2010