

# LA RESPIRAZIONE NASALE NELLA MEDITAZIONE E NELLO YOGA



I segreti rivelati  
da un otorinolaringoiatra



**Dr. P. COSTA**

# Indice

Copyright © 2021, Dr. P. COSTA  
LA RESPIRAZIONE NASALE NELLA MEDITAZIONE E  
NELLO YOGA

Alla mia famiglia,

Autore

Medicina e Meditazione

| PRESENTAZione |

| PRESENTAZIONE |

| INTRODUZIONE |

| MEDITAZIONE |

| YOGA |

- 1 -

EXTRA

- 2 -

Inspirare

| RESPIRARE CON IL NASO:

- 3 -

INspirare

| INSPIRAZIONE ED ESPIRAZIONE NON SONO  
SIMMETRICHE |

Muscoli nell'inspirazione Muscoli nell'espiazione

- 4 -

EXTRA

- 5 -

INSPIRA

| LA MINDFULNESS NELL'OLFATTO |

- 6 -

EXTRA

- 7 -

INSPIRAZIONE

| RESPIRAZIONE NASALE ALTERNATA:

- 8 -

EXTRA

- 9 -

INSPIRARE

| IDA E PINGALA |

- 10 -

EXTRA

- 11 -

INSPIRARE

| COMPLETA CONSAPEVOLEZZA DELLE SENSAZIONI  
NEL NASO |

- 12 -

INspirare

| LA MINDFULNESS sulla temperatura del naso |

- 13 -

INspirare

| RESPIRARE LENTAMENTE |

- 14 -

EXTRA

- 15 -

INSPIRARE

| RESPIRARE CON IL NASO.

- 16 -

EXTRA

VALUTAZIONE NOSE

- 17 -

EXTRA

- 18 -

INspirare

| JALA NETI:

- 19 -

EXTRA

- 20 -

INspirare

| OLFATTO RETRO-NASALE:

- 21 -

EXTRA

INspirare

| Il sonno e la MINDFULNESS |

- 23 -

EXTRA  
| Epilogo |  
| INDICE |  
| BIBLIOGRAFIA |

Copyright © 2021, Dr. P. COSTA

Editore: Pubblicazione indipendente

Illustratore: Mateus Rocha de Carvalho

Revisore: Hugo Henrique de Araújo Azevedo

Tutti i diritti riservati, compreso il diritto di riprodurre in qualsiasi forma tutto o parte del lavoro.

Professionisti e pazienti dovrebbero sempre seguire la loro esperienza e conoscenza per seguire qualsiasi consiglio, informazione e trattamento descritto qui. La scienza sta avanzando rapidamente e richiede il buon senso da parte del lettore nell'uso personale dei dati proveniente dalla letteratura specializzata così come quanto presente in questa opera. L'autore non è responsabile per qualsiasi negligenza o danno di cose o persone provocato dall'uso errato o dall'applicazione delle informazioni, istruzioni, prodotti o concetti contenuti in questa pubblicazione.

# **Autore**

**Dr. P. COSTA**

**Dottore specialista**

Otorinolaringologia e chirurgia cervico-facciale, Belgio.

Diploma in Allergologia, Università Lille 2, Francia.

Diploma interuniversitario in rinologia, principi di terapie rinologiche anatomico-cliniche e patofisiologiche, Università di Parigi V, Francia.

**Membro dell'organizzazione mondiale di allergologia**  
(WAO, World Allergy Organization).

**Membro della società europea di rinologia.**

**Membro dell'accademia europea di allergologia e immunologia clinica**  
(EAACI).

**Membro della società belga di Otorinolaringologia.**

**Membro della società belga di allergologia**  
(BelSACI, Belgian Society of Allergy and Clinical Immunology).

**Membro dell'accademia interdisciplinare belga per la medicina del sonno IBEDSMA**  
(Interdisciplinary Belgian Sleep Medicine Academy)

# Medicina e Meditazione

L'otorinolaringoiatria (Orecchio, naso, gola) è una specialità medico-chirurgica dedicata alle anomalie dell'orecchio, della cavità nasale e del collo, comprese la respirazione nasale, l'odorato, le sinusiti e le allergie.

In questo libro, vi parlerò da esperto. Il mio addestramento in un programma guidato di Terapia Cognitiva basata sulla Consapevolezza (MBCT) mi ha permesso di familiarizzare con questo ricco campo, in cui proseguo nell'apprendimento. Per approfondire la mia conoscenza, sono stato in grado di associare le basi scientifiche con la pratica.

Per me la meditazione consapevole è un'arte come lo è la medicina. Entrambe richiedono l'approfondimento di un campo scientifico e un vero apprendimento nella pratica quotidiana. La cosa importante nell'imparare entrambi i campi è quello di poter progredire, oltre ai loro singoli contributi al benessere fisico e mentale dell'uomo. Il linguaggio usato in questo libro si baserà sui fatti, sulla percezione medica, insistendo su una visione scientifica e secolare della meditazione terapeutica. Qui saranno comprese esperienze della vita reale insieme a consigli ed elementi basati sulla scienza. È un dialogo tra la medicina e la meditazione consapevole, ed è semplice e istruttivo.

# | PRESENTAZione |



# | PRESENTAZIONE |

*“Per me la felicità,  
è soprattutto sentirsi bene.”*

*Francoise Sagan*

**I**n questo libro, la medicina e l’arte della respirazione nasale saranno trattate insieme. Apprenderete i concetti principali della respirazione nasale. Da una prospettiva scientifica, il cosiddetto lato medico, presento una lettura informativa, pratica e intenzionalmente provocatoria per il pubblico generale, i curiosi e coloro interessati alla respirazione nasale e ad altre informazioni specifiche riguardanti il funzionamento del naso. Questi elementi saranno anche fondamentali per i praticanti dello yoga e della meditazione o della mindfulness, espandendo la loro conoscenza generale a diversi livelli di pratica.

**Il focalizzarsi sul naso del libro è un passo essenziale nel migliorare la nostra comprensione degli altri organi coinvolti nella meditazione e nello yoga.**

I capitoli sono presentati come coppie, o diadi—l’incontro di due principi complementari, come lo yin e lo yang. Prima si introduce il lato scientifico e poi comincio a considerare l’arte dello yoga e della meditazione consapevole.

In un modo giocoso, ho scelto di chiamare le parti dei capitoli come INSPIRAZIONE ed ESPIRAZIONE.

***INSPIRARE:*** *esplorerete scientificamente tutti i principali concetti medici sulla respirazione nasale.*

***ESPIRARE:*** *il tema avrà il suo corollario presentato nella meditazione o nello yoga.*

In alcuni capitoli, pongo delle domande più ampie riguardanti gli elementi trattati e questo vi offre qualche elemento EXTRA su cui riflettere.

Sappiamo che respirare è semplice e insostituibile. Per un lungo periodo, ho creduto, come molte persone, che l'eccezione fosse al più quella di meravigliarsi. In realtà, l'eccezionalità è la capacità di essere interessati, apprezzare e meravigliarsi per qualcosa di così semplice. Respirare è così comune che non viene neppure notato nella vita di tutti i giorni. Un libro su questo universo, visto da una prospettiva scientifica può aiutarvi a fare importanti riflessioni.

Il campo della rinologia è molto ampio e dinamico. Le terapie respiratorie nasali si adattano a ogni persona e ai suoi stili di vita, credenze e aspettative, puntando sempre a migliorare la salute di chi le pratica. Credo che chiunque pratichi la respirazione nasale abbia il diritto di avere informazioni mediche affidabili, in un linguaggio appropriato. La nozione di benessere è significativa. È, perciò, importante che ogni lettore interessato abbia accesso all'universo scientifico, dai medici ai professionisti ai profani, in un linguaggio chiaro.

Questo libro non ha l'obiettivo di rendervi un medico esperto o un insegnante di yoga o di meditazione. Descrive i principali concetti medici riguardanti le cavità nasali in un modo scientifico per facilitare il loro uso durante la respirazione nasale.

Per quanto riguarda la pratica dello yoga e della meditazione, il Dalai Lama stesso riconosce che le tecniche di meditazione possono essere separate da qualsiasi sistema di credenze, visto che sono un'esplorazione e una scienza interna della mente. L'idea che la meditazione sia riservata agli insegnanti di religione e di spiritualità non è corretta. Stiamo parlando della vostra salute, un elemento prezioso di equilibrio.

È anche importante sottolineare che questo libro non è uno strumento per l'autodiagnosi e neppure una guida per i vostri trattamenti. Se provate cambiamenti negativi nella vostra salute, consultate il vostro dottore. Le informazioni condivise qui non costituiscono una singola e assoluta verità sugli effetti di queste tecniche sulla respirazione nasale e sul corpo. Una vasta gamma di conoscenze e descrizioni sono presentate in questo libro. La maggior parte delle fonti sono citate direttamente nel capitolo corrispondente e le fonti sono soprattutto in inglese. Quasi tutti gli articoli citati in questo libro sono di pubblico accesso e quindi gratuiti sul sito web

PUBMED<sup>1</sup>, la fonte principale di ricerca in campo medico. Questo vi permetterà di esplorare un argomento desiderato per conto vostro senza restrizioni economiche.

La scoperta delle pratiche di meditazione e dello yoga presenti in questo libro mi ha permesso di avvicinarmi ai pazienti, aumentando la mia postura come specialista senza rinunciare alla mia esperienza medica. I pazienti devono essere considerati nella loro interezza e non solo mentre uno o l'altro dei loro organi vengono trattati. Mi sono reso conto che una parte fondamentale nel prendersi cura è essere più presenti nell'universo umano.

Prima prendetevi cura di voi stessi, poi prendetevi cura degli altri.

**Buona lettura!**

# | **INTRODUZIONE** |

# | MEDITAZIONE |

Prima di entrare nel dettaglio del vasto campo medico dell'universo della respirazione nasale, dovremmo cominciare con una semplice definizione di cosa significa meditare.

## Differenze tra mindfulness e meditazione

Queste due parole sono spesso usate in modo interscambiabile, senza approfondirle molto. Per le persone che vogliono iniziare a meditare o vivere coscientemente nella mindfulness, questo può creare confusione. Anche se la mindfulness e la meditazione sono interrelate non sono la stessa cosa. Una comprensione di base della differenza tra i due concetti può aiutarvi a creare una pratica che vada incontro ai vostri bisogni. Ci sono molti tipi di meditazione, ognuno con diverse qualità e comportamenti che conducono una persona in direzioni diverse per quanto riguarda lo sviluppo personale. Scegliere una pratica particolare richiede una comprensione dei suoi obiettivi, così come una comprensione di cosa offre ogni tipo di meditazione.

Procederemo insieme lentamente, sottolineando i punti importanti di questo argomento.

**Primo:** La Mindfulness è una qualità; la meditazione è una pratica. Cominciando questa esplorazione è utile esaminare alcune definizioni dei due costrutti. John Kabat-Zinn<sup>2</sup>, uno degli scrittori occidentali più popolari per quanto riguarda l'esperienza della mindfulness, è il creatore del programma di riduzione dello stress basato sulla Mindfulness (MBSR) e della terapia cognitiva basata sulla Mindfulness (MBCT). Questi programmi sono riconosciuti in tutto il mondo. Io, in particolare, ho seguito le sue linee guida e ho cominciato a praticare la mindfulness dopo aver completato le otto settimane previste dal programma MBCT. Confesso che non ne avevo mai sentito parlare e neppure immaginato come funzionasse o cosa avrei provato. Dopo questa iniziazione, ho continuato il mio apprendimento, cercando di mettere effettivamente in pratica le linee guida

del programma e cercando sempre di costruire un ponte tra questa pratica e la mia conoscenza scientifica.

**Secondo:** Anche se ci sono molte definizioni di ogni concetto, la meditazione è una pratica attraverso la quale possono essere sviluppate diverse qualità, compresa la mindfulness.

Oggi una “categoria” chiamata “meditazione consapevole” esiste già; mira ad aiutare i praticanti a vivere e agire nel momento presente, uno degli elementi principali della mindfulness. Tuttavia, ci sono molte categorie di pratiche meditative, la mindfulness è solo una di queste.

Mi rendo conto che non tutti sono ricettivi nei confronti della meditazione o vogliono incorporare la pratica formale all’interno delle loro vite quotidiane. Molti vedono la meditazione come qualcosa di paradossale, una sorte di esercizio sul “far nulla”. Questo non è il modo in cui dovrebbe essere vista. In generale, il lavoro svolto nella meditazione richiede che i praticanti diventino realmente attenti osservatori del loro mondo interiore, facendo il minimo sforzo mentre adottano un atteggiamento non giudicatorio. Raggiungerete una maggiore comprensione proseguendo questa lettura.

**Terzo:** Fortunatamente, ci sono molti modi informali per praticare la mindfulness oltre alla pratica consapevole della meditazione. Potete mangiare, respirare con il naso o anche parlare con attenzione.

Praticare la mindfulness in modo informale significa affrontare le attività quotidiane con l’intenzione di essere consapevoli, di essere presenti in ogni atto quotidiano. Questo implica rallentare, porre attenzione, sospendere il giudizio e concentrarsi interamente su qualunque esperienza stia avvenendo nel momento presente.

### **Mindfulness e respirazione nasale**

La Mindfulness consiste nel riconnettere i nostri corpi, stimolando i nostri sensi e rilevando le nostre sensazioni—risvegliandosi alle immagini, ai suoni, agli odori e ai sapori del momento presente. Quante volte avete rivissuto i ricordi passati, rimuginando e affliggendosi per parole dette, azioni che avreste voluto fare in modo diverso o cose che avreste voluto

cambiare? La Mindfulness è definita come uno stato della mente che implica essere completamente concentrati sull' "ora" in modo da poter riconoscere e accettare i vostri pensieri, sentimenti e sensazioni senza giudicarli.

Questo modo di agire ci aiuta a capire che dobbiamo vivere nel presente, perché il passato non tornerà mai, e il futuro è una fonte di ansia visto che generalmente non abbiamo un controllo su di esso.

Non che non vi sia permesso ricordare le cose buone o avere speranze o desideri di vivere un futuro migliore. La cosa principale è non lasciare che questo momento presente vi passi semplicemente senza che lo abbiate vissuto al massimo delle sue potenzialità.

Avvantaggiarsi delle opportunità quotidiane, quando sono disponibili, può aiutarvi a sviluppare una pratica della mindfulness più efficace. Questi possono essere momenti brevi ma intensi con i nostri figli, chiacchierate con le nostre famiglie, le faccende domestiche o altre attività lavorative o i viaggi nel traffico: siate completamente nel qui e nell' adesso. Quel caffè che bevete velocemente, bollente e che di solito non apprezzate, può diventare un momento diverso di piacere, calma e mindfulness.

Anche se non potete sedervi tranquillamente ogni giorno per trenta minuti per una pratica di meditazione, pochi minuti di reale presenza quotidiana possono avere importanti benefici per la vostra salute. La pratica della meditazione si può adattare alla vostra vita, diventando un'attività giornaliera all'interno dei limiti del vostro tempo e dei vostri desideri. Non dovete fare tutto perfettamente, ma potete provare e gradatamente affinare la vostra consapevolezza e i vostri sensi.

È in queste situazioni quotidiane che la mindfulness avrà senso. La meditazione consapevole diventa una pratica di allenamento mentale che vi insegna a rallentare i vostri pensieri, mette da parte la negatività e calma la vostra mente e il vostro corpo. Questa pratica si concentra generalmente sugli esercizi di respirazione.

Fate attenzione al vostro respiro, sintonizzatevi con la sensazione dell'aria che entra e che lascia il vostro corpo mentre respirate. Sentite la pancia alzarsi e abbassarsi mentre l'aria entra ed esce dalle nostre narici.

Fate attenzione a come cambi ogni respiro e a come sia diverso da quello precedente. Quando arrivano dei pensieri nella vostra mente, non ignorateli. Accettateli e basta; restate calmi e usate il vostro respiro come la principale ancora di salvezza per la vostra concentrazione. La pratica della meditazione consapevole non richiede abbellimenti o preparazione. In effetti non richiede candele, oli essenziali o mantra, a meno che vi piacciono. Per cominciare, tutto quello di cui avete bisogno è un posto comodo in cui sedervi e da tre a cinque minuti di tempo libero e di atteggiamento non giudicatorio.

Le tecniche di Mindfulness possono variare, ma la meditazione può diventare un importante alleato per migliorare la vostra qualità di vita. E in tutto questo processo il respiro è un elemento fondamentale.

La precisa intenzione di questo libro è impegnarvi in un dialogo con questi concetti, con il vostro corpo, con la respirazione nasale, con i vostri sensi, condividendo con voi i principali benefici di questa pratica per la vostra salute e la vostra vita.



## | YOGA |

Lo yoga è un'antica scienza spirituale che comprende tecniche e posizioni che aiutano a superare i limiti mentali e fisici. Questa antica forma di esercizio, nata in India, si concentra sullo sviluppare l'equilibrio, la forza e la flessibilità. Tutto questo è possibile solo con il corretto sviluppo del respiro.

Si può affermare che lo yoga è una delle pratiche orientali più popolari nel mondo. L'asana è un termine usato per descrivere una particolare posizione, una postura, che può essere mantenuta in modo confortevole e rilassato per un lungo periodo. È anche descritto come “una seduta comoda e stabile,” in particolare per scopi meditativi. Molte persone credono che gli asana implicino posizioni avanzate ed evolute, ma le posizioni vanno da semplici e di base a posizioni più difficili e complesse.

Nessuno si aspetta da voi che padronegiate gli asana dal primo giorno di pratica. Lo yoga significa andare al di là dei limiti del corpo nel corso del tempo. Questi esercizi fisici sono progettati per far sì che il corpo si prepari gradualmente e sistematicamente, partendo dagli esercizi iniziali fino ad arrivare ai movimenti più elaborati. Chiunque, indipendentemente dal livello di esperienza, può praticare ed eseguire gli esercizi, che siano da principiante, intermedi o avanzati.

La respirazione gioca un ruolo importante negli asana. Coordinando la respirazione e il movimento, la pratica dello Yoga diventa armoniosa; la respirazione diventa più profonda naturalmente, e sono stimolati il metabolismo e la circolazione sanguigna. L'uso della respirazione, specialmente la respirazione nasale, aumenta significativamente il rilassamento muscolare: dirigete la concentrazione dell'inspirazione verso le parti tese del corpo e poi consciamente rilasciatele a ogni espirazione.

Contrariamente agli esercizi di ginnastica, gli asana sono eseguiti lentamente per stabilire una concentrazione mentale e una comprensione conscia del movimento. Non ha importanza il diverso numero di posizioni praticate e neppure la loro difficoltà, ma la qualità della loro esecuzione. In

questo senso, è essenziale unire la coordinazione agli esercizi con la respirazione. I movimenti di apertura del petto e della cavità addominale sono sempre normalmente correlati all'inspirazione, mentre i movimenti che restringono il petto e l'addome sono correlati all'espiazione in accordo con la direzione naturale del movimento e della respirazione.

Potete scegliere tra un'ampia varietà di tipi di yoga. Sapere quello che sperate di ottenere con la vostra pratica vi aiuterà a decidere quale sia la migliore per voi. Prima, definite la vostra intenzione: volete fare yoga per migliorare la vostra salute, aumentare la consapevolezza, o rafforzarvi, o volete semplicemente praticarlo come attività fisica? Una volta che avrete la risposta a queste domande saprete quale è la pratica giusta per ottenere i vostri obiettivi. Tra le categorie di yoga esistenti, ho selezionato un approccio focalizzato sulle lezioni di hatha yoga. Questo non significa che imparare sul vostro corpo, sui sensi e sulla respirazione nasale non sia fondamentale per tutti gli altri tipi di yoga.

L'Hatha yoga è molto diffuso in Occidente. Lavora sia con le Asana sia con il Pranayama. Possiamo dire che nello yoga, il secondo pilastro degli esercizi è il Pranayama: il controllo deliberato e consapevole e la regolazione del respiro. Prana significa respirare, e Ayam significa controllare o regolare. Il principale obiettivo del Pranayama è aiutarvi a ottenere il rilassamento attraverso i diversi processi di respirazione. Non richiede che seguiate rigide tecniche a caso; vi aiuta, invece, a praticare e a stabilire ritmi salutari e vi fornisce la comprensione della vostra natura attraverso i diversi modi di respirare.

Gli esercizi nell'hatha yoga sono piuttosto interessanti visto che generalmente sono più lenti di quelli degli altri stili di yoga. Le lezioni di Hatha sono diventate un approccio classico per la respirazione ed esercitarsi è un ottimo punto di partenza.

Numerose posizioni hanno nomi che in genere descrivono l'apparenza che evocano. Per esempio, potete vedere che la posizione del "cane a testa in giù" ricorda la silhouette di un cane che si stiracchia. Le classiche posizioni della sirena e del fenicottero sono piuttosto famose per la loro allegria.

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**