

È POSSIBILE CONTROLLARE LA RESPIRAZIONE? G.I. Gurdjieff

Chicago, 26 marzo 1924

Domanda: Può essere utile fare degli esercizi di respirazione?

Risposta: In Europa la gente, a questo proposito, ha perso completamente la testa. Per quattro o cinque anni, mi sono guadagnato da vivere curando dei poveracci che si erano rovinati la salute con metodi del genere. Si scrivono molti libri sull'argomento, e ciascuno cerca di insegnare agli altri. Dicono: «Più respirate forte, più vi ossigenate », ecc.; il risultato finale è che la gente viene a cercare me. Io sono molto grato agli autori di questi libri, ai fondatori di scuole, e così via.

Come sapete, l'aria è il secondo tipo di nutrimento. In ogni cosa occorrono delle proporzioni esatte come, per esempio, nei fenomeni studiati dalla chimica, dalla fisica, ecc. La cristallizzazione si verifica solo in base a una precisa corrispondenza; solo in tal caso si può ottenere qualcosa di nuovo.

Ogni sostanza possiede una determinata densità di vibrazioni. L'interazione delle diverse sostanze può avvenire soltanto se esiste una esatta corrispondenza tra le loro vibrazioni. Ho già parlato della Legge del Tre. Ad esempio, se le vibrazioni della materia positiva sono 300 e quelle della materia negativa 100, allora la combinazione è possibile. Ma se le vibrazioni non corrispondono esattamente a queste cifre, non avverrà nessuna combinazione; si otterrà solo un miscuglio meccanico, decomponibile nelle sostanze originarie. Non si può ancora parlare di una nuova sostanza.

Anche quantitativamente, le sostanze da combinare devono essere in proporzioni definite. Voi sapete che, per ottenere della pasta, vi occorre una quantità di acqua commisurata alla quantità di farina che intendete usare. Se mettete meno acqua del necessario, non ottenete la pasta.

. La vostra respirazione ordinaria. è meccanica: meccanicamente aspirate la quantità d'aria che vi occorre. Se ne aspirate di più, l'aria non può combinarsi nel modo giusto; dunque, è necessaria una giusta proporzione.

L'aria non contiene soltanto ossigeno; ci sono molti altri elementi. L'insieme penetra nei polmoni. Solitamente, quando respirate, i polmoni assorbono ciò che è loro necessario: ormai vi sono abituati. In ogni macchina, in ogni organo, c'è un luogo destinato al passaggio di certe sostanze, nel nostro caso dell'aria. Quando respirate in modo artificiale, rischiate di assorbire delle sostanze diverse da quelle necessarie, perché la proporzione abituale non è più rispettata, e perché nel corpo entrano delle sostanze inutili.

Così come viene comunemente praticata, la respirazione controllata in maniera artificiale provoca una disarmonia. Di conseguenza, per evitare i danni che la respirazione forzata può causare, bisogna modificare gli altri nutrimenti in modo corrispondente: cosa impossibile senza una conoscenza approfondita. Lo stomaco, per esempio, ha bisogno di una certa quantità di cibo, non solo per la nutrizione, ma perché ne ha l'abitudine. Noi mangiamo più del necessario per golosità, semplicemente per il nostro piacere, e lo stomaco si è abituato a una certa pressione.

Voi sapete che lo stomaco è provvisto di innervazioni. In assenza di pressione, questi nervi stimolano i muscoli dello stomaco, e noi abbiamo una sensazione di fame.

Ci sono due tipi di fame: quella del corpo e quella nervosa. Molti organi lavorano meccanicamente, senza la nostra partecipazione cosciente. Ogni organo ha il proprio ritmo, e questi ritmi sono in relazione reciproca.

Per esempio, modificando la respirazione, cambiamo il ritmo dei polmoni, ma poiché tutto è collegato, poco alla volta cominciano a modificarsi altri ritmi. Se manteniamo a lungo quest'altra respirazione, può modificarsi il ritmo di tutti gli organi. Ad esempio, può cambiare il ritmo dello stomaco. Lo stomaco ha le proprie abitudini, ha bisogno di un certo tempo per digerire il cibo: supponiamo che il cibo debba restarvi un'ora. Se si accelera il ritmo dello stomaco, il cibo lo attraversa più in fretta, e lo stomaco non ha il tempo di estrarne tutto il necessario. In altre parti può succedere il contrario.

È mille volte meglio non toccare la nostra macchina, e lasciarla persino in cattivo stato, piuttosto che correggerla senza una vera conoscenza. Infatti, l'organismo umano è uno strumento

complicatissimo, che ha numerosi organi con ritmi E bisogni differenti; e molti organi sono collegati tra loro.

Di conseguenza, o si cambia tutto, o è meglio non cambiare nulla. Altrimenti si rischia di fare più male che bene. Gli esercizi di respirazione forzata sono la causa di parecchie malattie.

Solo in casi eccezionali, riuscendo a fermarsi in tempo, un uomo può evitare di farsi del male: ma se pratica questi esercizi a lungo, i risultati sono regolarmente disastrosi.

Per lavorare su di sé, bisogna conoscere ogni vite e ogni ingranaggio della propria macchina: in tal caso, si sa cosa fare. Ma se non ne sapete granché, e ci provate ugualmente, potete combinare un mucchio di guai. Il rischio è elevato perché la macchina è complicatissima. Essa ha delle viti molto fragili che si rovinano facilmente, e facendo troppa forza rischiate di romperle. E sono viti che non si possono comprare in un negozio.

Bisogna essere prudenti. Se sapete, allora è diverso. Se qualcuno qui fa degli esperimenti di respirazione, è meglio che lasci perdere prima che sia troppo tardi.