

TOM GRANGER

IL METODO
**Draw
Breath**

IMPARA A RESPIRARE
DISEGNANDO

Rizzoli

Apprendi
i fondamentali
della mindfulness
attraverso tanti
esercizi facili,
creativi,
divertenti.

Per i miei più grandi eroi,

Melanie e John

Informazioni sanitarie e dichiarazione di non responsabilità: leggere con attenzione prima di affrontare gli esercizi

Ogni sforzo è stato volto a garantire che le informazioni contenute nel presente volume siano corrette e aggiornate al momento della sua pubblicazione. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità in caso di uso improprio o fraintendimento delle informazioni ivi contenute, o in caso di perdita, danno o offesa di tipo sanitario, economico o altro, eventualmente subiti da individui o gruppi a seguito delle azioni intraprese sulla base di tali informazioni.

Le opinioni o le indicazioni ivi fornite non intendono sostituire in alcun modo il parere medico. Il presente volume illustra la pratica della respirazione consapevole attraverso alcune tecniche specifiche. Non si propone di fornire consigli medici né come alternativa agli stessi. In caso di preoccupazioni relative alla vostra salute, vi preghiamo di richiedere un parere professionale. In presenza di patologie sanitarie di qualunque genere, vi invitiamo a consultare il medico prima di seguire le tecniche suggerite nel volume. Raccomandiamo di non eseguire gli esercizi proposti durante la guida di veicoli o mentre manovrate macchinari pesanti.

Il metodo Draw Breath si divide in tre parti: Corpo, Mente e Spirito, ognuna delle quali integra la precedente.



CORPO

26

Ci immergeremo nell'anatomia del respiro per apprendere alcune semplici tecniche di respirazione utili ad apportare un cambiamento sostanziale alla fisiologia del nostro corpo e riequilibrare il nostro stato interiore. Osserveremo come il movimento corporeo può influenzare il mondo delle emozioni.



MENTE

78

In questa sezione esploreremo alcuni aspetti della filosofia che sta alla base della respirazione volontaria e consapevole e impareremo a sfruttarla per potenziare la concentrazione mentale e diventare più calmi, resilienti e creativi. Scopriremo anche come piccole variazioni di prospettiva possano trasformare la nostra visione del mondo su scala più ampia.



SPIRITO

118

Infine, impareremo a utilizzare le nostre abilità per "indurre" il nostro corpo e la nostra coscienza a vivere e godere di una vita più appagante, per noi stessi e per chi ci sta intorno. Trasferendo l'attenzione dal respiro al disegno, useremo l'arte come strumento per comprendere la natura della percezione e scoprire l'esperienza trascendente del disegno dal vivo.

Non saltare le pagine... per ora!

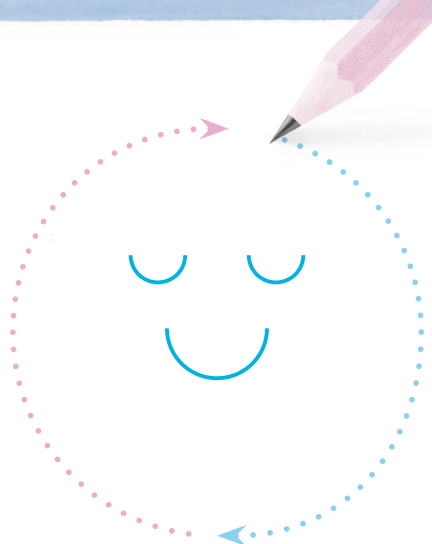
Gli esercizi sono concepiti per essere svolti secondo un ordine preciso: ciascuno di essi attinge al precedente e delinea il successivo.

Per un risultato ottimale, parti dall'inizio del libro proseguendo man mano. Se ti venisse la tentazione di saltare le pagine, per arrivare a un'illustrazione o a un progetto che ti attira di più, ti invito a procedere con calma per prepararti via via agli esercizi proposti più avanti. Questo vale soprattutto per le immagini da ricalcare verso la fine del libro e per gli esercizi di respirazione più lunghi.

Una volta giunto a circa un terzo del volume, avrai acquisito le basi: puoi quindi prenderti la libertà di svolgere gli esercizi che ti ispirano di più nell'ordine che preferisci.

È importante seguire bene le istruzioni di ogni singolo esercizio per trarne i maggiori benefici... ogni attività presenta delle sottili differenze.

Noterai una leggera sovrapposizione tra le varie sezioni del libro: questo perché i tre aspetti sono collegati tra loro. La respirazione consapevole rafforza il legame tra corpo e mente; nel comprendere e sperimentare che formano un sistema unico, illuminiamo lo spirito.



PREFAZIONE

Quando mi è capitato per la prima volta tra le mani *Il metodo Draw Breath*, ne sono rimasta affascinata. Le pagine evocavano un silenzio e uno spazio che infondevano un senso di pace immediata. Mi sono tuffata a capofitto in questo viaggio e ho capito all'istante di avere di fronte qualcosa di speciale.

Il mondo moderno può essere un luogo assai rumoroso. Dall'alba al tramonto siamo bombardati da parole, suoni, telefonate, messaggi, social media, canali di informazione non stop. L'onnipresente brusio, talvolta, può sopraffarci.

I nostri sensi sono così sovraccarichi da non avere un attimo di tregua e il sistema nervoso si ritrova costantemente sollecitato e iperstimolato. È questa una delle ragioni per le quali molti di noi si sentono infelici e spossati. Restiamo "accesi" per troppe ore al giorno

e il naturale desiderio e bisogno umano di pace ci appare come un sogno irrealizzabile.

Se vogliamo stare bene, con noi stessi e con gli altri, dobbiamo sforzarci di trovare un modo per coltivare la calma e la pace. Dobbiamo imparare a resettare il nostro sistema nervoso per staccare la spina, ricaricarci e recuperare così il nostro equilibrio.

In parole povere, abbiamo bisogno di concederci spazio per respirare. In senso letterale. Dentro l'aria, fuori l'aria. In maniera fluida, seguendo il ritmo.

Possiamo metterci a elencare tutti i benefici della respirazione consapevole. Possiamo parlarne, approfondire i concetti legati a questo tema, dedicare una maggiore attenzione agli schemi di difesa che bloccano il respiro e all'importanza di lasciarlo fluire per permettere alla fase espiratoria di trovare la sua piena espressione nel soffio conclusivo. Ma sarebbero soltanto *altre parole* in un mondo che ne è già soffocato. È improbabile che sortiscano grandi effetti.

Tom lo sa bene, e infatti usa le parole con intelligenza e parsimonia, trasmettendo concetti profondi e significativi attraverso le immagini, l'estetica e la pratica del disegno. Anziché leggere il solito manuale sui benefici della respirazione, ti accorgerai di avvertirne l'effetto tutte le volte che completerai uno degli esercizi proposti. Il tuo respiro rallenterà. La tua mente cambierà. Le tue emozioni diventeranno più libere e creative. Non servirà più convincerti del potere della respirazione consapevole, perché ne avrai avuto esperienza concreta: da sempre il sistema più efficace per abbracciare nuove prospettive.

Tom inoltre possiede la grande capacità di "giocare con le parole". Attraverso i doppi sensi, dirotta la mente letterale dalla consueta comprensione superficiale. Il suo uso del linguaggio diventa la chiave d'accesso a verità più profonde. A partire dal titolo, *Il metodo Draw Breath*, fino ad arrivare all'ultimissima pagina del volume, la mia mente è diventata via via più elastica mentre rivedeva il significato dei termini comuni, lasciandosi incantare dallo stupore e dalla meraviglia.

Adoro questo libro. Adoro tuffarmi nel mare delle sue parole per approdare a qualcosa di più profondo. Adoro il fatto che Tom sappia perfettamente quanto bisogno abbiamo di queste parole e che possieda il talento e la capacità di farci vivere quest'esperienza (fatico a definirla semplicemente libro). Assaporalo e gustalo. Il tuo sistema nervoso e la tua mente te ne saranno grati. Ti ringrazieranno, in parole povere, per esserti concesso il tempo di respirare.

Vidyamala Burch

Vidyamala ha subito una lesione spinale all'età di sedici anni. Oltre venticinque anni fa ha cominciato a esplorare la meditazione e la mindfulness per gestire il dolore costante. Nel 2001, basandosi su quanto appreso, ha cofondato Breathworks, la più vasta e stimata organizzazione del Regno Unito nell'ambito dell'insegnamento della mindfulness. Vidyamala è una buddista praticante da molti anni e nel 1995 è entrata a far parte dell'ordine Triratna. Nel 2008 ha pubblicato *Living Well with Pain and Illness* (Piatkus) e nel 2013, insieme a Danny Penman, *Mindfulness per guarire* (Mondadori, 2019). Entrambi i volumi si basano sull'approccio dell'organizzazione Breathworks.

www.breathworks-mindfulness.org.uk
www.vidyamala-burch.com

PREFAZIONE

Nel mio lavoro di artista e insegnante, sia di mindfulness sia del corso ispirato al metodo di Betty Edwards *Disegnare con la parte destra del cervello*®, ho sempre nutrito interesse per il legame tra disegno e meditazione. Entrare in quel luogo in cui l'io sparisce, la voce critica si spegne e non rimane altro che l'istante in cui emerge il segno, via via che l'immagine prende forma. È a quel punto che avviene la magia.

Troppo spesso, ahimè, rimaniamo intrappolati nel ciclo deleterio di giudizi e aspettative su come *riteniamo* che il nostro disegno *debba* apparire. Lo stesso può accadere quando meditiamo: se la nostra mente ci sembra un allegro ritrovo di scimmie, pensiamo di svolgere una "cattiva" pratica; se invece le scimmie sonnecchiano, per forza di cose riterremo la pratica "buona". La verità è che, a prescindere dal fatto che la nostra mente-scimmia stia facendo festa o si sia presa una pausa, l'invito è sempre quello di prenderla per quello che è, senza pretendere che le cose vadano per forza in un determinato modo.

Se lasciamo che le cose siano come sono, e non ci opponiamo all'esperienza, può affacciarsi davanti a noi una miriade di possibilità.

Adoro *Il metodo Draw Breath* perché ti incoraggia semplicemente a essere, attraverso l'esperienza e il processo del tracciare segni e linee. Non c'è un modo giusto o sbagliato, né alcuna aspettativa di produrre qualcosa che verrà giudicato come un *bel disegno*. Il tuo respiro è unico come lo sarà qualsiasi sistema metterai in atto per esplorarlo.

Il metodo Draw Breath è una pratica che si può ripetere nel tempo. Non c'è alcun bisogno di inserirla in una categoria o di etichettarla. Alcuni esercizi potranno piacerti più di altri; alcuni forse ti annoieranno o frustreranno, o magari ti renderanno più calmo e rilassato. Tom ci invita semplicemente a esplorare e imparare a conoscere il nostro respiro, cosa vuole comunicarci e come interpretarlo. Buon viaggio!

Anna Black

Anna Black insegna mindfulness dal 2006. Ha scritto numerosi libri sulla meditazione consapevole, tra i quali *Living in the Moment* (Cico Books, 2012) e *Mindfulness on the Go*, libro illustrato e carte (Cico Books, 2017). I suoi libri sono stati tradotti in sei lingue. Anna è anche un'artista e un'insegnante certificata e autorizzata del metodo *Disegnare con la parte destra del cervello*®, sul quale dal 2008 organizza corsi in tutto il Regno Unito. Dal 2014 tiene anche dei workshop di Mindful Drawing, che uniscono disegno e meditazione.

www.mindfulness-meditation-now.com
www.learn-to-draw-right.com
www.annalouisablack.com



L'arte del respiro

Dalle isole remote dell'Indonesia alle profonde caverne del Nord Europa, fino all'estremità del Sud America, ritroviamo lo stesso disegno: una mano umana.

Le impronte di queste mani tese, che emergono dalla storia, tracciano l'odissea dell'*Homo sapiens* attraverso il globo terrestre. Risalenti a 40.000 anni fa, esse rappresentano la più antica testimonianza artistica umana.

Sono l'umanità e la semplicità di queste mani a far sì che il loro fascino perduri nel tempo. Viene quasi spontaneo appoggiare il palmo sull'impronta dei tuoi avi e chiederti chi fossero e cosa li abbia spinti a lasciare quel segno.

Se da una parte abbondano le teorie sul *perché* della testimonianza, il *come* sia stata realizzata non lascia dubbi. Per ricreare queste impronte, i primi artisti riducevano in polvere i minerali, poi mettevano in bocca il pigmento ottenuto e lo mescolavano alla saliva. La pittura così ottenuta veniva poi soffiata attraverso un tubicino d'osso o legno sulla mano per essere impressa sulla parete della grotta.

Quaranta millenni prima di Banksy, gli esseri umani usavano il fiato al posto delle bombolette spray e il corpo a mo' di stencil, creando splendidi murali che stupiscono ancora oggi.

Quest'opera d'arte paleolitica sembra quasi volerci dire: «*Siamo stati qui*». Per gli autori, tuttavia, che fossero sciamani intenti a celebrare una cerimonia religiosa o semplici famiglie occupate a intrattenere i bambini, rappresentava un processo viscerale, che coinvolgeva tutto il corpo e che, in un modo o nell'altro, affermava: «*Siamo qui*». Il corpo fungeva da strumento, soggetto e, probabilmente, anche da messaggio.

Il metodo Draw Breath si propone di insegnarti a usare il respiro, il corpo e la tua innata creatività per dar vita a una forma d'arte semplice con un intento simile. L'arte non deve per forza attingere a significati grandi per avere un grande significato. Proprio come quando prendiamo fiato per appannare lo specchio del bagno, e con uno stridio scarabocchiamo con il dito un messaggio d'amore, spesso le creazioni più banali e nate sulla scia del momento si rivelano le più genuine e preziose.

Il mio desiderio più sincero è che, attraverso i semplici esercizi di meditazione suggeriti nel libro, tu possa entrare in contatto profondo con il tuo respiro e sfruttarlo per potenziare la connessione tra il corpo e la mente. O quantomeno mi auguro che, tra queste pagine, tu possa trovare qualche istante di pace e riposo dagli impegni.



Il disegno come meditazione

Quando si insegna la calligrafia giapponese, uno dei primi simboli che gli studenti apprendono è l'*ensō*, il cerchio.

L'*ensō* è ricco di sensi, malgrado la sua potenza pittorica resti volutamente ambigua. Il vero significato è difficile da tradurre, non tanto dal giapponese alla nostra lingua, ma dal simbolo alle parole.

A seconda del maestro zen che te ne parlerà, l'*ensō* può essere il tutto, oppure il niente o, cosa più probabile, l'uno e l'altro. Esso raffigura il ciclo della vita e della morte, il Sole, la Luna, l'universo, l'interno, l'esterno, la completezza, l'armonia, l'infinito e persino l'illuminazione.

Ensō racchiude diversi concetti, ma riferito al singolo individuo rappresenta un preciso momento nel tempo per l'artista che lo disegna...

... un movimento unico, deliberato, affidato alla carta a mente lucida, in sintonia con l'ispirazione naturale del corpo.

Il risultato artistico è la testimonianza di un processo. Un'esperienza fisica e mentale, espressa attraverso l'inchiostro, da valutare per la sua genuinità e vitalità, e per la bellezza delle sue imperfezioni.

Il metodo Draw Breath prende ispirazione da questa filosofia. Ciascun esercizio proposto nel libro ti chiederà di ascoltare con sincerità il tuo respiro e di osservarne gli effetti sul tuo corpo e sulla tua coscienza.



"ensō"

Perché concentrarsi sul respiro?

Possiamo vivere senza mangiare per oltre un mese. Possiamo resistere senza dormire per quasi due settimane. Possiamo fare a meno di bere per un paio di giorni... Ma non possiamo sopravvivere senza respirare per più di pochi minuti.

Non si può esistere senza respirare... Ma nessuno ci insegna come si fa!

A questo proposito, perlopiù si pensa: "Perché dovrei imparare a respirare? So benissimo come si fa, respiro da quando sono nato!". La maggior parte di noi, tuttavia, non è capace di respirare *bene* e mantiene abitudini respiratorie errate per tutta la vita, sfruttando quasi sempre meno di un terzo della propria capacità polmonare.

Come l'alimentazione, l'esercizio fisico e il sonno, anche la respirazione è una funzione tanto naturale quanto essenziale dell'essere umano. E proprio come i primi tre può essere potenziata attraverso la pratica e la disciplina per trarne dei benefici immensi.

Ognuno di noi respira circa 20.000 volte al giorno. Abbiamo quindi 20.000 occasioni al giorno per prendere il controllo del nostro corpo e della nostra mente e vivere una vita più serena e consapevole.

Le tradizioni esoteriche orientali come lo yoga e la medicina cinese hanno scoperto da tempo il potere della respirazione consapevole.

La scienza moderna non sta solo confermando i benefici sulla salute testimoniati da chi pratica yoga, ma vi contribuisce con studi nuovi e sorprendenti.

Si è cominciato solo da poco a scoprire gli effetti benefici e le tecniche della respirazione, e qui esploreremo alcune delle ricerche più recenti in materia.

Gli esercizi del *Metodo Draw Breath* sono concepiti per approfondire la connessione tra corpo, mente e respiro. Attraverso sfide creative, rilassanti e divertenti scopriremo e sperimentiamo le tecniche che ci consentono di controllare il corpo e la mente attraverso la respirazione.

Non è una via aerea... ... è un sentiero

La respirazione è l'unica funzione del sistema nervoso autonomo del corpo che si può controllare in maniera consapevole. Attraverso la respirazione consapevole, tuttavia, possiamo influenzare, regolare e riequilibrare anche tutte le altre. È come una porta che consente l'accesso a quelle parti di noi stessi sulle quali pensiamo di non avere controllo, **un sentiero segreto verso il subconscio, nascosto proprio sotto i nostri occhi.**

