

La respirazione dei momenti di quiete

Vale la pena ricordare che sia la cultura orientale che l'ebraica utilizzano una sola parola (rispettivamente *prâna* e *rûah*) per significare aria, vento, fiato, respiro, anima e spirito, ben evidenziando l'appartenenza dell'uomo alla natura e il suo essere pervaso dal medesimo soffio vitale. Nella nostra lingua le assonanze tra i diversi significati non sono più rintracciabili.

Il mantice, costituito dalla gabbia toracica e dal sistema muscolare che la mobilizza, è il primo artefice dell'atto vocale. Espandendosi permette il passaggio di aria dall'ambiente esterno all'interno, ritornando al suo volume di equilibrio produce quel flusso di gas di scarico che, con miracolo "ecologico", viene energizzato a livello glottico e trasformato in suono.

È noto come l'attività di mantice sia dipendente non solo dal tipo di attività fisica esercitata dal soggetto ma dal suo stesso stato mentale. Una situazione ansiogena, uno stato di incertezza, un'allerta sensoriale producono importanti mutamenti nel funzionamento di questo apparato, cambiando la durata delle fasi respiratorie, alterandone la successione, modificandone la qualità e intervenendo di conseguenza sull'atto vocale che dalla presa aerea è reso possibile.

Dal punto di vista antropologico vocale il mantice è il garante dell'energia, la fonte dell'aria necessaria alla nascita del segnale glottico.

Tre sono i parametri (correlati tra loro) secondo i quali la sua attività può essere considerata.

1. Qualità della presa aerea, cioè settore del torace interessato all'espansione, partecipazione o meno del diaframma.
2. Profondità della stessa, strettamente correlata al primo parametro, poiché diverse modalità di espansione toracica determinano differenti volumi di aria inalata.
3. Ritmo di rifornimento.

In situazioni di tranquillità psicofisica la presa aerea è abitualmente di tipo toraco-diaframmatico. Questa modalità di rifornimento necessita di un tempo che può variare dal secondo ai tre secondi. Una tale presa non risponde a richieste impellenti di intervento comunicativo, induce un silenzio obbligato in fonazione, introducendo una pausa nell'eloquio di durata non trascurabile.

Nella vita di ogni giorno la modalità di rifornimento varia in relazione ai **diversi stati attenzionali**. Per limitarsi solo a qualche esempio, è utile ricordare le evenienze seguenti.

- L'allerta attenzionale (quale proviamo nei momenti dell'attenzione sospesa) determina, quasi obbligatoriamente, inspirazioni rapide, profonde, di tipo toracico medio e alto, spesso associate a cambi posturali in estensione del tronco e del capo, quasi che l'attività degli organi di senso, in tale situazione particolarmente utile non debba 'venir disturbata' da atti respiratori troppo profondi o prolungati.
- L'attenzione appoggiata per pochi secondi su oggetti diversi e l'incostanza percettiva generano alterazioni del ritmo di rifornimento aereo con accelerazioni e decelerazioni, come se la respirazione accompagnasse nella sua danza l'attenzione stessa.
- L'appoggio dell'attenzione su un oggetto, dopo che essa è rimasta per qualche secondo sospesa, produce espirazione prolungata e profonda, così che la detensione della muscolatura corporea può trovare nel lento ritorno alla situazione di equilibrio del torace un correlato autoperceptivo consonante.

La respirazione toraco diaframmatica è quindi la modalità respiratoria dei momenti di quiete, per questo il mantenerla in scena e nei momenti di performance vocale rappresenta un atletismo professionale