

Universi Prospettive

Sopra le righe
di Giuseppe Remuzzi

La placenta fa scudo

Chi si dovesse infettare con Sars-CoV-2 nel terzo trimestre di gravidanza può stare tranquillo: il feto non ne risentirà. Di 64 donne positive al virus, anche con sintomi, studiate a Boston in primavera, nessun neonato è

risultato positivo: quasi sicuramente, il virus non attraversa la placenta. Per esserne assolutamente certi serviranno altri studi, e poi aspettiamo quelli sulle donne al primo e secondo trimestre che sono ancora in corso.

Esplorazioni multidisciplinari Tutto comincia quando per la prima volta l'aria entra nei polmoni, tutto finisce quando anche l'aria finisce. Forse lo avevamo rimosso, è arrivato il Covid a ridarcene consapevolezza. Autori e operatori sanitari, campioni di apnea e attori in un volume collettivo condividono ciascuno la parte di verità sul soffio della vita

La musica del respiro

di HELMUT FAILONI



Tutto inizia con un respiro e finisce con la sua assenza e fi, nel mezzo, si tende l'arco della nostra vita: pronunciata fino a un anno fa una frase così molto probabilmente sarebbe passata inosservata. Ma non ora, appena chiuso un 2020 in cui la parola *respiro* ha trovato purtroppo una centralità della quale prima, forse, non abbiamo avuto piena consapevolezza. Il Covid-19, detta in modo banale, uccide bloccando il respiro. Ferma l'ingresso della vita nel corpo. E non serve la psicoanalisi per sapere come l'incubo della mancanza d'aria indichi che siamo di fronte a una paura atavica. Che con la pandemia è diventata tangibile, prossima.

Il respiro è automatico, qualcosa che finiamo col dare per scontato. Non ce ne occupiamo, tanto «va da solo». Come il vento. Accelera e decelera seguendo le nostre emozioni, ma non si ferma. Noi respiriamo 21.600 volte al giorno, in media 15-30 volte al minuto. Quanto siamo consapevoli che cambiando il respiro

cambia ciò che accade nel corpo, nella mente, nelle emozioni? Se lo chiede Daniel Lumer, esperto di meditazione, nel suo intervento contenuto in *Il senso del respiro*, curato per l'editore Castelvecchi da Luciano Minerva e Ilaria Drago. È un volume a più voci (32, per l'esattezza), una riflessione multidisciplinare che può contare anche sull'apporto dello scrittore Erri De Luca, dell'attore Giuseppe Cederna, del fotografo Vincenzo Cottinelli, della filosofa Francesca Rigotti.

Minerva, abile tessitore di queste riflessioni, durante il primo lockdown ha pensato a un libro che potesse raccogliere le testimonianze più disparate proprio nel momento in cui la pandemia era (ed è) arrivata ad attaccare il respiro: il nostro e quello della Terra. «Respirare è nutrirsi. Ogni respiro — aggiunge Lumer — alimenta la combustione di ossigeno e glucosio e produce l'energia necessaria a ogni processo vitale, da quelli fisici a quelli mentali, emozionali, spirituali».

«In come respiriamo c'è la mappa della nostra biografia, proprio come c'è nelle rughe del volto o nel modo particolare in cui ci muoviamo», gli fa eco la regista teatrale Sista Bramini. E se non ci fosse il

respiro non ci sarebbe musica: è giustamente categorico Paolo Fresu, che non si riferisce soltanto al respiro di Glenn Gould chiu su pianoforte, come un uccello notturno, alle prese con le *Variazioni Goldberg* di Bach. Aggiunge il jazzista sardo: «Un concerto che mai scorderò fu a New Delhi nel 1984. Il flautista indiano quella sera suonò per mezz'ora la stessa nota con l'ausilio della respirazione circolare. Una nota infinita che era sempre diversa grazie al respiro».

La cantautrice Giovanna Marini scrive che «il canto è la prosecuzione del respiro, il respiro per noi è la vita e nella vita rappresenta l'anima»; Cristina Donà aggiunge che «cantare è come guardare negli occhi il respiro, e quindi me stessa, quella vera. Quando canto cado in una specie di trance e fisso negli occhi il respiro, anche se spesso me ne dimentico e lo perdo, anche se a volte annaspo, forzando le note e le corde vocali. Ma quando quel fiato torna a spingersi nel profondo, realizzo che solo il respiro pieno, che il canto richiede, ti permette di andare

giù, a scavare nei ricordi, nei suoni, nelle paure e ti concede di spalancare emozioni che si aprono a picco su incredibili paesaggi». Poi ricorda il suo ingresso nel mondo degli allergici in coincidenza di un attacco d'asma nel giugno dell'86. «Per fare passare l'aria che doveva raggiungere i polmoni mi pareva di avere lo spazio corrispondente alle dimensioni di uno spillo. Un improvviso, drastico ridimensionamento di quella funzione vitale che prima di allora mi stava accanto senza troppe richieste d'attenzione. Rimasi a lungo seduta sul divano della casa in cui abitavo allora, pensando che potesse passarmi, e invece non passava. Erano le cinque del mattino e fu solo al Pronto soccorso, dopo una flebo di cortisone, che ricominciai ad allargare quella minuscola apertura che consentì al respiro di ritornare alla sua normalità».

La musica evoca anche le metafore delle partiture, appunto, di grande respiro. Il direttore d'orchestra Michele Gamba parla di «due organismi che si incontrano, il direttore e l'orchestra, e per osmosi respirano l'uno con l'altro». La violinista Cecilia Ziano applica lo stesso concetto alla musica da camera; il compositore Orazio Sciortino sostiene che «saper respirare e saper ascoltare sono due abilità interconnesse tra loro». Gamba mette in calce al proprio intervento la definizione, presa dalla *Garzantina della musica*, di respiro. «Segno in forma d'apostrofo posto sopra il pentagramma, che serve a indicare a un cantante o a un suonatore di strumento a fiato il momento in cui può respirare senza interrompere la continuità di una frase musicale».

L'autrice di libri per ragazzi Sabrina Giarratana racconta: «Con Beatrice Benfenati (pioniera dello yoga in Italia, ndr) praticai "il respiro del canto" e il "canto carnatico", insegnato in Europa fin dagli anni Settanta dal medico ginecologo-ostetrico Frédéric Leboyer, che lo scoprì viaggiando nel sud dell'India, dove veniva praticato dalle donne durante la gravidanza e il travaglio». Il respiro nel parto diventa forza vitale. Lo approfondisce l'ostetrica Verena Schmid: «Il primo inspiro del neonato, quando esce dalla pancia della mamma e incontra l'aria, è un suo sì alla vita, una sua decisione di esserci. Un dire "lo inspiro, prendo la vita dentro di me, esisto!"». L'anestesista Marta Foggini, che conosce molto da vicino la terapia intensiva, scrive: «Penso che se la condizione dell'inferno dovesse essere descritta aggiornandola ai nostri giorni, sarebbe proprio quella di trovarsi stesi in un letto di rianimazione, fermi immobili, consapevoli di non poter fare niente, neppure girarsi su un fianco, senza più nessuna dignità del nostro corpo nudo invaso da ogni tipo di cannula, e non responsabili di nulla, neppure del nostro respiro».

Ancora. Alessandro Bergonzoni: «Il respiro non si vede se non grazie al freddo. Non si vede se non sul vetro: ad appannaggio dei miei occhiali sia il tuo primo alito, anche se affannoso ma vitale. E io ti guardo farlo, fino all'ultimo esalare, accompagnandoti nel "contrappasso", strumento musicale d'amore che lascia senza fiato».

Della mancanza — voluta, stavolta — di respiro, quindi dell'apnea, parla il pluricampione Davide Carrera: «Per me l'apnea non è trattenere il respiro ma dilatarlo, così che lo spazio tra un respiro e l'altro sia abbastanza grande da permetterci di entrare in un luogo dove tutto rallenta per farci assaporare un po' di eternità». Il reporter Bruno Rizzato conclude raccontando la sua esperienza come fotografo in acqua con il grande Jacques Mayol e i suoi record, l'uomo pesce che — beffa del destino — decise di suicidarsi impiccandosi nella sua casa sull'isola d'Elba e non più romanticamente — come nel film del 1988 *Le Grand Bleu* di Luc Besson — inseguendo nel buio delle profondità marine uno dei suoi tanto amati delfini.



LUCIANO MINERVA
ILARIA DRAGO
(a cura di)
Il senso del respiro
CASTELVECCHI
Pagine 181, € 18,50

I contributi
Il volume di Luciano Minerva (Milano, 1949; giornalista e autore televisivo) e di Ilaria Drago (Firenze, 1969; attrice, autrice e performer) contiene contributi provenienti da discipline diverse sul tema del respiro.

Hanno scritto, in ordine alfabetico, oltre ai curatori: Emma (Hora) Aboaf, Alessandro Bergonzoni, fra Bernardino della Romita, Sista Bramini, Davide Carrera, Giuseppe Cederna, Claude Coldy, Vincenzo Cottinelli, Alessandra Cristiani, Erri De Luca, Valeria Di Bitonto, Cristina Donà, Marta Foggini, Paolo Fresu, Michele Gamba, Sabrina Giarratana, Daniel Lumer, Giovanna Marini, Daniele Masala, Giorgio Moretti, Simona Mulazzani, Giuliana Musso, Ilaria Atena Negri, Nicoletta Polla-Mattiot, Francesca Rigotti, Bruno Rizzato, Marcello Sambati, Verena Schmid, Orazio Sciortino, Patrizia Stefanini e Cecilia Ziano

L'immagine
Piero Manzoni (Soncino, Cremona, 1933-Milano, 1963), *Fiato d'artista* (1960, gomma, spago, sigilli di piombo e targhetta di bronzo su base di legno); l'esemplare nell'immagine appartiene alla collezione della Tate di Londra alla quale è stato donato da Attilio Codognato nel 2000