

RESET RESPIRATORIO

Era iniziata bene, quella mattina. Lui si era svegliato con energia, quasi felice. Poi, in pochi minuti, aveva consegnato a un cretino su Facebook il telecomando del proprio umore, lasciandogli il potere di trascinarlo giù. Non gli andava affatto di sentirsi in balia della stupidità altrui.

Decise allora di mettere uno dei suoi brani con onde binaurali. Le cuffie gli avvolsero le orecchie e il suono cominciò a vibrare dentro il cranio come un massaggio invisibile. Le frequenze si intrecciavano, una nel canale destro, l'altra nel sinistro, creando un'onda che sembrava scavare in profondità, al centro della testa. Si sistemò sulla poltrona, affondò la schiena, regolò la postura finché il corpo non smise di protestare. Poi iniziò a respirare.

Inspirò lentamente con il naso, riempiendo i polmoni fino in fondo, sentendo il petto sollevarsi e la pancia gonfiarsi. Espirò spingendo fuori l'aria fino all'ultimo respiro, come se stesse liberando il corpo da una scoria tossica. Riprese il ciclo: inspirò contando mentalmente fino a quattro – mille e uno, mille e due, mille e tre, mille e quattro. Trattenne, sette battiti lenti che parvero eterni. Infine espirò, contando fino a otto, lasciando che il respiro si trasformasse in un flusso morbido, come un vento che spazzava via la cenere.

Tre cicli. Solo tre, ma già sentiva il cuore rallentare, i muscoli del collo sciogliersi, le spalle abbassarsi di un centimetro. Le tempie smisero di pulsare. Chiuse gli occhi e si chiese: «Come voglio sentirmi?». Non «come mi sento» – quello lo sapeva già – ma «come voglio sentirmi». E cominciò a costruire la risposta dentro la mente: lucido, leggero, centrato.

Dieci minuti dopo aprì gli occhi. Era come se il mondo fosse cambiato. L'aria sembrava più chiara, i colori più vivi, persino i rumori della strada avevano una cadenza meno fastidiosa. Stava bene. Finalmente bene.