

Respirazione

Gli esercizi di ginnastica per la riabilitazione dell'ammalato sono vari e molteplici. Vi parlo della mia riabilitazione cardiologica in un ambiente predisposto e attrezzato. Erano interessate all'esercizio le braccia, le gambe, le spalle... con le varie parti del corpo bisognose di movimento.

Ma l'esercizio cui si riservava particolare attenzione e interesse era la respirazione; era ritenuto il più importante; quello che doveva accompagnare ogni altro esercizio...

È chiaro allora che le parole più ripetute in palestra erano: «inspirare» ed «espirare». Un esercizio da fare in vari modi: a pieni polmoni, ora in fretta, ora lentamente. Non c'era movimento ginnico che non avesse per accompagnamento l'inspirare e l'espirare: dentro l'aria, fuori l'aria.

Particolarmente in sala di rianimazione ho potuto constatare quanto è importante il respiro. Mi so-

no svegliato alla voce degli infermieri che mi gridavano: respira, respira! Tolta l'intubazione che mi era stata applicata per l'operazione, dovevo ricominciare a respirare da solo con i miei polmoni. Quel ricominciare a respirare, inizialmente con difficoltà, mi ridonava la vita. Mi sembrava quasi di rinascere.

Per una trentina di giorni, in palestra, mi sono dato da fare per reimparare a respirare, con l'esercizio quotidiano e, direi, assillante, dell'inspirare ed espirare. Si deve respirare in piedi, a letto, camminando, seduti, dormendo, mangiando, tacendo, parlando. Giorno e notte, per vivere, non si può non respirare.

L'amore è il respiro dell'anima. E l'anima non vive se non respira. Ho capito meglio san Paolo laddove ricorda che è necessario fare tutto con amore «sia che mangiate, sia che beviate, sia che vegliate, sia che dormiate». Respirare, amare sempre, sia lavorando, sia riposando, sia in famiglia, sia in convento; ovunque e senza interruzione.

Ho preso spunto dalla palestra per esercitarmi a respirare anche spiritualmente: inspirando a pieni polmoni mi dico «Dio mi ama», espirando altrettanto profondamente ti dico «Dio ti ama».

Ma non posso amarti se non dopo aver inspirato l'amore di Dio.