

# **La vibrazione che vive in PIENEZZA**

**Intervista a Theresa Michel terapeuta del respiro a  
Ratisbona**

**a cura di** a cura di **Monica Catani**  
insegnante di religione cattolica a Monaco di Baviera



**La foto di Theresa  
Michel è presa  
dal suo sito:  
[www.theresa-michel.de](http://www.theresa-michel.de)**

## ***Come prima cosa ti pregherei di spiegarci cosa s'intende con terapia del respiro o lavoro sul respiro***

Entrambe queste definizioni sono riduttive e in parte fuorvianti, segno della difficoltà di tradurre in parole esperienze fatte nel profondo: non si tratta né di un lavoro faticoso né di una terapia da applicare ai malati. È piuttosto esperienza, conoscenza intima di sé che ha come fulcro il respiro, inteso non solo come inspirare ed espirare, ma scoperta di Qualcosa o Qualcuno che ci regala la vita.

Certo il respiro agisce a diversi livelli: respirare bene porta benefici indiscussi alla salute, può sbloccare, fare abbassare la pressione o ridurre l'ansia, fare funzionare meglio il nostro corpo.

Tuttavia fare esperienza del respiro è anche di più, è come una pianticella che cresce che va curata e nutrita di tanta fiducia e pazienza e che ti fa percepire di essere intimamente collegato col divino, intessuto nella stessa tela, ma con un filo molto sottile, che a volte non riesci a percepire ma che ti porta e ti sostiene.

## ***Quindi per te il respiro ha qualcosa a che fare con lo Spirito di Dio, la Ruah dell'Antico testamento, che soffia dove vuole. So che esistono altre forme di terapia del respiro in cui il terapeuta cerca di dirigere il respiro dove lo ritiene necessario***

Per me se manipoli il respiro e cerchi di convogliarlo dove vuoi tu, rischi di ridurre la sua forza, di farlo diventare un mezzo, uno strumento per arrivare ad un fine. Penso sia importante dare al respiro la sua piena libertà, farlo vibrare affinché possa donare la pienezza della vita. Ci sono anche terapisti del respiro che si dichiarano non credenti. Personalmente non riesco quasi a concepire come questo sia possibile. Per me il respiro è lo Spirito di Dio, al cui essere io mi sottometto perché possa

permearmi completamente. Solo così sono in grado di accoglierlo veramente e capire che non sono io che respiro ma che è Lui che respira in me, con le sue diverse intensità.



Foto da [abtei-niederaltaich.de](http://abtei-niederaltaich.de)

**La chiesa bizantina nell'abbazia benedettina di Niederaltaich in Germania, di cui parla la Michel**

***Come funziona in concreto il tuo lavoro quando ti trovi davanti ad un paziente?***

Nella terapia individuale cerco di stabilire un contatto, il presupposto è che io sia totalmente presente, che mi lasci coinvolgere e che anche la persona che mi sta davanti sia presente e collaborativa. Allora cerco con molta cautela di sentire il calore sotto le mie mani e di percepire così dove il respiro è presente nel corpo della persona, dove posso mettermi in contatto con lui. Se questo tipo di contatto riesce si apre come un discorso intimo fra le mie mani ed il respiro: sento dove esso si lascia andare e segue il movimento delle mani, dove bussa delicatamente per farsi strada, ma anche le parti del corpo che non riesce ad abitare, perché per queste non è ancora giunto il momento. A volte qualcosa si sblocca, si libera, nel corpo o nello spirito. Non perché sono io a volerlo o perché riesco a portare il respiro dove ce n'è bisogno, quanto perché è frutto di un incontro basato su un profondo rispetto e sulla forza del respiro stesso. Ogni volta sono chiamata ad un nuovo incontro, a percepire, a intuire. Questo rende ogni trattamento diverso dall'altro e irripetibile.

***So quanto la fede sia importante per te, le tue solide radici cristiane e anche l'apertura alla meditazione zen. Il respiro è indubbiamente legato alla spiritualità e all'umanità delle persone più che alla loro religione. Cosa pensi del rapporto fra respiro e preghiera?***

Uno dei luoghi privilegiati per la mia esperienza di preghiera è l'abbazia di Niederaltaich (vicino a Passavia, abbazia benedettina che ha ricevuto da papa Pio XI l'incarico di curare la liturgia bizantina nella tradizione cristiana occidentale). Dall'Abate Emanuel Jungclaussen, esperto della "preghiera del cuore", ho imparato come essa sia intimamente legata al ritmo del respiro: "Signore Gesù Cristo (*ispirando*) abbi pietà di me (*espirando*)". Il respiro diventa così struttura portante che conduce al

proprio cuore. La meditazione zen sottolinea soprattutto l'importanza di un'attenzione indivisa al presente. *Zen* è anche fare il vuoto, ascoltare, spogliarsi del proprio io per dare nutrimento al Respiro che è in noi. Mi viene in mente una poesia di Gerhard Tersteegen:

*«Ah, fosse il mio spirito così puro,  
così privo d'immagini e quieto,  
proprio come un foglio bianco su cui scrivere,  
presto il Figlio di Dio  
disegnerebbe con uno strale di luce  
la sua bellissima immagine  
sul fondamento del mio essere».*

***So che fai regolarmente volontariato nelle strutture tipo Hospice (ricoveri per malati terminali) accompagnando le persone morenti. Qual è la tua esperienza con loro?***

Con le persone che si avvicinano al processo della morte, in genere le parole sono fuori luogo. Spesso mi metto semplicemente a sedere vicino al letto del morente e sto in ascolto del suo respiro, così riesco ad avere una percezione dei suoi sentimenti. Il respiro può servire anche a fare una diagnosi su come si sente la persona. Quando il respiro è agitato perché la persona ha paura, provo a stabilire un contatto, appoggiare la mano, dare calore, energia per comunicargli senza parole: "Non sei solo, sono qui con te". Altre volte cerco di immergermi nel ritmo della respirazione della persona che ho accanto per potermi meglio immedesimare nelle sue necessità. Quando il morente è privo di

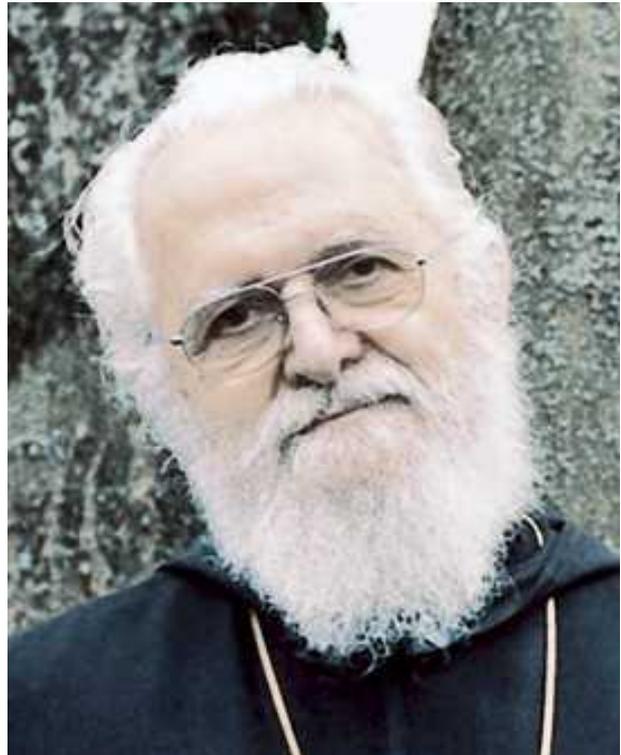


Foto da koessel.de

**L'abate Emanuel Jungclaussen che ha insegnato alla Michel come respirare pregando**

conoscenza, spesso chiudo gli occhi e cerco di congiungermi totalmente con lui, sempre per fargli sentire la mia presenza. Quasi sempre si tranquillizza, il respiro diventa più regolare. Oppure m'immergo nella preghiera del cuore, recitata senza parole, lo aiuto pregando. Verso la fine della vita respirare costa fatica. Quando la respirazione si fa irregolare o si blocca a tratti, si viene sopraffatti dal terrore di soffocare e si "diventa" paura in ogni fibra del proprio essere. Allora davvero le parole non servono e c'è bisogno di un aiuto concreto. A volte in questi casi provo a tenere stretta la persona morente e se è cosciente la esorto ripetutamente a guardarmi, perché non precipiti in questa paura assoluta. Cerco di indurla ad espirare a lungo, e la incoraggio quando ci riesce. Questo in genere fa sì che l'angoscia diminuisca e la respirazione possa tornare regolare. Altre volte ancora tento la strada della meditazione, attraverso cui cerco un contatto, prego, e cerco di fare riferimento alla luce, specie quando la persona fa davvero fatica a staccarsi dalla vita. Non esistono regole fisse

su come accompagnare i morenti, ogni persona e ogni situazione è diversa e può cambiare da un momento all'altro. La vita, la morte o il respiro non si lasciano né dominare né comprendere completamente.