

## RESPIRARE MEGLIO AIUTA LA CONCENTRAZIONE

La respirazione rappresenta un processo fisiologico fondamentale in grado di modulare diverse funzioni neurobiologiche. In particolare, la respirazione controllata favorisce l'attivazione del sistema nervoso parasimpatico, anche attraverso la stimolazione del nervo vago, contribuendo al mantenimento dell'omeostasi e alla riduzione della risposta allo stress. L'aumento dell'ossigenazione ematica e cerebrale è associato a una diminuzione dei livelli di cortisolo, con conseguente miglioramento dello stato psicofisico.

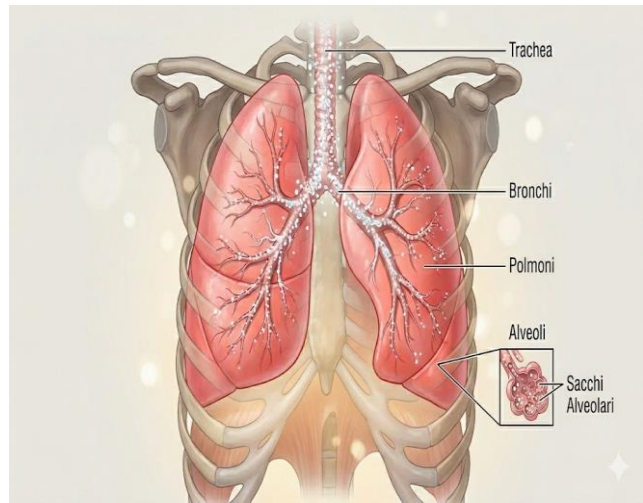
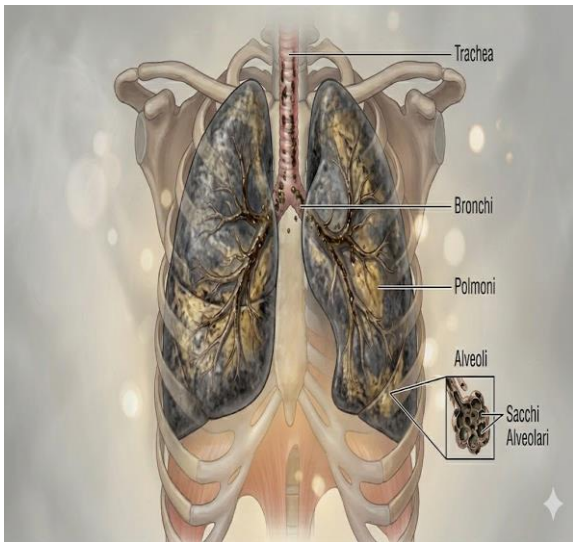
Tali meccanismi si traducono in effetti positivi su memoria, attenzione e regolazione emotiva. In particolare, durante la fase inspiratoria si osserva una sincronizzazione di specifiche attività neuronali, con effetti misurabili nei seguenti ambiti:

1. **Riduzione di ansia e stress:** la modulazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene comporta una diminuzione della secrezione di cortisolo.
2. **Miglioramento delle funzioni cognitive:** l'incremento dell'apporto di ossigeno alla corteccia prefrontale è correlato a un potenziamento di attenzione, concentrazione e capacità decisionali.
3. **Ottimizzazione della memoria:** la respirazione influenza i pattern oscillatori cerebrali, facilitando i processi di codifica e recupero mnemonico a livello dell'ippocampo.
4. **Sincronizzazione neuronale:** una respirazione lenta e regolare promuove la connettività funzionale tra aree olfattive, sensoriali e limbiche, inclusa la comunicazione con l'ippocampo.
5. **Regolazione emotiva:** il controllo respiratorio contribuisce alla modulazione delle risposte emotive, riducendo l'impulsività e migliorando la resilienza allo stress.
6. **Produzione di noradrenalina:** la respirazione profonda è associata alla modulazione dei sistemi noradrenergici, con effetti positivi sulla vigilanza, la lucidità mentale e la risposta agli stimoli stressanti.

Alla luce di tali evidenze, la respirazione nasale risulta preferibile rispetto a quella orale, in quanto esercita un'influenza più diretta e significativa sulle strutture cerebrali coinvolte nei processi cognitivi ed emotivi.

In questo contesto si inserisce Brease, che supporta il ripristino di una fisiologica funzionalità respiratoria. In condizioni caratterizzate da un'eccessiva produzione di muco — frequentemente associata a esposizione cronica a inquinanti ambientali (ad esempio smog) o a contesti lavorativi con scarsa qualità e ricambio dell'aria — la mucosa respiratoria può risultare compromessa. Brease

contribuisce a favorire la normalizzazione delle condizioni della mucosa, facilitando una respirazione più efficiente e fisiologica.



## LA FILOSOFIA DI BREASE

Come ha origine la consapevolezza del sé? Nell'orizzonte della filosofia antica, Socrate affida alla memoria del tempo il monito inciso nel santuario di Tempio di Apollo a Delfi: «conosci te stesso». Tale esortazione non si configura come un semplice invito all'introspezione, bensì come il fondamento di un'etica dell'esistenza. Nella prospettiva socratica, infatti, la conoscenza di sé non è disgiungibile da una prassi di vita orientata alla virtù: essa si realizza attraverso il distacco dai vizi e dagli eccessi, in un continuo esercizio di disciplina razionale. Solo in questa tensione etica si dischiude la via verso ciò che i Greci designavano con il termine εὐδαιμονία.

L'analisi etimologica del concetto di eudaimonia ne rivela la densità semantica: εὖ (“bene”) e δαίμων (“spirito”) convergono a delineare una condizione in cui l'esistenza umana si accorda armonicamente con il proprio principio interiore. Vivere secondo eudaimonia non equivale semplicemente a esperire stati episodici di piacere, ma a realizzare una forma compiuta di felicità, fondata su un orientamento stabile al bene e alla virtù.

In tale prospettiva, la consapevolezza del sé emerge come esito di un processo razionale e pratico: l'individuo, esercitando la propria facoltà razionale, apprende a discernere ciò che è autenticamente benefico da ciò che è soltanto apparentemente desiderabile. Il piacere stesso viene ricondotto entro i limiti di una comprensione critica, mentre ciò che è nocivo viene riconosciuto e rifiutato. Ne deriva una concezione integrata dell'essere umano, nella quale mente e corpo non si oppongono in chiave dualistica, ma coesistono in una relazione di reciproca implicazione.

Da ciò consegue che la felicità esige una duplice consapevolezza: quella della dimensione psichica

e quella della dimensione corporea. L'ignoranza di sé — che si manifesta tanto nella pigrizia quanto nell'incapacità riflessiva — conduce invece alla ricerca frammentaria di piaceri isolati, scambiati erroneamente per felicità. Tuttavia, la felicità autentica non si esaurisce in istanti contingenti, bensì si configura come un processo continuo, un habitus da coltivare e preservare lungo l'intero arco dell'esistenza.

In questo quadro teorico si inserisce il concetto di respiro, che già nel pensiero greco assumeva un valore ontologico. Il termine greco ἀναπνέω (respirare) rimanda alla dimensione vitale del soffio, intimamente connesso alla ψυχή, ossia all'anima. Il momento della morte veniva infatti concepito come espirazione, a indicare il venir meno di tale principio vitale. Nella contemporaneità, il respiro può essere reinterpretato alla luce delle conoscenze scientifiche come processo fisiologico fondamentale: esso garantisce l'apporto di ossigeno necessario alla sopravvivenza cellulare e al mantenimento dell'omeostasi dell'organismo.

Tuttavia, una lettura esclusivamente biologica risulterebbe riduttiva. In linea con l'antico principio espresso da Giovenale — «mens sana in corpore sano» — è necessario concepire l'essere umano come un'unità sinergica, in cui mente e corpo vivono in una condizione di interdipendenza. Il respiro, in quanto atto consapevole, diviene allora uno strumento privilegiato di integrazione: esso favorisce la lucidità decisionale, rafforza l'autostima e orienta l'individuo verso stili di vita più equilibrati.

In questa cornice concettuale, Brease si configura non semplicemente come uno strumento, ma come un paradigma esistenziale: un dispositivo che, attraverso l'ottimizzazione della funzione respiratoria, promuove una più efficace ossigenazione tissutale e, al contempo, favorisce un processo di armonizzazione tra dimensione corporea e psichica. Esso si iscrive in una visione della vita affine ai principi della longevity, orientata al mantenimento dell'equilibrio fisiologico e alla realizzazione di una forma di benessere integrale. In tal senso, Brease si propone come una via contemporanea alla consapevolezza di sé, alla virtù e, in ultima istanza, alla felicità.