

necessita tempo. La tensione di tutti i giorni ci ha fregato la respirazione giusta. Significa che i ritmi nostri avrebbero dovuto essere fluviali e non autostradali. M'immagino che Huckleberry Finn sapesse respirare correttamente. Sergio si muove nella spiegazione come un peripatetico scientifico: piccoli passi sul posto e cognizione di causa. E comincio a farmi una cultura sull'argomento: comprendo che la respirazione di pancia coinvolge tutti i polmoni, mentre quella che utilizziamo normalmente riguarda solo la parte alta della cassa toracica, escludendo così una buona parte di capacità polmonare. E poi apprendo che il diaframma è una specie di disco, una membrana, posto come un piatto legato alle ultime costole. Lui se ne sta incurvato verso l'alto e quando lo usiamo si schiaccia e si appiattisce, di modo da liberare più spazio per l'espansione polmonare. Ma c'è di più: la respirazione diaframmatica migliora gli addominali. Se l'informazione trapela le palestre manderanno un plotone di caschi neri per far fuori i teatranti. Ma non c'è problema: il mondo del fitness è lontano da qui. E infine che sbadigliando si utilizza il diaframma. Molto british academy tutto ciò.



Apprendo anche che la Checchi, a dispetto delle sue colleghe o madri oppure impiegate nella sanità, sa molte cose al riguardo. Per esempio, quando tutti cominciano a respirare di diaframma, è lei, insieme a Sergio, ad ammonire che se non si è abituati e si è in piedi, è facile che si accumuli troppa aria, si vada in iperventilazione e, *dulcis in fundo*, si svenga. È per questo che Sergio fa distendere tutti, dopo il body relax.

Questo è un momento molto particolare, che potrei intitolare: Bach.

Su una serie di sonate di Bach gli attori si rilassano, abbandonano le spal-