

# CARTA DEL RESPIRO

1. *Tutti noi esseri viventi abbiamo il diritto naturale di respirare aria pura e il dovere di conservarla e preservarla per noi e le future generazioni.*



2. *Il respiro, fonte di vita, è la nostra risorsa più preziosa. È un dono che ci accompagna sempre, il nostro primo e ultimo atto: cominciamo col «prendere», finiamo col «dare». Il bilancio dei respiri di ogni vita è sempre in pareggio.*



3. *La possibilità, la necessità e la capacità di respirare ci rendono tutti uguali, fin dal primo istante di vita: l'aria e il respiro sono una ricchezza che non si può accumulare e non può mai essere negata né tolta a nessuno.*



4. *Tutto ciò che vive respira. Ogni singola cellula di ogni essere ha bisogno dell'aria, vive grazie a essa e in simbiosi con tutte le altre, in un unico organismo. Così è per tutti noi, esseri connessi, grazie al respiro, con gli altri e con la Natura di cui siamo parte.*



5. *Il respiro è la connessione più intima, più profonda e più radicata con il pianeta che ci ospita. Alterare la biodiversità, minare e distruggere l'equilibrio della biosfera mette a rischio la nostra sopravvivenza, di singoli esseri umani, della nostra e delle altre specie.*



6. *Il respiro, atto automatico e involontario, è la forma di relazione permanente tra il nostro mondo interiore e tutto ciò che ci circonda. Influenza le emozioni, l'umore, le relazioni, la salute. Più respiriamo consapevolmente, più siamo responsabili attivi della nostra salute fisica e mentale, dell'equilibrio interiore, della pace in noi stessi e con gli altri.*



7. *La voce e il silenzio sono forme di espressione del respiro. Ascoltare, esplorare e abitare il nostro respiro, affinare l'ascolto del respiro degli altri e della Natura aiuta la comprensione, l'empatia, la comunicazione e la solidarietà. Conoscere e rispettare il respiro, individuale e collettivo, è un potente antidoto nei confronti della paura, della chiusura, della separazione tra noi e tutti gli altri esseri viventi, di ogni condizione e di ogni parte del mondo.*



8. *Ogni individuo ha un respiro unico, originale e inconfondibile, frutto della storia personale, familiare, sociale. Ascoltarlo in profondo e lasciare che si racconti è strumento di conoscenza di sé e di relazione con l'Altro.*