

Respirazione regola

Incantesimo che permette al mago di controllare il ritmo del proprio respiro. Appartiene all'insieme dei cosiddetti **Incantesimi innati**.

Scheda MPS - Incantesimi		
Difficoltà:	30	
Costo di Lancio:	1	
Tempo di Lancio:	1 azione	
Tempo di Attivazione:	istantaneo	
Bersaglio:	solo sul mago	
Gittata:	N/A	
Durata:	N/A (vedi sotto)	
Apprendimento:	0 PI	
Rune:	<i>Hel-Syr</i>	
Reagenti:	nessuno	
Discipline:	Necromanzia, Sortilegio, Evocazione	
Classificazioni:	Incantesimi innati	

Descrizione

Questo incantesimo permette al mago di regolare e controllare il ritmo del proprio respiro, ad esempio rallentandolo a seguito di una corsa o intensa attività fisica. L'incantesimo non annulla la stanchezza ma consente di uscire velocemente da una condizione di affanno, abbreviando notevolmente i tempi di recupero del cosiddetto "fiatone": non è tuttavia sufficiente a ridare energia al corpo e non può pertanto essere utilizzato per aumentare le proprie prestazioni fisiche o al posto di effettuare i necessari e dovuti tiri di Resistenza.

Il controllo del respiro può dimostrarsi utile anche per affrontare il dolore, evitando eventuali penalità dovute alla fatica o allo stress, per mascherare meglio i postumi di un trauma o di un'emozione e in tutte le circostanze applicabili.

Benché l'incantesimo abbia effetto unicamente sul corpo del mago, questi può utilizzare la Respirazione per misurare il ritmo del proprio respiro e usarlo come parametro da trasmettere a un'altra persona (a parole, per mezzo di un massaggio, etc.) per aiutarla a regolare a sua volta la respirazione.

Effetti collaterali

L'incantesimo non ha effetti collaterali degni di nota: se utilizzato per regolarizzare la respirazione di un'altra persona può facilitare il tentativo da parte del mago di trasmettere una sensazione di tranquillità e rilassatezza.

Risultati particolari

- **1-1:** il mago non riuscirà a controllare il proprio respiro e sarà soggetto a una irritazione del diaframma (il cosiddetto *singhiozzo*) per alcuni minuti.
- **1-1-1 - 5-5-5:** il mago andrà incontro a fenomeni di iperventilazione o ipoventilazione e sarà costretto a restare a riposo per alcuni minuti (a discrezione del Master) senza poter effettuare alcuna azione.

Apprendimento

L'apprendimento di questo incantesimo, che avviene di solito durante gli anni dell'infanzia del mago, è spesso problematico. Le variazioni improvvise nel ritmo del respiro, tipiche delle prime manifestazioni spontanee, possono essere confuse con forme di asma o simili problemi respiratori. Solo con il passare del tempo il mago acquisirà l'esperienza necessaria per controllare il fenomeno e volgerlo a proprio vantaggio.

Da queste frequenti difficoltà respiratorie nasce la comune ed erronea credenza secondo cui i maghi sarebbero individui macilenti e deboli, più fragili degli altri.