**Risveglio: alcuni esercizi per un respiro più libero e naturale**

Laura Morando

Gli aspetti percepibili e osservabili del respiro sono molteplici. Nel portare attenzione sul ciclo respiratorio nelle sue fasi attive e nei suoi momenti di spontanea sospensione, la nostra attenzione cadrà istintivamente su di un aspetto specifico, anche se forse è più corretto dire che, la nostra mente va in una parte precisa del nostro corpo. Nella mia esperienza ho compreso l’importanza primaria di assumere una posizione comoda, in cui il nostro corpo sia a proprio agio. Infatti, se ci costringiamo in una posizione bella che ci fa sentire nella parte del buon praticante di yoga, ma in cui non siamo comodi e di conseguenza proviamo fastidio in qualche parte del corpo o addirittura dolore, per certo la nostra attenzione cadrà in quella parte e l’osservazione del respiro sarà più difficoltosa. E’ anche vero che nel momento in cui sentiamo fastidio in una zona che è magari contratta o rigida, “portare” il respiro in quella parte può aiutarci a sciogliere quella stessa rigidità. Qui però, partiamo già con l’intenzione di lavorare primariamente sul respiro, perciò consiglierei, ai praticanti di assumere la “loro” posizione, quella non necessariamente da manuale ma in cui si sentano a loro agio. Sconsiglierei la posizione sdraiata perché è molto facile addormentarsi (anche questo l’ho sperimentato e ancora oggi mi è ostico, soprattutto praticando la sera, non addormentarmi se sono distesa).

**Percezione del respiro nel qui e ora**

Possiamo quindi partire con un’osservazione generale. Facciamo caso a quale zona del corpo tra quelle coinvolte nella respirazione balza alla nostra attenzione; questa può variare secondo i vari aspetti. Per me per esempio se la giornata è stata mentalmente molto carica, l’attenzione va subito sull’addome; se sono arrabbiata o risento degli effetti di una recente arrabbiatura l’attenzione va sulla gola. E qui per ognuno c’è una verità, legata alla persona, alla sua storia e al momento che sta vivendo. Possiamo poi osservare il respiro nella sua durata e nella sua quantità: qui potremmo riscontrare uno sbilanciamento tra la fase inspiratoria e quella espiratoria. L’una può essere più lunga e più ampia dell’altra o viceversa. Spesso l’inspirazione è “maggiore” dell’espirazione; infatti, in molti di noi è presente dell’aria stagnante che non è stata propriamente eliminata, perché l’espirazione è poco potente o comunque non completa. Per quello che riguarda la quantità del respiro, questo potrà essere più o meno ampio, ovvero la quantità che entra e, che di conseguenza, esce, può variare. Nel momento in cui, per motivazioni diverse, la percezione del respiro e delle sue caratteristiche fosse difficoltosa, possiamo eseguire alcuni esercizi che definirei di risveglio del respiro e delle parti del corpo ad esso preposte, ma più in generale anche dell’interno corpo. Di seguito approfondisco più nel dettaglio alcuni di questi esercizi.

**Il respiro di Tarzan**

Seduti a gambe incrociate (*Siddhasana* o *Sukhasana*) oppure con le gambe distese se abbiamo problemi alle ginocchia, o anche in piedi con i piedi ben radicati a terra. Inspiriamo profondamente e restando a polmoni pieni, cominciamo a picchiettare con i nostri pugni il petto, la gabbia toracica frontalmente, posteriormente e lateralmente, i trapezi, le clavicole, le scapole, il dorso e la zona lombare. Continuiamo fino quando l’apnea non ci crea sforzo. Quando abbiamo la necessità di espirare interrompiamo l’azione dei pugni e facciamo qualche respiro di pausa. Ripetiamo l’esercizio alcune volte. E’ questa un’ottima tecnica per risvegliare il corpo: potremmo avvertire calore, prurito, aumento del battito cardiaco, rilasciamento della parte fisica, nonché un allungamento del respiro.

**La sedia dinamica (*Utkatasana*)**

Partiamo da in piedi, con i piedi leggermente aperti, paralleli, peso ben distribuito tra pianta e tallone. Inspirando solleviamo le braccia verso l’alto con i palmi rivolti in avanti. Espirando pieghiamo le ginocchia abbassando il bacino cercando di portare le cosce parallele al pavimento (o fino a dove ci è possibile) avendo cura di mantenere le braccia in asse con la schiena. Inspirando stendiamo di nuovo le ginocchia ed espirando abbassiamo le braccia. Possiamo fare un respiro di pausa e ripartire poi inspirando.

Utkatasana aiuta moltissimo a favorire l’allungamento del respiro oltre che, io credo, una migliore percezione della gabbia toracica nella sua totalità. Dopo una fase dinamica possiamo anche mantenere la posizione in fase statica per alcuni respiri. Per “sdrammatizzare” Utkatasana che è comunque una posizione molto intensa che coinvolge tutto il corpo, possiamo fare dei simpatici saltelli sul posto con le braccia sollevate verso l’alto e i palmi della mani in avanti. Se non è troppo intenso, possiamo anche saltellare sospendendo il respiro, sia in apnea a piano che in apnea a vuoto.

**Vortici con le braccia**

In piedi, con i piedi leggermente aperti, paralleli, ben radicati. Inspiriamo profondamente, e restando in apnea a pieno, ruotiamo velocemente le braccia. Quindi, portiamo i pugni al centro del petto (sempre in apnea) ed espirando poderosamente con la bocca, distendiamo le braccia in avanti aprendo anche le mani. Ritiriamo le braccia e ripartiamo ruotando le braccia in senso opposto. Ripetiamo alcune volte.

Quando sentiremo di aver esaurito l’esercizio restiamo in ascolto dei cambiamenti che possono essere avvenuti a livello respiratorio, mentale e di percezione del nostro corpo nella sua totalità.

**Osservare i cambiamenti**

Quelli sopra descritti sono alcuni degli esercizi che si possono fare per stimolare il respiro e favorire una percezione più aperta e attiva dello stesso. Dal mio punto di vista sono ancora più importanti le fasi di pausa durante questi esercizi, quei piccoli intervalli di tempo tra un fase dello stesso esercizio e l’altra o tra un esercizio e l’altro. Prestando attenzione, noteremo infatti dei cambiamenti in itinere e questi cambiamenti non saranno mani uguali a se stessi, osserveremo cambiamento dei cambiamenti. Per questo l’osservazione del respiro è un cammino che non ha fine.