**Le potenzialità del nostro respiro**

**Eva Nuti**

**Il Sotto-Respiro nell’Ordinario**

Il nostro respiro ordinario, quello che utilizziamo quotidianamente, inconsapevolmente e che ci accompagna durante la giornata, non rappresenta che una minima parte delle potenzialità del nostro respiro. Eppure è con questa minima parte di noi che agiamo, amiamo e pensiamo, perciò è corretto dire che agiamo, amiamo e pensiamo al di sotto delle nostre possibilità. In pratica sotto-viviamo. Utilizzare in maniera adeguata il nostro respiro, esplorando ed esprimendo le sue potenzialità diventa fondamentale per una corretta espressione del nostro Io e della nostra vitalità.

**Lo Spazio del Respiro**

Il respiro può esprimersi a livello di spazio fisico ma anche a livello dello spazio mentale, proprio perché il respiro è fortemente caratterizzato da una componente psichica. Quando la nostra respirazione non è in armonia e in sincrono con la nostra psiche si creano delle somatizzazioni che possiamo sciogliere solo riportando l’attenzione, la consapevolezza e la nostra mente sul respiro. E’ dunque importante imparare a localizzare dove si attua la nostra respirazione.

**Il Respiro nell’Addome**

Il respiro più spontaneo si localizza nell’addome, che è quello che non si ferma mai, che ci mantiene in vita, che si svolge anche quando dormiamo. E’ un respiro “animale”, molto fisico nel senso di facilmente percepibile ed è quello che ha la maggiore mobilità, la quale va mano a mano degradando verso le localizzazioni (non solo fisiche, ma anche psichiche) superiori. Il respiro addominale è quello vegetativo, tamasico, che corrisponde al nostro sistema metabolico ed è quello legato alle emozioni più viscerali. A livello fisiologico, quando inspiriamo il diaframma si abbassa per favorire l’ingresso dell’aria nei polmoni e l’addome si dilata. In verità l’addome si gonfia non per l’ingresso dell’aria al suo interno, ma a causa della compressione dei visceri che agiscono appunto sull’addome. E’ dunque un respiro il cui effetto è anche fisicamente più evidente ai nostri occhi, rispetto agli altri.

Agendo su questa zona e comprimendola con, ad esempio, delle respirazioni con i pugni sull’addome, o lavorando sul diaframma come in Sarvangasana, andiamo a ridare spazio e mobilità alla respirazione addominale.

**La Respirazione nelle Costole**

Salendo troviamo una respirazione più alta, sia fisicamente che a livello psichico, si tratta della respirazione costale. Questo è un respiro di cui siamo poco consapevoli ma che è estremamente importante. E’ infatti un passaggio, una transizione da quello addominale a quello toracico. E’ il respiro della razza umana, che caratterizza l’uomo nel momento in cui si mette in posizione eretta e si relaziona con il mondo esterno, che si alza in piedi e guarda l’orizzonte. E’ l’uomo inteso non tanto come entità individuale, quanto come “specie”. Questa respirazione costale, laterale, in cui le costole si espandono lateralmente, caratterizza l’espansione, l’apertura verso l’esterno.

Nella posizione del pesce andremo a costringere il nostro corpo a eseguire una respirazione di tipo costale, dopodiché potremo percepirlo ancor meglio attraverso una posizione che vada a costringere e comprimere la parte, come ad esempio nella mezzaluna.

**La Respirazione nel Torace**

La respirazione toracica è quella del mio Io, dell’uomo inteso come individuo, della sua volontà. E’ qui infatti, nel cuore, che esprimo la mia individualità in relazione con l’ambiente esterno. Ed è proprio questo respiro che si va a ridurre, come tutta la parte, allorché l’individuo si senta inibito verso il mondo, comprimendo così il proprio Io.

E’ questa zona invece, che esprime tutta la sua bellezza nella posizione del cobra, nell’apertura del cuore impavido al mondo.

**La Respirazione nelle Scapole**

C’è però un luogo del nostro Io che è nascosto ai nostri occhi, un Io che non vediamo, interno e non alla luce del sole. E’ il nostro Io interiore ed il respiro scapolare è un respiro che “apre” verso la mia interiorità e funziona in maniera complementare alla sua controparte, il respiro toracico. e’ un respiro fisiologicamente debole che si realizza in alternativa al respiro toracico, perciò per realizzarlo è necessario creare le condizioni del respiro toracico ma limitarne l’espansione anteriore, per permettere così a quello scapolare di emergere.

Un asana funzionale a questo è l’Ostrica, in cui, inoltre, la chiusura in avanti della posizione permette di creare uno spazio interno in cui raccogliere il proprio Io.

**La Respirazione nelle Clavicole**

Il respiro clavicolare è un tipo di respiro ancora più alto, che avviene nella zona delle clavicole e del collo e si realizza solo in particolari condizioni psichiche. Una di queste è il sospiro. Questo respiro coinvolge anche la zona della gola, che è il contatto tra Rajas e Sattva, è il punto della regalità che sta sopra l’Io e dove avviene la purificazione, è il luogo che sta tra la vita e il pensiero ed è quello che fa da “filtro”.

Per percepire ed ampliare il respiro clavicolare è raccomandabile eseguire una serie di movimenti del collo, comprese delle circonduzioni e delle rotazioni in retroversione delle cervicali, in modo da agire sulla clavicola. Poi, ci interiorizzeremo nella posizione della farfalla.

**La Respirazione nei Sinus**

Tappa finale in questo viaggio lungo le localizzazioni del respiro, dalla più viscerale e animale a quella più mentale, è il respiro nei sinus nasali. Qui il movimento è solo psichico, e permette di attivare le nostre potenzialità che fanno capo alle strutture più antiche del cervello ancestrale, quello rettileo. Siamo in grado di sentire gli odori e cioè di intercettare una caratteristica dell’aria che afferisce alla qualità.

Sarà opportuno risvegliare i sinus con una serie di respirazioni veloci e intense, per poi concentraci sugli odori e sulla freschezza dell’aria in un punto che sta alla radice del naso in inspirazione, sentendo la differenza con l’aria che esce, più calda, umida e impregnata dei nostri umori.