**GUARDARE AL RESPIRO**

**“Quando il respiro è irregolare la mente è instabile, ma quando è pacificato anche la mente raggiunge il potere della calma. Quindi il respiro deve essere misurato. La vita continua fino a quando il respiro scorre, quando cessa sopraggiunge la morte. Quindi il respiro deve essere misurato”. Hathayogapradipika II, 2-3**

**INSPIRA CON ATTENZIONE ESPIRA CON ATTENZIONE TRATTIENI CON ATTENZIONE.**

**LE PECULIARITÀ DEL RESPIRO**

Tutti noi sappiamo che ad ogni attività umana corrisponde un diverso tipo di respiro; tuttavia gli yogi hanno portato queste osservazioni ad uno **straordinario grado di accuratezza** ed hanno scoperto correlazioni tra il respiro ed ogni stato, non solo fisico ma anche emotivo, intendendo questo termine nel suo senso più vasto.

In primo luogo per comprendere la possibilità di misura del **RESPIRO**, va compreso cosa si intende con questo termine. Abbiamo accennato che il respiro è fisico ed emotivo, inoltre è importante sapere che è controllato sia volontariamente che involontariamente, e nell’osservarlo si può notare come segua sia un percorso fisiologico che “immaginativo”, a seconda della prospettiva di osservazione utilizzata.

*RESPIRO FISICO ed EMOTIVO:*

Il respiro ha una sua manifestazione fisica e psichica.

Noi tutti, lo comprendiamo abitualmente come un processo messo in atto dall’apparato respiratorio al fine di apportare aria, o meglio ossigeno in noi, ed eliminare l’anidride carbonica derivante dagli scarti metabolici cellulari. In questi termini il respiro acquisisce caratteristiche prettamente fisiologiche. Le parti che quindi colleghiamo ad esso sono: i condotti nasali, gola, epiglottide, trachea, bronchi, alveoli polmonari, gabbia toracica e diaframma.

Sicuramente anche considerato in tale modo, riveste un ruolo fondamentale per la vita, infatti permette tutte le reazioni che la mantengono, ma il RESPIRO è ben altro oltre a ciò.

Entrando nella profondità del termine e nel suo aspetto più intimo il respiro può essere definito come un vero e proprio EVENTO PSICHICO, il collegamento tra mente e corpo. Non esiste nessun tipo di emozione, sensazione, pensiero o stato d’animo che non poggi su di un’onda respiratoria specifica. Questo lo si comprende bene se si pensa ad esempio allo stato dell’ansia che non potrebbe chiamarsi come tale se noi non la percepissimo come somatizzazione. La non percezione nel corpo dello stato emotivo, farebbe di esso solo un concetto astratto lontano dalla possibilità di esperienza dello stesso. L’ansia per essere tale, presuppone determinate caratteristiche tra cui un respiro corto, superficiale e frenetico. Così come questa, anche tutto ciò che fa parte di noi e che ci circonda lo viviamo RESPIRANDO diversamente.

*RESPIRO INVOLONTARIO E VOLONTARIO*

L’azione respiratoria gode della direzione di due sistemi; per la maggior parte del tempo è sotto il controllo di un sistema involontario che porta automaticamente all’attività per la funzionalità generale dell’intero organismo in tutti i suoi aspetti. Il sistema involontario è il SISTEMA NERVOSO VEGETATIVO.

La particolarità del respiro però che lo contraddistingue da altre funzioni fisiologiche, che quindi lo rende così fondamentale come oggetto di studio, è quella di poter essere gestito anche volontariamente. Questo è possibile grazie al SISTEMA NERVOSO CENTRALE che ci permette di andare ad agire sull’onda respiratoria, potendola così utilizzare al fine di migliorarne la qualità. L’importanza del respiro e la capacità di poterlo utilizzare ai fini di miglioramento, è il fondamento dello yoga, dove studi antichi si sono concentrati proprio nel mettere appunto diversi sistemi per potenziare il corpo e attivarlo portando la mente in uno stato di presenza.

*PERCORSO RESPIRATORIO e LE SUE FASI*

Per andare a lavorare sul respiro è importante prima di tutto, andare a visualizzarlo nelle sue fasi e nel percorso che segue.

Le fasi che più sono conosciute e percepite, sono quella INSPIRATORIA ed ESPIRATORIA (o di esalazione). Nello yoga, se ne aggiungono altre due chiamate RITENZIONI e possono essere a pieno (successivamente all’inspirazione) o a vuoto (successivamente all’espirazione). Questi due momenti sono di fondamentale importanza e vengono definiti KUMBHAKA; tradotto, questo termine significa vaso o anfora che può essere appunto pieno o vuoto, ed è l’arte di trattenere il respiro in uno stato di sospensione. Il fine di queste pause respiratorie, oltre ad essere riequilibrante per il sistema nervoso centrale, è quello di andare a portare la mente in uno stato di presenza e di distacco. **La mente viene “liberata” dai condizionamenti di sentimenti, emozioni, sensazioni, percezioni, cessa ogni dualità per tornare nel suo stato naturale.**

Queste fasi ovviamente, le si devono andare a delineare in un percorso respiratorio, che non è definibile in modo perfetto in quanto risulta sempre condizionato da psichismi propri. Inoltre può essere distinto in quello FISIOLOGICO e in quello “IMMAGINATIVO”.

Il percorso fisiologico, lo si percepisce dall’entrata dell’aria dalle narici, che percorre i condotti nasali, arriva attraverso le vie respiratorie a livello toracico dove dilata i polmoni portando all’abbassamento del diaframma e all’espansione di addome e gabbia toracica. Nonostante lo riconosciamo come un percorso fisiologico si può notare che comunque non si percepirà nella sua anatomia perfetta. Anche questo tipo di percezione è influenzata dal nostro sentire!

Un’altra dinamica con cui si può andare a percepire l’onda respiratoria, è quella in cui si crea un circuito non corrispondente all’anatomia in sé. In questo caso l’aria entrerà dalle narici, percorrerà i condotti nasali per arrivare al centro della testa e scendere fino al perineo dove si espande in tutto il corpo; con l’espiro tutto si porta ad una distensione e rilasciamento e l’aria ritorna all’esterno. Questo tipo di circuito, mette in evidenza l’aspetto psichico del respiro ed è altamente rivitalizzante.

**LA MISURA DEL RESPIRO**

Dopo aver messo a punto tutti questi aspetti del respiro, si può ora comprendere meglio uno dei temi di studio fondamentali degli Yogi, LA MISURA DEL RESPIRO.

Prendere la misurazione della respirazione significa puntare l’attenzione su:

* la *DURATA* = tempo di inspiro ed espiro, può essere quindi **normale, corto, sospeso o lungo**. Varia a seconda dei condizionamenti del mondo esterno e del ritmo frenetico a cui siamo soggetti e da cui sappiamo o meno distaccarci.

Portare l’attenzione sulla durata consente una distensione generale del soggetto a livello fisico e psichico.

* la *PORTATA* = quantità ed intensità di aria in corrispondenza con il tempo di inspiro ed espiro. Il flusso può essere **normale, notevole o scarso**, dipende dalla condizione di equilibrio, eccitazione o latenza dell’organismo.

Un lavoro sulla portata aumenta il metabolismo generale del corpo.

* la *PRESSIONE* = elemento fondamentale che permette l’avvenire dell’azione respiratoria, il diverso stato pressorio tra interno ed esterno porta lo stato di equilibrio, tra i due ambienti creando così l’inspirazione (quando quella interna è minore di quella esterna) e l’espirazione (quando quella interna è maggiore di quella esterna). La pressione può essere **intensa, leggera, irrisoria, normale**.

Lavorare sulla pressione serve per potenziare la respirazione cellulare, la psiche rivitalizzandola, la circolazione sanguigna; porta vantaggi a livello fisico e psichico.

* la *LUNGHEZZA* *all’interno* = campo di estensione del respiro-psiche, si distingue in **altezza, larghezza, profondità**. L’*altezza* delinea la capacità del soggetto di percepirsi, di essere consapevole della sua forza e vitalità, di saper metabolizzare e quindi scaricare tensioni psichiche inquinanti. È la capacità di espansione che dall’addome scende al perineo e risale fino a livello clavicolare. La *larghezza* mostra la capacità del soggetto di espressione e interiorizzazione, manifesta il rapporto con l’esterno. La *profondità* si realizza portando l’attenzione e la consapevolezza sul respiro spingendolo nel profondo e nell’intimo allontanandosi dalla pura percezione superficiale, è un evento psichico.
* la *LUNGHEZZA* *all’esterno* = il raggio d’azione del respiro all’esterno del corpo. Questo mette in evidenza l’equilibrio, la presenza e l’autoconsapevolezza del soggetto.

Portare *Vidya* in queste dinamiche del respiro significa aumentare quella consapevolezza e propriocezione che portano ad un miglioramento e potenziamento globale delle proprie possibilità di esistenza, aumentandone le qualità. *Vivere consapevoli permette di vivere al meglio delle proprie possibilità.*