**Localizzazione del respiro**

**Marika Ricci**

Nelle lezioni di Yoga la respirazione è molto importante anche solo dal punto di vista fisiologico, per questo viene sempre indicato quando è il caso di inspirare o espirare. Ovviamente nelle pratiche corrette si sa che è il movimento a seguire il ritmo del respiro e non il contrario.

Però se si è in grado di modulare la respirazione, in modo da rallentarla, allungarla o in alcune pratiche anche di forzarla (come nel Kapalabhati), si deve essere anche in grado di ascoltarla e seguirla senza renderla diversa da quella che è, ma di lasciarla tornare alla sua normalità.

Se avessimo ancora una respirazione fisiologica naturale, basterebbe fermarsi ad ascoltare il respiro e questo naturalmente sarebbe completo, cioè arriverebbe fino all’addome. Ma, quasi tutti nella società moderna, che è molto caotica, hanno una respirazione frazionata e minimale. Infatti, il respiro è collegato agli stati d’animo, alle emozioni; ad esempio, se si ha una grande emozione, positiva o negativa, la prima cosa che si blocca è il respiro, oppure quando si è fortemente eccitati o sottopressione si accelera e così via. Se dopo questi sbalzi emozionali e respiratori, le tensioni accumulate non vengono scaricate con un bel sospiro, le tratteniamo nel corpo e le trasformiamo in tensioni fisiche prima e mentali dopo. Per poter tornare ad una respirazione completa e naturale, si devono fare delle semplici pratiche fisiche e mentali, sia di ascolto che di stimolazione della respirazione.

**Respiro addominale**

Ci sediamo comodi e ascoltiamo il respiro spontaneo;

Mettendosi seduti sui talloni appoggiare i pugni all’inguine, portare la testa a terra, ed effettuare delle profonde respirazioni;

già solo con questo esercizio, tornando comodamente seduti e portando l’attenzione sul respiro spontaneo, ci si rende conto che in modo automatico, inizia a fluire maggiormente sull’addome rispetto all’osservazione precedente.

Più esercizi sull’addome andiamo a fare, e più questa percezione diviene spontanea.

**Respiro costale**

Seduti comodi, appoggiamo le mani sulle costole flottanti e sentiamo se il respiro le fa muovere. Se ci rendiamo conto che non le sentiamo muovere, per aiutaci un po’, quando c’è l’espirazione, facciamo una piccola pressione con le mani, e nell’inspirazione, le rilasciamo, e sentiamo che si dilatano;

Mettersi nella Posizione del Pesce con la testa appoggiata a terra, mantenendo l’addome un po’ rientrato, sentire che il respiro va sulle costole anteriori;

Nella Posizione della Mezza Luna in ginocchio, andiamo a percepire come naturalmente il respiro si sposta sui fianchi, e come è diverso sui due lati;

Tornando comodamente seduti sentiamo che il respiro costale è divenuto più facile più fluido.

**Respiro toracico**

Seduti comodi, ascoltare il respiro spontaneo.

In piedi mani a preghiera in mezzo alle scapole e ascoltando dove va il respiro;

Portare i pugni dietro la testa e sollevare i gomiti, ascoltando dove va il respiro.

Assumere la Posizione della Mezza Luna in piedi sentendo un lato che si apre e uno che si chiude, ascoltare come il respiro è divenuto diverso sui due lati, senza modificarlo intenzionalmente.

Praticare la Posizione del Cobra in Sospensione, proiettando il torace in avanti, ascoltando il respiro spontaneo. Dal cobra in sospensione, appoggiare il pube a terra e assumere la Posizione del Cobra, percependo il torace che si espande e irradia come il sole.

Sedersi comodi e seguire il respiro che naturalmente e facilmente va sul davanti del torace.

**Respiro scapolare**

Ascolto del respiro spontaneo.

Nella Posizione del Sarto, lasciare la testa e le spalle che cadono in avanti e portare l’attenzione in mezzo alle scapole.

Nella Posizione dell’Ostrica mantenere l’attenzione sul respiro, portarlo in mezzo alle scapole, e percepire queste che si sollevano e si rilasciano seguendo la respirazione; mantenere la posizione finché si riesce a mantenere l’attenzione.

Tornare seduti comodi e sentire che il respiro va naturalmente in mezzo alle scapole.

**Respiro clavicolare**

**S**eduti comodi. Eliminare attraverso dei sospiri, tutti i blocchi del collo e della mandibola, poi ascoltare il respiro spontaneo.

Fare degli esercizi di movimento del collo e della testa. Portare l’attenzione sul collo e la parte delimitata dalle clavicole e dalla parte superiore delle scapole. Immaginare di respirarci fino a che si sente realmente. Lasciare la respirazione spontanea e sentire che va in modo spontaneo e fluido sulle clavicole.

**Respiro nei sinus**

**S**eduti comodi. Portare l’attenzione nei sinus, aiutandosi con delle respirazioni un po’ più intense, aprendo le narici mentre l’aria entra, andremo a stimolare i sinus.

Torneremo a respirare naturalmente, portando l’attenzione sugli odori, cercando di identificarne il più possibile. Portare l’attenzione sulla radice del naso dove, nell’inspirazione, dai due flussi che arrivano dalle narici, divengono uno, e nell’espirazione da uno divengono due. Immaginarci un punto luminoso che con l’aria che entra diviene fresco.

Quindi, torneremo a una respirazione spontanea, notando che è molto più presente nei sinus.

**Respirazione completa**

**S**eduti comodi. Grazie agli esercizi e alle Vidya precedenti, il respiro ha ritrovato la sua naturalezza. Rimaniamo in ascolto del respiro che spontaneo si effonde in alto, in basso in avanti e dietro, sia fisicamente, che mentalmente. Mantenere la posizione fino a che si riesce a mantenere l’attenzione sul fluire naturale del respiro.