**LA RESPIRAZIONE E’ IL PRIMO ATTO DI AFFERMAZIONE E VOLONTA’.**

**Dall’Asta Francesca**

Ogni giorno e ogni notte, dal momento che siamo nati , ed anche adesso **stiamo respirando !**

Il respiro è l’essenza della vita; noi inspiriamo dal momento in cui veniamo alla luce, e da quel momento la respirazione sostiene ogni singola esperienza che viviamo, in pratica è la vita stessa.

Nell’ambito dello yoga è strettamente legato al prana, che corrisponde alla forza vitale che governa le nostre funzioni fisiche e mentali. Imparare a regolare il prana per calmare, equilibrare purificare e rinvigorire il nostro sistema corpo/mente è una tecnica yoga di notevole efficacia. Il respiro riguarda vari elementi della nostra vita, l’apparato respiratorio, il sistema nervoso, la mente e ogni singola cellula del nostro organismo.

**Prendere coscienza del nostro respiro vuole dire soprattutto aprire quel meraviglioso scrigno che racchiude tutti i segreti della vita, uno scrigno prezioso e ben protetto dalla “Cassa” toracica.**

Nell’atto respiratorio ci sono racchiusi non soltanto movimenti meccanici, chimici e biologici del nostro organismo, ma anche le nostre emozioni, quindi anche l’emotivo è importante nell’hatha yoga, perché le emozioni appartengono alla vita e vanno nutrite attraverso i sensi.

Il respiro può essere “suddiviso” in:

Respiro ADDOMINALE, che è il respiro vitale in rapporto a sé stessi ed esprime tutte le nostre emozioni e somatizzazioni, quindi rivitalizzare questo respiro, scioglierà le somatizzazioni e migliorerà il metabolismo.

Respiro COSTALE, localizzato nella zona intermedia tra addome e torace, esprime la relazione con l’esterno, cioè l’uomo naturale che agisce all’esterno mosso dall’interno, seguendo gli impulsi di razza animale, non è l’Io ad agire ma l’istinto umano.

Respiro TORACICO, che rappresenta il senso dell’Io, è più volitivo, espando il torace verso l’alto, zona del cuore e polmone; se dovessero esserci somatizzazioni nel tronco, si inibisce un buon respiro toracico riducendo e soffocando il senso dell’Io.

Respiro SCAPOLARE, che esprime l’Io nel senso centripeto, è un respiro inusuale.

Respiro CLAVICOLARE, che è la zona di passaggio tra tronco e testa è un respiro psicosomatico, si realizza solo in presenza di condizioni psichiche, qui si trova il centro di purificazione in quanto questo respiro purifica la mente liberandola da tutte le tensioni (esempio sospirando).

Respiro SINUS, che attiva potenzialità latenti, in quanto in questa zona sono presenti le terminazioni nervose (odori).

L’essere inconsapevole respira per vivere, l’attività del corpo è subordinata alla mente, si vive come si pensa. L’importante è tornare ad esprimere il proprio corpo e le proprie potenzialità respiratorie in modo da aiutare la mente, che ci distrae e ci fa stare male, cercando di fuggire dal nostro corpo, troppo ridotto per lei che preferisce la fantasia. La VIDYA (l’osservazione) sul respiro aiuta la mente a rimanere vigile e consapevole ma non bloccata, quindi il respiro è l’aiuto che serve a mantenere qui e ora la mente.

*Non è mai troppo tardi per scoprire che dentro ogni nostro singolo respiro avvengono tutte le formule conosciute e quelle ancor oggi sconosciute della chimica, della biologia, della fisica, della meccanica, che animano e muovono l’universo, così come affermavano gli Alchimisti i quali dicevano:*

*Così in alto così in basso…così in piccolo così in Grande* ! (cit.)