LA LOCALIZZAZIONE FISIOLOGICA DEL RESPIRO

Manuela Di Schiena

**Lo Yoga e il Respiro**

Nella prima lezione abbiamo affrontato il significato di PRANAVIDYA, da intendersi come osservazione acritica e senza giudizi del respiro. Osservazione non facile visto che viviamo in mondi nei quali il giudizio è sempre presente e dove non è quasi mai possibile scinderlo da una pura e sola osservazione della realtà così come è.

Tutto questo diviene però possibile con lo Yoga, il quale è capace di insegnarci a tornare ad ascoltarci con tutti i sensi come un bambino appena nato, ma acquisendo la consapevolezza che ci permette di tornare ad ascoltarci estraniandoci dal mondo esterno nel quale siamo calati ogni giorno.

Ogni essere respira inconsapevolmente per sopravvivere, e questa inconsapevolezza spesso ci fa “dimenticare” l’importanza del respiro e quindi delle capacità respiratorie di ciascuno di noi.

Dobbiamo riportare la mente nel corpo, aiutandolo così a esprimere adeguatamente le proprie potenzialità somatiche (soma=respiro in funzione al metabolismo che riesce a creare).

Con l’aiuto dello yoga quindi, riporteremo il soma ad esprimersi nelle sue diverse forme, nei diversi siti del nostro corpo, facendo sì che questo si “plasmi” alla forma del nostro respiro.

Visto il legame esistente fra corpo e mente, nel momento in cui il corpo si sarà ristabilito grazie al respiro, nelle sue condizioni ottimali, anche la mente riuscirà ad esprimersi nelle sue condizioni ottimali.

Ogni volta che l’individuo perde la sincronia del suo respiro con la mente o con il corpo, il ritmo alterandosi crea situazioni di decadimento psichico piuttosto che metabolico.

La pratica costante e intensa aiuta a ripristinare il “ritmo” del respiro e quindi ad ottimizzare la salute fisica e psichica .

**Dove si Muove il Respiro**

Per meglio “osservare” il respiro, anche nel suo aspetto ritmico, si può pensare di analizzarlo nelle sue parti fondamentali.

RESPIRO ADDOMINALE: è quel tipo di respiro che con poco dispendio energetico da grandi risultati (c.d. respiro vegetativo). Definito anche respiro Vitale in quanto caratterizzato da minimo dispendio di energia muscolare, quando viene RIVITALIZZATO produce benefici importanti, quali lo sciogliere le tensioni e le relative somatizzazioni, migliora il metabolismo generale e diviene pertanto il miglior rimedio contro le malattie. E’ il respiro che si realizza con la parte centrale del diaframma

RESPIRO COSTALE: è il respiro che si pone a metà strada fra quello addominale e quello toracico. E’ il respiro che si realizza attraverso l’uso più intenso del diaframma grazie alla coordinazione della muscolatura addominale.

RESPIRO TORACICO: E’ detto anche “respiro dell’Io” perché implica un forte elemento volitivo, oltre che all’assunzione di una posizione verticale corretta e dunque una colonna vertebrale sciolta che non risenta delle numerose somatizzazioni e irrigidimenti, della quale invece il tronco spesso soffre.

RESPIRO SCAPOLARE: non è un respiro facile da percepire, poiché va ad interessare la zona scapolare del nostro corpo che spesso risulta “bloccata”. Esso si realizza solo indirettamente in alternativa al respiro toracico.

RESPIRO CLAVICOLARE: E’ un respiro pesantemente influenzato dalle condizioni psichiche del soggetto, per cui si realizza solo in determinate condizioni. A livello fisiologico si realizza “*attraverso l’allargamento delle scapole e delle spalle, con un torace ben portato in avanti e verso l’alto, un buon allungamento del collo e un’attivazione dei muscoli sterno-cleido-mastoidei”*. Questo respiro secondo lo yoga, stimola il c.d. Centro di purificazione e quindi è in grado di purificare la mente dalle tensioni che la opprimono.

RESPIRO NEI SINUS: I Sinus paranasali, sono 4 paia di cavità scavate all’interno delle ossa facciali comunicanti tramite canali ossei ed orifizi con le cavità nasali, che a loro volta possono comunicare con l’esterno. Nei sinus, ci sono molte terminazioni nervose in diretto contatto con il cervello. Imparando a modulare l’azione dell’aria nei sinus, siamo in grado di “focalizzare” l’aria in un punto ben determinato incrementando così la nostra consapevolezza nella osservazione di un respiro altamente raffinato e di qualità.

RESPIRO COMPLETO: le 6 forme di respiro che ho sopra citato, interagiscono fra loro inconsapevolmente andando a formare il movimento del respiro vero e proprio che è UNICO E INDIVISIBILE. Il respiro è diverso da individuo a individuo e anche nello stesso individuo, non è mai uguale, in quanto ricco di qualità psichiche e meta-psichiche; risulta essere un evento in continua trasformazione e adattamento alle varie situazioni, come avviene anche nello Yoga.