**I 3 elementi del respiro**

**Giovanna Tesio**

Nella terza lezione di Prana Vidya sono stati analizzati tre elementi importanti del respiro: la durata, cioè la lunghezza, la portata, cioè la quantità d’aria, e la pressione, cioè lo sfregamento dell’aria che attraversa le narici. Con la pratica, attraverso esercizi mirati, abbiamo osservato la variabilità di tali elementi in relazione all’adattamento del respiro alle situazioni fisiche e psichiche in cui viene a trovarsi il soggetto.

Osservazione in Sethuasana

Stimolata da tale esperienza ho provato poi, per conto mio, ad osservare il mio respiro eseguendo un Asana. Ho scelto la Posizione del Ponte, in forma dinamica e statica.

Prima dell’esercizio, ho fotografato il mio respiro così come si presentava, poi ho iniziato il movimento osservando come il respiro via via aumentasse in lunghezza, intensità e pressione diventando sempre più profondo. Mantenendo poi la forma statica, ho osservato che la lunghezza e la portata diminuivano e il passaggio dell’aria nelle narici era più leggero.

Prima che la posizione mi affaticasse e quindi il respiro accelerasse, l’ho sciolta e sono rimasta sdraiata sul tappetino in osservazione. Il respiro era calmo, regolare e percepito in tutto il corpo, mantenendo la posizione sdraiata ho osservato una diminuzione di pressione.

Osservazione in meditazione

Seduta in una posizione comoda a gambe incrociate, ho poi eseguito una meditazione concentrandomi sul respiro e sull’apparato respiratorio cercando di percepirlo nella sua interezza. In questo stato di calma il mio respiro è via via diventato più corto e leggero, fino quasi a riassorbirsi.

Uscita dalla meditazione, ho percepito un respiro calmo, regolare, espanso in tutto il corpo. Ho avvertito un senso di leggerezza ma anche di potenza, di presenza nel mio respiro.

Respirare la Vita

Sto imparando dunque, che il respiro è un complesso mondo la cui conoscenza permette di arricchire notevolmente la pratica Yoga, consentendo di rivitalizzare l’intero metabolismo alterato dall’attività dispersiva della mente. Infatti, quando la mente è inconsapevole, assorbita da pensieri esterni parassiti, disperde prana e quindi vitalità. Un corpo che respira bene avrà un buon metabolismo, sarà vitale e in equilibrio psichico, e sarà in grado di adattarsi bene alle situazioni esterne ed interne; il suo respiro sarà dunque di tipo spontaneo e si adatterà alle circostanze in modo armonioso.

Traguardo molto elevato e quasi impossibile da raggiungere è il respiro naturale che potrebbe appartenerci se fossimo vissuti senza interferenze, in libero contatto con la natura, in uno stato di costante consapevolezza, con una mente sattvica; ma purtroppo l’uomo moderno è lontanissimo da tutto ciò.

Le tecniche yogiche comunque possono aiutarci a fare un grande salto di qualità, conducendoci in un percorso di maggior conoscenza del respiro e di una sua miglior gestione, consentendoci di star meglio in questo mondo e di respirare la vita.

Giovanna Tesio