Chiuminatti Laura

**A Proposito del Respiro**

Respiro inteso sia come funzione biologica di scambio di gas tra ambiente interno ed esterno, sia come espressione di eventi psichici. Il Respiro può essere *inconsapevole*, puro processo fisiologico involontario (Avidya), o *cosciente* attraverso l’attenzione e l’osservazione , che poniamo sull’atto stesso (Vidya) ed esercitazioni (PRANAYAMA: [*Prana*](http://it.wikipedia.org/wiki/Prana) : fiato, vita, forza vitale e da [*Ayama*](http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=Ayama&action=edit&redlink=1)*:*  lunghezza, controllo. Dunque controllo ed estensione della Vita).

I TIPI DI RESPIRAZIONE comunicano l’interazione con l’ambiente esterno:

- **Interrotto**: respiro alterato, non armonioso, esprime un conflitto tra il mondo interiore e quello esterno;

- **spontaneo:** respirazione fluida e armonica in ambienti in cui la persona è a proprio agio (sbadiglio e sospiro sono delle espressioni di un respiro spontaneo, funzione di reset per le tensioni);

- **naturale:** respiro libero da condizionamenti psico-fisici, si raggiungere attraverso la pratica dello yoga.

Il PERCORSO RESPIRATORIO può essere:

- **fisico** ripercorrendo il tragitto dell’aria che entra attraverso le narici, prosegue nella gola (faringe, laringe, trachea) raggiunge i polmoni;

- **psichico** dove si pone l’accento sulla sensazione di profusione della vitalità nel corpo.

Attraverso l’ascolto interiore percepisco la LOCALIZZAZIONE DEL RESPIRO: **addominale, costale, toracico, scapolare, clavicolare, nei sinus**; durante la respirazione yoga, la respirazione diventa **completa** e coinvolge tutte le zone.

MISURARE IL RESPIRO: a seconda delle circostanze, mutano i parametri e comunica lo stato interiore.

- **Durata** del respiro: nell’atto*normale* il ciclo respiratorio dura circa 7secondi; quando è *corto* il ritmo è veloce esprime stress/ansia; *lungo* quando aumenta la richiesta di ossigeno, fase inspiratoria lunga es. durante attività fisica o “digestione” di una situazione pesante; *sospeso* con delle pause es. negli stati di contemplazione o meditazione.

- **Portata (flusso)** del respiro: condizioni psichiche che necessitano di ossigeno:

- *flusso normale* di equilibrio,

*- flusso notevole,* eccitazione dell’organismo (intensa attività);

*- flusso scars,o* stato di latenza dell’organismo (volontario – involontario).

**- Pressione,** dislivello di pressione durante la respirazione:

In inspirazione la pressione interna è minore e maggior quella esterna; attraverso lo Yoga, si può influenzare la pressione e stimolare il metabolismo(pressione *intensa* quando si restringe il condotto respiratorio o velocizzando la respirazione, *leggera* durante il sonno o in caso di intensa attività mentale, *irrisoria* esaltazione della pressione leggera, *normale,* respirazione che si attua al di fuori dello yoga in condizioni di veglia)**.**

**- Lunghezza:** La capacità respiratoria esprime il rapporto che un individuo ha con la propria persona e l’ambiente esterno; in alcuni casi, le tensioni psichiche si somatizzano in alcune parti del corpo irrigidendole e limitando il movimento.

All’**interno del corpo** si esprime con:

- *l’estensione in altezza*: respiro che porta attenzione e movimento dalle zone basse fino a quelle alte, attua benefici anche sul piano psichico: aumentando la potenzialità vitale (perineo) e virtù (livello toracico alto);

*- respiro in larghezza*: respiro che si espande dal centro mediano del respiro verso la colonna (lavoro psicosomatico di ricercare tra la connessione di un disturbo somatico e la sua [eziologia](http://it.wikipedia.org/wiki/Eziologia) spesso di natura [psicologica](http://it.wikipedia.org/wiki/Psicologia));

*- respirazione in profondità*: respiro che penetra negli aspetti profondi della psiche.

Per **lunghezza all’esterno** della respirazione, s’intende quanto si espande il respiro fuori dal corpo, l’atto dovrebbe essere potente dentro e incidere poco con l’esterno, al contrario si definisce di “aggressività respiratoria”.