La Qualità del Respiro

Sonia De Zanetti

Il Respiro Scandisce la mia Vita

Attraverso lo Yoga abbiamo la possibilità di acquisire delle tecniche di risveglio della consapevolezza, la quale ci porta a focalizzare una cosa per volta, (diversamente dalla coscienza che presenta la totalità delle cose) e a cercare di comprenderla.

Abbiamo cercato di applicare questo all’analisi del nostro respiro, questo atto fondamentale che scandisce tutta la nostra vita.

Portando l’attenzione sul nostro respiro, ci rendiamo conto di quanto questo sia superficiale ed irregolare.

Il respiro superficiale non favorisce un buon ricambio gassoso, limita l’attività dei tessuti polmonari, i quali nel tempo tenderanno ad atrofizzarsi.

Dove va il mio Respiro

Per poter effettuare un’analisi approfondita del nostro respiro, ricorriamo ad una suddivisione dello stesso in varie localizzazioni.

- Respiro addominale: questo respiro esprime il contatto e la disponibilità che riserviamo nei confronti della vita.

- Respiro costale: suggerisce la nostra modalità di partecipazione al mondo esterno.

- Respiro toracico: è fondamentale l’espressione del proprio “io” e come ci proponiamo al mondo esterno. Un torace che si contrae denota un atteggiamento introverso, mentre un torace che si espande indica un apertura verso la vita, purchè non sia rigido.

- Respiro scapolare: questo respiro prende vita in una parte del nostro corpo recondita e non viene percepito in maniera spontanea. Il respiro scapolare ci permette di sentire aspetti più sottili e profondi in una zona d’ombra, che non siamo in grado o che non vogliamo conoscere.

- Respiro clavicolare: il respiro è significativamente portato verso l’alto. Tale respirazione è collegata al sospiro, potente strumento per allentare le tensioni che derivano da noi stessi.

Nel simbolismo dello yoga questa zona viene identificata come il luogo in cui sosteniamo i nostri problemi, o meglio i “ fardelli della nostra vita”.

Quando Sospendo il mio Respiro

Il nostro respiro è abitualmente corto e spezzettato, e noi possiamo ottenere di modificarlo in modo migliorativo, grazie ad una costanza di osservazione; potremo arrivare a percepirlo nella sua piena totalità e nella sua diversità nel ritmo inspiro – espiro, notando l’effetto sorprendente delle sospensioni fra le fasi.

Per lo yoga, le sospensioni, dette Kumbhaka, costituirebbero l’aspetto sostanziale del respiro, momenti di percezione cosmica, e per Patanjali costituiscono il vero respiro.

Le sospensioni nel ritmo respiratorio sono fisiologiche, ma quando interviene la consapevolezza tramite l’osservazione, questo lo renderà un momento unico in cui tutto si arresta; tensioni e pensieri svaniranno, permettendoci di realizzare un momento di immobilità, e l’immobilità è la caratteristica dell’Assoluto.

L’osservazione del respiro ci indicherà lo stato di questo, in quanto cambia costantemente, anche in stretto legame con le azione che intraprendiamo.

Quant’è Lungo il mio Respiro

Troveremo così che il respiro può essere corto, sospeso, lungo e a volte normale.

- Respiro sospeso: è il respiro che nasce nel momento in cui la nostra mente si orientata verso il nostro mondo interno, ovvero in uno stato di concentrazione o meditazione.

- Respiro corto: questo tipo di respiro dipende dalle tensioni derivanti dal rapportarsi con il mondo esterno, cioè quando l’attenzione della mente è preda ad un’intensa emozione o attratta da un evento esterno, momenti in cui siamo totalmente inconsapevoli del nostro respiro, oppure durante un’intensa attività fisica, come nella corsa.

- Respiro lungo: lo sperimentiamo nel momento in cui il nostro organismo è stato stimolato da una sequenza equilibrata di Asana o da un’attività fisica blanda, come camminare.

- Respiro normale: è un respiro per lo più puramente teorico, perché siamo stressati o apatici, e raramente rivolgiamo la mente all’osservazione del nostro respiro.