**Il Respiro Frazionato**.

**Anna Maria Grampastore**

**Il Potenziamento di Prana**

Nel respiro frazionato, la sospensione non si trova tra una fase e l’altra del respiro, ma all’interno della stessa fase respiratoria.

Non segna un momento di passaggio, ma rappresenta un momento di arresto all’interno della continuità della stessa fase respiratoria, oppure rappresenta pur sempre un passaggio, ma un passaggio, che si attua non verso una fase respiratoria opposta, ma verso una fase nuova all’interno della stessa fase respiratoria.

Il respiro, per sua natura, si muove secondo un movimento pendolare, questa alternanza delle fasi è il principio da cui si muove la vita stessa (Prana).

In natura non ha senso parlare di interruzione di una fase respiratoria, perché la fase in realtà non esiste come evento perfettamente marcato, in quanto ogni fase del respiro scivola impercettibilmente nell’altra, senza definirsi con un confine certo e individuabile.

Le varie fasi del respiro formano un unico elemento circolare e quando una fase si interrompe c’è la morte e quest’ultima non avviene completando una fase, ma avviene nel non riuscire a completarla.

Infatti alla fine di una fase c’è il seme della fase successiva.

Interrompere una fase, quindi, significa morire, ma è ben evidente che non si muore realmente, dal momento che quel che si interrompe è il flusso dell’aria e non il flusso di Prana (soffio vitale), che scorre dietro e al di là del respiro, nella condizione sottile.

Prana scarica nel respiro parte del suo ardore vitale, impoverendosi progressivamente, per poi ricaricarsi attraverso la funzione rigeneratrice del sonno.

Durante il sonno Prana attinge dal serbatoio di Prana, detto “Uovo Cosmico”.

**Un Prana dagli Effetti Incredibili**

Queste fasi di ritenzione quindi bloccano l’afflusso di Prana al respiro e al corpo, ma potenziano il Prana interno, ovvero potenziano il nostro livello vitale, ma anche la nostra mente.

In altre parole, il respiro frazionato ci permette attimi di intensa centratura e di potenziamento psichico.

A livello fisiologico l’interruzione del respiro all’interno di una fase respiratoria determina i seguenti effetti:

1) una notevole produzione di calore, che indica una forte attivazione metabolica.

2) fasi respiratorie estremamente prolungate.

3) dei momenti di sospensione a pieno e a vuoto estremamente ampi, che testimoniano un’aumentata capacità di assorbimento dell’ossigeno.

4) uno stato di aumentata lucidità e maggiore presenza interna e esterna.

5) una condizione di estremo agio al termine degli esercizi di respiro frazionato, ovvero non abbiamo alcun bisogno di riposo o di respirare per compensare.

In sostanza dopo l’esercizio ci si ritrova in una condizione di notevole equilibrio, con uno stato mentale lucido, che si manifesta in un atteggiamento vigile, ma spontaneo.