**Quant’è Grande il Respiro**

Manuela Di Schiena

**Il Respiro, Grande, ma Dimenticato**

Assorbita dai mille impegni di un quotidiano frenetico, come quasi tutti gli occidentali, ho condotto la mia vita per 49 anni, senza troppo pensare all’atto vitale per eccellenza: la respirazione!

Già…pur conscia che senza respirare nessun essere umano può vivere, e avendo compreso che molti dei miei “*acciacchi”* quotidiani, provenivano da una scorretta respirazione, ho iniziato a comprenderne il vero e fondamentale significato solo avvicinandomi allo studio e alla pratica dell’hatha yoga.

La corretta respirazione, ci permette di alimentare tutte le nostre cellule con l’importante apporto di Ossigeno, ma anche di purificare il nostro organismo attraverso l’emissione di scorie quali per esempio l’Anidride Carbonica, batteri e tossine che insidiano il nostro organismo.

La cosa che mi ha più stupito è sicuramente stata l’aver scoperto di aver perso con gli anni la consapevolezza del mio respiro, la sua naturalezza, la sua ampiezza ed energia.

Per tale ragione, avvicinandomi allo studio dello yoga, mi ha particolarmente affascinato e interessato, scoprire che la prima cosa che è bene conoscere e sapere mettere in pratica è proprio la respirazione.

La respirazione quindi come atto “corporeo”, risultato del funzionamento di tutti gli organi componenti l’apparato respiratorio e, la respirazione come “attività psichica”, cioè come insieme di attività volontarie e involontarie che la nostra mente pone in atto per correggere e “ritmare” l’attività respiratoria.

**Il Respiro, il Prana e Pranavidya**

Il respiro e il Prana (anche se questo termine ha in realtà un significato più ampio e più collegato all’aspetto “sottile”, conseguente alla corretta respirazione), sono “vita” e, nello studio del Pranavidya, impariamo a divenirne consapevoli, nel senso che impariamo a riconoscerli e quindi ad osservarli “così come sono”, senza pregiudizi, senza condizionamenti, solo ascoltandoli, cercando di capire quanto essi possano essere mutevoli nelle diverse situazioni in cui si possa trovare il nostro corpo e la nostra psiche.

E proprio nel “cosa” e nel “come” osservare il respiro, che inizia l’annualità su Pranavidya.

Vidya cioè “Vedere” nell’accezione più ampia del termine, il che comporta da parte nostra, l’utilizzo non solo del nostro senso visivo vero e proprio, ma anche degli altri sensi: uditivo e cinestetico.

Io trovo che Pranavidya ci aiuti a ritornare all’origine della nostra respirazione, alla naturalezza, che il mondo esterno, ci ha spesso compromesso o modificato portandoci ad accusare molti disturbi più o meno gravi ben noti alla nostra società moderna.

Respiro e Prana, non sono la stessa cosa: il prana è più strategico rispetto al respiro, in quanto da esso dipende sia la componente psichica che fisica del respiro stesso. Osservare il respiro, significa alimentarlo di prana (dove va la mente, va il prana).

Questo concetto lo si può “sperimentare” facendo due tipi di esercizi che possono aiutarci a percepire correttamente questo straordinario evento.

Una prima parte di esercizi di c.d. di *osservazione pura* permette di vedere, ascoltare, sperimentare il respiro come un vero e proprio evento automatico che si manifesta in ogni istante della vita in modo per noi spesso inconsapevole.

La seconda parte di esercizi di c.d. di *osservazione guidata* aiuta a “vedere” il respiro che si modifica nelle diverse posizioni che il corpo assume (per es. durante un asana).

Le sensazioni che si provano dopo tali sperimentazioni, sono molteplici ma sicuramente quella più forte è la grande sensazione di pace… di attiva tranquillità (qualità di prana) … il respiro diventa calmo, profondo, naturale….

**Il Respiro nell’Ordinario**

Nello scorrere della nostra vita, ci troviamo a sperimentare diversi tipi di respiro.

IL RESPIRO **SPEZZATO** per esempio, è quel tipo di respiro che risulta faticoso e disarmonico. Si ha la sensazione di fare tanta fatica per nulla. Il respiro è sempre più corto e ne deriva una terribile sensazione di affanno: la sensazione più terribile che si possa sperimentare è quella nella quale ci sembra di non riuscire ad ultimare con soddisfazione il ciclo respiratorio accusando spesso una sensazione di quasi soffocamento. Spesso, in tale circostanza, il nostro Corpo, interviene per aiutarci a riportare regolarità con lo SBADIGLIO oppure con il desiderio di SOSPIRARE.

SOSPIRO e SBADIGLIO sono atti differenti nella loro parte di “volontarietà”: il primo è un atto maggiormente volontario mentre lo SBADIGLIO è più passivo. Entrambi comunque hanno l’importante funzione di scaricare le tensioni quotidiane, attivando le funzioni vitali e quindi riportando il nostro respiro ad una maggiore spontaneità.

**Il Respiro nello Yoga**

IL RESPIRO è **SPONTANEO** quando adottiamo tecniche respiratorie volontarie per ristabilire una condizione psichica adeguata a riportare armonia nel nostro ambiente: si crea una “tregua” fra il nostro ambiente interno e quello esterno.

IL RESPIRO **NATURALE** invece si manifesta quando esprimiamo la nostra PRAKRITI, cioè riusciamo a tornare alle nostre vere origini, riusciamo a calarci in una condizione totalmente umana e completamente distaccata da tutto ciò che ci sta attorno.