Romani Alessandra

LA SOSPENSIONE, LA RITENZIONE DEL RESPIRO, LA TECNICA DEL RESPIRO FRAZIONATO E DEL TRIPLICE RESPIRO

**La Sospensione e la Percezione del Mondo di Prana**

### La sospensione, fa parte della naturalezza del respiro, anche se attraverso i nostri sensi non riusciamo a percepire l’esatto momento in cui avviene questa pausa fra una fase inspiratoria ed espiratoria, poiché, il raggio di tale movimento è infinitamente ampio.

### Nella vita ordinaria, siamo consapevoli di questa pausa respiratoria quando ci sono degli eventi particolari che impattano con l’emotivo della persona; ad esempio il singhiozzare del pianto oppure un momento di pericolo, che ci fa rimanere senza fiato, a causa di un’interruzione prolungata fra la fase dell’inspirazione e dell’’espirazione.

## Nell’osservazione di quest’ultime, vidya, abbiamo constatato come, esse si allungano ed emerge la percezione dell’aspetto pranico, per il fatto che viene meno la distrazione derivante dalla fisicità della respirazione.

## Quindi, entriamo nella dimensione del “sottile”, dove finisce il movimento dell’aria fisica, e si instaura la capacità di percepire meglio l’elemento prana presente nel respiro.

Inoltre, dal momento che il respiro non si ferma mai, nemmeno quando dormiamo, se lo sospendo, è come se lo facessi dormire; gli dò una pausa che serve anche per assaporare, e creo il momento del piacere / assorbimento nel percepire il prana.

Quanto scritto sopra, inizia a complicarsi quando non ci basta osservare, ma vogliamo anche interagire su queste pause, per poter interagire nel mondo di prana e quindi ottenere degli effetti particolari.

Nella pratica dello Yoga agire su queste “pause” significa effettuare le cosiddette **“ritenzioni”.**

**La Ritenzione, Agisco nel Mondo di Prana**

E’ importante anche capire che siamo vincolati dalla natura nei movimenti dell’inspiro e dell’espiro, mentre quando effettuo una ritenzione, sono io volontariamente che decido con la consapevolezza di agire su una parte della respirazione.

Nella pratica yoga, infatti, ci vogliamo affrancare dai legami della Natura, dove vi è una incessante ricerca di compensazione fra gli squilibri ordinari, facendo intervenire la nostra volontà su quanto di più ci lega al creato : il respiro.

Il respiro è l’elemento fondamentale che ci fa percepire il corpo a livello tattile ; è l’aspetto primario della vita e che impatta profondamente con la psiche. Poterci interagire attraverso le ritenzioni, significa effettuare una cosa non da poco, tutt’altro!

**Cosa succede se interveniamo volontariamente cambiando la ciclicità del respiro naturale ?**

* innanzitutto significa rompere l’automatismo creato dalla mente con gli schemi che si è costruita negli anni, quindi rompere schemi non solo muscolari ma soprattutto psichici di cui alcuni giusti alcuni no;
* è acuito il senso di attenzione, cioè vi è un’allerta per un evento non previsto dalla normalità ;
* creo una particolare modifica all’ordinarietà della natura mettendo in allarme il corpo che è costretto a sfruttare le risorse nel modo migliore e a funzionare al massimo per preservarsi; es. miglioramento del metabolismo e scambio di ossigeno;
* sul sistema nervoso si crea un azzeramento e ripartenza di meccanismi ormai radicati e inconsapevoli che ci permette di stare meglio con noi stessi;
* non comporta pericolo poiché la ritenzione si attua in completa sicurezza in quanto la natura ci argina in eventuali esagerazioni che potremmo fare.

Distinguiamo le ritenzioni, dalle pause o sospensioni, dove le prime sono volute e metto un’intenzione consapevole, mentre le seconde accadono in modo naturale (non voluto) anche se posso interagire con esse tramite l’osservazione. Nella ritenzione faccio un vero e proprio “asana” respiratorio. Nell’apnea, invece, creo una frattura e spezzo il flusso del respiro vitale.

Abbiamo, a tal fine sperimentato le seguenti tecniche: il respiro frazionato ed il triplice respiro.

**Il respiro frazionato**

Tale modalità si può fare sia in fase inspiratoria che in fase espiratoria, o entrambi.

Il sistema è ad esempio: Inspiro (ma non del tutto), pausa, riprendo l’inspiro pausa, riprendo l’inspiro pausa, ecc. fino a completo riempimento, e poi espirare profondamente.

Oppure possiamo miscelare: insp/insp/ esp/… insp/insp/ esp/… insp/insp/ esp/…fino al riempimento e alla finale espirazione.

L’accortezza è quella di non fare lo “scalino” nella fase inspiratoria, bisogna mantenere una pausa inspiratoria attiva.

Il respiro frazionato, creando un’intensa concentrazione mentale, per poterlo attuare, ci dà la possibilità di sperimentare dei grossi istanti di ri-centratura e percezione, proprio mentre facciamo la ripetizione delle varie fasi di pausa e ripartenza (è creato un ritmo).

Gli effetti sono molto potenti:

* le fasi sono allungate e specialmente nel caso in cui si agisce, ad esempio sull’inspiro, ne scaturirà un’espirazione meravigliosamente ampia;
* a livello posturale andiamo a cambiare atteggiamenti errati ormai radicati migliorando il tono generale;
* è prodotto un piacevole calore dovuto ad una attivazione metabolica migliore;
* si tolgono irrigidimenti di schemi mentali, facendo fluire il prana e di conseguenza aumento la vitalità del corpo e la lucidità e presenza mentale;
* viene creata una condizione di grandissima facilità ed equilibrio sia durante l’esercizio che al termine, dove non è necessario effettuare delle regolazioni utilizzando il kumbhaka come quando facciamo le iperventilazioni.

**Il triplice respiro**

La pratica del triplice respiro può essere utilizzata nella pratica delle posizioni al fine di togliere gli schemi che la mente si è costruita nel momento in cui abbiamo imparato a farle, anche a causa di blocchi di origine nervosa.

La mente ci limita, facendoci credere di non poter cambiare o progredire nel fare un asana, in realtà le potenzialità ci sono, anche se non espresse.

Nell’effettuare il triplice respiro accanto alla parte psichica, vi è una parte fisica/muscolare dove cerchiamo di attivare il respiro in modo accentuato.

Si attiva sia a pieno, che a vuoto; è più facile farlo a pieno per via dei meccanismi che la natura ha strutturato, in relazione al rilascio espiratorio.

Tecnica: in una posizione facile, es. Ardha Matsyendrasana, dopo essermi assestata e osservato come si muove il respiro in quel momento, inizio a effettuare il triplice respiro in questo modo: inspiro profondamente ma senza esagerare, trattengo il respiro attivamente (più facile) oppure passivamente, quando sento che dovrei espirare invece inspiro nuovamente e trattengo, e così anche una terza volta, dopodiché espiro progressivamente senza sbilanciare facendo ”lo scalino” .

Nel farlo, sentiamo che si allentano le tensioni durante la fase del trattenimento che creano uno spazio di mobilità nel corpo e si può progredire nell’asana sia a livello di forza che di elasticità.

Successivamente, si evidenzia con l’osservazione - vidya - senso di calore, elasticità e agio per l’espansione creata dalla procedura fatta, dove il respiro si muove meglio ed è naturale cioè senza vincoli.