**Il Significato Psichico delle Ritenzioni del Respiro**

**Maria Vittoria Casu**

**Il ruolo delle ritenzioni nel respiro**

Abbiamo visto come nel respiro naturale, l'inspiro fluisce verso l'espiro e viceversa, dove una fase è anche la preparazione alla fase successiva, in una circolarità di movimento.

Inspiro ed espiro sono le due fasi spontanee del respiro, nelle quali possiamo interagire, ma di cui non possiamo fare a meno: se mancasse una sola delle 2 fasi, la nostra vita finirebbe. In queste fasi è la natura che impone la sua legge su di noi.

Quando introduciamo le sospensioni, entra in gioco la volontà: “Io individuo”, decido di inserire nel mio respiro, questi elementi, rivoluzionando la circolarità del respiro e cominciando a svincolarci dalla natura. In altre parole affermiamo la nostra volontà sulla vita, andando a decidere sul movimento che per eccellenza la rappresenta: il respiro.

**La risposta fisiologica**

Cosa succede al corpo quando facciamo le ritenzioni? Fisiologicamente interrompere il movimento circolare del respiro, mette il corpo in allarme, e questo fa sì che le funzionalità metaboliche siano ottimizzate come succede quando ci si prepara ad affrontare una situazione di pericolo: maggiore permeabilità del tessuto polmonare, maggiore forza fisica e maggiore attenzione e concentrazione.

**La risposta psichica**

Nella ritenzione compiamo un'azione “folle” (andare contro quello che vorrebbe la natura), e questo dal punto di vista psichico, fa saltare tutti gli schemi e gli automatismi della mente, che ci rendono schiavi delle stesse dinamiche e degli stessi comportamenti senza riuscire ad uscirne.

Ovviamente non è facendo una ritenzione, che annulleremo gli schemi ormai consolidati, ma con una pratica costante, gradualmente diventeremo liberi di scegliere cosa far entrare nel nostro spazio interiore e cosa no. Non più schiavi dell'emotivo, ma finalmente capaci di gestirlo.

Dato che non possiamo impedire alla mente di funzionare con gli schemi, con lo yoga potremo costruire e far radicare dentro di noi gli schemi corretti. Cominciare quindi a cambiare la nostra interiorità che è lo spazio dove noi siamo sovrani, senza cercare di cambiare il mondo esterno, su cui non abbiamo alcun potere decisionale.

Questo nello yoga è il concetto di essere fondati su se stessi: se io sono fondato su me stesso, sarò una persona equilibrata e stabile e non mi farò turbare da ciò che succede intorno a me.

La respirazione è quella funzione basilare del corpo, da cui dipendono tutti gli schemi della mente; scardinare e riuscire ad affermare la nostra volontà, su questa, ci apre le porte di tutti gli automatismi e condizionamenti mentali.

Scardinando gli schemi, elimineremo anche molti irrigidimenti del corpo, nelle zone in cui abbiamo somatizzato situazioni che non siamo riusciti a gestire.

Per di più nelle ritenzioni, momento in cui il movimento fisico si blocca, la mia attenzione non è rapita dai sensi grossolani, e possiamo percepire più facilmente prana, che fa da collante tra la mente ed il corpo, tra la mia interiorità e il mondo esterno.

Se nelle pause naturali del respiro, iniziamo a capire cosa è prana e a percepirlo, nelle ritenzioni, siamo immersi nel mondo di prana e oltre a percepirlo, possiamo potenziarlo.

Nello specifico, in pranavidya, dovremmo solamente osservare prana. Ma avendo completamente perso questa capacità innata, prima lo potenzieremo riportandolo al suo stato naturale, per imparare a percepirlo, e poi osserveremo gli effetti che avremo, lavorando sulla qualità respiratoria. A livello psichico, otterremo un potenziamento ed una concentrazione notevoli, mentre sul piano fisico, acquisiremo una scioltezza che ci renderà facili anche posizioni solitamente difficili.

**Di cosa ci nutriamo**

Noi nutriamo la nostra interiorità, tramite i 5 sensi e tramite la respirazione nutriamo il nostro corpo.

In questo senso, la realtà esterna, rappresenta quindi un nutrimento.

Nella respirazione, quando inspiro porto dentro di me l'esterno e quindi io stesso divento una parte dell'esterno, rimanendo “Io”.

Quando percepisco la realtà con i 5 sensi, sto trasferendo questa realtà, nel mio spazio interiore, nella mia mente. Questo modo di percepire la realtà è soggetto agli schemi mentali che ognuno di noi ha; infatti ognuno percepisce la realtà a modo proprio e diversamente dagli altri. Questa fase in cui portiamo dentro di noi la realtà esterna, equivale all'inspirazione.

Nelle pause del respiro, assimilo il nutrimento che ho portato da fuori.

Nella pausa del mio spazio interno, che è costituita anche dal sogno, la mente sta assimilando ciò che è entrato da fuori, tramite i sensi.

L'espiro è invece il momento in cui elaboro ciò che ho assorbito dall'esterno, eliminando ciò che non mi serve e potenziando ciò che mi è utile. In questa fase la mente si attiva e si può rivolgere verso l'esterno, portando **attivamente** fuori la mia interiorità.

Se la mia mente è passiva, e il mio “Io” vuoto ed affamato, si nutrirà di tutto ciò che è esterno, senza capacità di discernimento tra quello che le farà bene e quello che invece le farà male, proprio come una persona affamata, mangia tutto ciò che le si presenta davanti, perché deve riempirsi. Il mio Io ha fame, è debole, e fagocita tutto.

Se la mia mente è attiva e il mio “Io” pieno e fondato su se stesso, deciderà di cosa nutrirsi e cosa invece non far entrare.

Quando affermiamo la nostra volontà sulla respirazione con le sospensioni, stiamo innescando un meccanismo di attivazione della mente. In rapporto alla mia interiorità, attivando la mente, “Io” divento capace di scegliere cosa far entrare e cosa no.

Capiamo ora come sia fondamentale nello yoga il ruolo delle ritenzioni, che ci permette di potenziare il ruolo di inspiro ed espiro.

Parlando di ritenzioni, dobbiamo innanzitutto distinguere tra ritenzione a pieno (trattengo l'aria che ho inspirato), e ritenzione a vuoto (pausa dopo l'espirazione).

**Ritenzione a pieno**

Quando faccio una ritenzione a pieno, potrò tenere i muscoli inspiratori attivi, facendo appunto una ritenzione attiva, oppure potrò rilasciare questi muscoli, facendo una ritenzione passiva.

A seconda del tipo di ritenzione attiva o passiva, cambia la pressione all'interno del mio corpo e quindi anche gli effetti psichici che ne derivano saranno completamente diversi.

**Ritenzione a pieno attiva**

Nella ritenzione attiva, la pressione interna è uguale a quella esterna, perciò siamo in una condizione di neutralità. E' come se applicassi una sorta di filtro, decidendo cosa far entrare e cosa no. In quel momento esaltiamo il concetto di pienezza, in cui se siamo pieni nella nostra interiorità, non può entrare ciò che non vogliamo.

Possiamo usare questo tipo di ritenzione quando abbiamo necessità di “alleggerire” una situazione pesante, evitando che si trasferisca al soma.

**Ritenzione a pieno passiva**

Nella ritenzione passiva, rilasciando i muscoli inspiratori, si crea una lieve compressione, in cui creiamo la condizione e la potenza per prepararci a espirare.

In questo caso a livello psichico, abbiamo già fatto entrare qualcosa, e creiamo la potenza per riuscire a gestirlo. Facciamo il punto della situazione, metabolizzando ciò che ci “nutre” realmente e facendo decantare ciò che invece non ci occorre.

**Ritenzione a vuoto**

Anche nella ritenzione a vuoto, potrò tenere attivi i muscoli espiratori, facendo una ritenzione attiva, oppure potrò rilasciarli, facendo una ritenzione passiva.

**Ritenzione a vuoto attiva**

Nella ritenzione a vuoto attiva, rimaniamo nell'atteggiamento espiratorio, anche se l'aria non esce più. Così dal punto di vista psichico, sto continuando a “ripulire” e buttare fuori ciò che non mi serve.

Possiamo utilizzare questo tipo di ritenzione, quando una situazione ci esaspera e non ne possiamo più, per cui la vogliamo buttare fuori il più rapidamente possibile.

**Ritenzione a vuoto passiva**

Quando rilascio i muscoli espiratori, si crea un senso di vuoto, come di risucchio.

Quando viviamo un grosso impatto emotivo, che non abbiamo potuto evitare, e che mi appesantisce e crea un senso di oppressione, creo dentro di me, il senso di leggerezza e psichicamente mi pongo nell'atteggiamento “questa cosa non mi tocca, non me ne importa niente”.

Ecco come le ritenzioni non si riducono a delle banali interruzioni del respiro, ma assumono un ruolo fondamentale nella gestione dell'emotivo e delle proprie potenzialità vitale, cioè del Prana.