**IL RESPIRO: POESIA DI VITA**

Dall’osservazione e dallo studio del respiro si può facilmente giungere alla conclusione, che esso sia vera e propria poesia della vita che esprime sé stessa.

Infatti, una poesia è un componimento che, attraverso ritmi, sonorità e pause, rende, chi lo osserva, consapevole dei messaggi intimi e profondi che il suo creatore palesa allo scopo di far comprendere il proprio mondo interiore.

Il respiro narra la storia dell’individuo che lo esterna: i suoi blocchi e le sue difficoltà o il proprio stato di quiete ed armonia; il suo vivere in uno stato di estraneazione da sé stesso o di integrazione con la Natura che lo circonda; la condizione di distratta superficialità o profonda interiorizzazione del suo esistere.

Ci è stato dato un meraviglioso strumento per interpretare noi stessi e chi ci è accanto, per aumentare consapevolezza e coscienza, quindi esaminiamolo.

In un mondo ideale il respiro si mostra armonico e si modula secondo un ritmo che, come un pendolo, procede per forza di inerzia, liscio e lineare, senza sforzo alcuno, all’infinito. Questo suo stato, dove inspiro ed espiro si alternano scivolando l’uno nell’altro morbidamente e senza soluzione di continuità, è sinonimo di una condizione di pace, di un individuo centrato e non turbato dagli eventi esterni.

Nel mondo reale, invece, nella quasi generalità dei casi, il processo respiratorio è frazionato, contratto e asimmetrico, indice di una distonia e di uno stress sofferto dal soggetto, che con esso manifesta il proprio stato di disagio psico-fisico, di dispersione e di alienazione da sé.

Come fare, allora, per tornare alla condizione “paradisiaca”, al giardino dell’Eden, dove la vita è in armonia con la Natura circostante? Alla condizione di perfezione del bebè alla nascita: privo di condizionamenti e bloccanti sovrastrutture psichiche indotte dalla socialità?

L’adulto, avendo perso lo stato di ingenuità infantile, può riconquistare questo stato solo incrementando la propria consapevolezza, nel caso specifico, dell’atto respiratorio.

**YOGA: STRUMENTO PRINCIPE DI REINTEGRAZIONE**

Lo Yoga è il perfetto strumento per il raggiungimento di tale scopo.

In un primo stadio si dovrà agire a livello fisico con asana atti allo sblocco delle tensioni, al recupero e al potenziamento della funzionalità dell’apparato respiratorio.

Questo indurrà uno stato di maggiore forza vitale e centratura psichica: stabilità e fermezza, quale base imprescindibile per poi procedere allo sviluppo ulteriore delle proprie potenzialità interiori, scopo ultimo dello Yoga.

In tal modo si scoprirà che:

* l’espiro, primo atto alla nascita, genera l’inspiro, che a sua volta è madre dell’espiro, in un flusso eterno dove potenziando il primo incrementerò il secondo e viceversa;
* l’espiro rappresenta il mondo interno, l’abbandono, il distacco. Metaforicamente è Shiva, allo stesso tempo, il beneaugurante e il dissolutore;
* l’espiro è l’abbandono di ogni tensione, la quiete e il riassorbimento all’interno;
* l’inspiro, viceversa, è azione che si estrinseca attraverso l’attivazione di muscoli come il diaframma e gli intercostali; attraverso l’espansione del torace per ristabilire un equilibrio pressorio con l’esterno;
* l’inspiro è l’atto necessario e imprescindibile che permette la relazione dell’individuo con il cosmo. Metaforicamente è Brahma, il creatore che insuffla la vita-Prana nel Creato (e ovviamente nella creatura), il quale esiste solo fino a quando tale respiro è inspirato e che si dissolve (pralaya) nell’attimo in cui Shiva lo ritirerà/dissolverà al proprio interno.

Proseguendo sul cammino di sempre maggior conoscenza e consapevolezza messo a punto dallo Yoga, si potrà addirittura andare oltre, stimolando l’arte del paradosso e applicandosi a concretizzare ciò che appare in antinomia con i concetti del vivere ordinario, cioè: **un’espiro-abbandono attivo** (ossia consapevole rilasciamento) e **un’inspiro-contrazione spontanea** (ossia naturalmente generata senza sforzo).

Così facendo il respiro giungerà alle più alte vette di potenza pranica (vitale), non solo funzionale al rallentamento del processo naturale di invecchiamento sia fisico che psichico; ma anche sostegno imprescindibile allo sviluppo di una mente pienamente cosciente e reintegrata nell’Unità.

ERIKA BENINI