**La Finezza del Respiro**

**1)** **Osservare: il Passaggio dal Respiro Ordinario al Respiro Spontaneo**

E’ così naturale respirare che neanche ce ne accorgiamo. Eppure dalla nostra nascita non abbiamo mai smesso di respirare e non possiamo sopravvivere che pochi minuti senza che, attraverso il respiro, l’ossigeno nutra il nostro corpo. Dunque, il respiro è VITA. Ed è abituato, se così si può dire, a trovare il giusto modo di muoversi nel nostro corpo, adattandosi non solo alle condizioni esterne, ma anche interne, ovvero, alle nostre emozioni. Così diventa affannoso, eccitato, disperato, gioioso: sopraffatto e spezzettato. E’ il respiro ordinario.

Dunque, osservando come respiriamo, possiamo trarre molte informazioni sulla qualità della nostra vita nel passato e nel presente.

A dire il vero, appena inizio ad osservarlo, noto che si si modifica. Come dice Daniela Pandozzi, la mia insegnante, tende a “farsi” più bello. L’osservato che si manifesta in una forma, solo in funzione dell’osservazione; la fisica quantistica incontra il respiro …

Ho sperimentato l’osservazione del respiro nella quotidianità: guidando, camminando, guardando la tv. E sono rimasta sorpresa.

Ma come è possibile: se non “osservo” faccio anche tre cose contemporaneamente respirando, e se invece porto l’attenzione sul respiro, non riesco a fare altro?

Ho continuato a sperimentare, così ho iniziato a fare una cosa per volta e a ritrovare durante la giornata il mio spazio interiore. E dopo tanta pratica, anche se solo per qualche momento, il respiro e l’azione hanno iniziato a scorrere con lo stesso ritmo, il ritmo spontaneo.

**2)** **Il Passaggio dal Respiro Spontaneo al Respiro Naturale: la Finezza del Respiro**

Ho sempre “sfruttato” il respiro per “aiutarmi”, per acquisire forza o per scaricare lo sforzo, non solo nello Yoga, ma anche in qualsiasi altra attività che comportasse movimento fisico. Utilizzando la volontà pensavo di dominare il respiro e di diventare consapevole. Mi accorgo ora, che molte volte rimanevo sul piano del respiro ordinario, e solo qualche volta, sfioravo il piano del respiro spontaneo.

Poi ho iniziato a praticare la Sequenza Armonica, dopo averla preparata con qualche esercizio di Pranavidya, di semplice osservazione.

La Sequenza Armonica non richiede sul piano fisico che il corpo assuma forme spericolate, ma semplici movimenti, facili da memorizzare e da eseguire.

All’inizio mi è naturale seguire il ritmo del respiro: ogni singolo movimento ha la lunghezza dell’inspiro o dell’espiro. Quando sono nella posizione della Dea della Montagna (Parvattasana), la più impegnativa, amplio il mio respiro, che diventa anche sonoro, per avere potenza. Dopo qualche sequenza riesco a liberare il respiro dal movimento e il movimento dal respiro, nella consapevolezza di entrambi. E non c’è volontà.

Li osservo. Diventano sempre più fluidi, morbidi, delicati. Il respiro diventa un soffio, fine, come un filo sottile e luminoso che percorre il corpo e lo fa muovere senza attriti e senza sforzi. Potrei continuare all’infinito. Sono sulla soglia del respiro naturale. Mi porto nella “Posizione Semplice” (Sukkhasana). Il respiro diventa un punto che pulsa al centro del mio petto, con il ritmo del mio cuore.