**LA DURATA DEL RESPIRO – LA CREAZIONE DI NUOVI SCHEMI**

La durata del respiro non si esprime in termini quantitativi. Il respiro infatti, appartiene al mondo di Prana, quindi non è convenzionalmente misurabile; parlare di durata in questo caso, significa puntare sulla qualità respiratoria utilizzando accezioni del tipo: piacevolezza, elasticità, adeguatezza. Nel capire come si modifica il nostro respiro attraverso la Vidya, dovremo cogliere elementi prettamente pranici, e osservare anche come questo muta, in rapporto al nostro atteggiamento mentale. Naturalmente nel valutare la durata, comprenderemo anche le pause che il respiro utilizza per invertire il suo moto.

**Come capiamo se il nostro respiro è adeguato ?**

Una distonia del respiro nel quotidiano, porta a stati di stanchezza, malessere fisico, confusione mentale.

Nel quotidiano ci troviamo di fronte a diverse tipologie di respiro :

* Respiro corto

Psicologicamente ansie, paure a livello emotivo, nervosismo, stress e agitazione portano ad accorciare la durata del respiro e a renderlo affannoso.

Il corpo non è attivo e la mente è proiettata al di fuori (esternata). Quando gran parte della mente non si occupa più del corpo, il respiro tende a diventare un sotto-respiro (“respiro appena sufficiente a tenermi in vita”).

Nella realtà anche durante il sonno profondo ritroviamo questa caratteristica del respiro, in questo caso del tutto adeguato alla situazione.

* Respiro lungo

Dal punto di vista psichico, il respiro si allunga quando siamo costretti a dover smaltire una quantità eccessiva di stress, quindi l’esigenza che si crea, è quella di effettuare profondi inspiri per ritornare ad uno stato di calma mentale.

Fisiologicamente si instaura un respiro lungo quando abbiamo appena concluso un’attività fisica troppo intensa, che ci ha affaticati.

Nel caso ideale del respiro lungo nel quotidiano, il corpo si trova in una fase di blanda attività fisica (camminare, lavori domestici) che esprime comunque uno stato di benessere.

* Respiro sospeso.

Sotto l’impatto dell’emotivo, il respiro può sospendersi e questo si verifica nei casi in cui non riusciamo ad affrontare situazioni impellenti, quando ci troviamo impossibilitati ad agire; la sospensione del respiro in questo caso esprime una condizione di estremo disagio.

Un’altra circostanza che si presenta nel quotidiano, è quando ci si trova assorbiti da attività così impegnative a livello mentale che l’attività respiratoria è soggetta a sospensioni spontanee e il corpo si ritrova immobile; questa situazione è piuttosto frequente.

**Il processo della creazione di un nuovo schema di respiro adeguato**

Per creare nuovi e corretti schemi di respirazione, certo fare Vidya non basta; va comandato alla mente di compiere una determinata azione. Inoltre il processo di creazione di un nuovo schema non avviene rapidamente, occorrono costanza e concentrazione.

* Fase 1 : l’osservazione. Con Vidya andiamo a osservare senza intervenire e senza giudicare. Vidya viene utilizzata con un preciso scopo, che è quello di mettere il corpo in condizione di sviluppare ed esprimere tutte le sue potenzialità, senza cercare di ingabbiarlo in schemi errati (in questo caso di respirazione) che influiscono anche sul nostro stato psichico.
* Fase 2 : percezione del respiro adeguato. Questa fase non fa più parte della Vidya, ma della consapevolezza della mente, che si rende conto di aver acquisito una nuova percezione respiratoria, di cui anche tutto il corpo è partecipe e in cui si ritrova una sensazione di spontaneità e benessere.
* Fase 3 : il processo di memorizzazione. Inutile pretendere che questa fase avvenga velocemente e senza sforzi; come sempre occorrono costanza e concentrazione, per far si che nuovi schemi si attivino in automatico senza l’input di un comando. Fotografare il respiro creando un nuovo schema serve per dare alla mente una possibilità in più per intervenire nella maniera corretta e nel momento in cui si avvertono i “sintomi” di una perdita di naturalezza del respiro, andando a ripristinarlo a seconda delle diverse circostanze del quotidiano.

**Utilizzo di Vidya per la creazione di nuovi schemi adeguati di respirazione**

**Allungare la durata del respiro**

Nello Yoga, il respiro **lungo** si crea,o eseguendo esercizi fisici in cui accorciamo dapprima la durata del respiro e stimoliamo il metabolismo in modo non eccessivo, o attivando volutamente delle sospensioni respiratorie, o semplicemente convogliando la mente verso il corpo utilizzando il respiro come “cariola” ad es. nei Kriya

***Tecnica di base***

* Seduti posizione comoda … portiamo l’osservazione sul respiro e in particolare sulla caratteristica sulla quale vogliamo agire facendo una fotografia, per poi confrontarla col respiro alla fine della pratica.

Si procederà poi, con esercizi non del tutto abituali nella nostra pratica Yoga, aventi alcune caratteristiche :

* Esercizi per “stirare il respiro” in cui agendo, prima sulla ritenzione a vuoto e sull’immobilità, si lascerà in seguito sviluppare il respiro spontaneo, andando ad osservare con Vidya, la facilità del movimento respiratorio che si è manifestato (meccanismo riflesso di attivazione respiratoria).
* Esercizi di percussione ossea, per attivare la percezione della presenza e della solidità non solo della struttura ossea, ma anche di forte presenza e saldezza del nostro Io.
* Esercizi che sono di azione e che agiscono sull’eliminazione delle tensioni psichiche ed emotive che bloccano il respiro. Attraverso l’attivazione delle estremità (braccia e gambe), si rimuovono molte somatizzazioni. Questi esercizi rendono il respiro più veloce e più corto, proprio per andare poi a provocare “una fame di respiro”, che lo porterà poi ad un allungamento spontaneo. Anche le sospensioni a pieno agiscono volutamente sull’allungamento della durata della respirazione. Alla fine, sarà bene ricordare di non interagire volutamente sulla regolarizzazione delle fasi del respiro, ma permettere che avvenga una naturale sincronizzazione di quest’ultimo con il ritmo cardiaco.

Questi particolari esercizi daranno anche un senso di armonia, di leggerezza e di nutrimento anche attraverso l’attività fisica e la giusta riattivazione del processo metabolico.

* Al termine degli esercizi preparatori si tornerà in posizione seduta comoda, esattamente come all’inizio della pratica e attivando la Vidya sul respiro, si prenderà atto di come la sua durata sia sicuramente cambiata. L’ideale è etichettare questo nuovo respiro con un aggettivo che possa esprimere quella che è la nuova qualità ritrovata del nostro respiro e fotografarne la dinamica nella nostra mente così da aggiungerla ai nuovi schemi corretti della memoria.

**Accorciare la durata del respiro**

Agendo dal punto di vista fisico nello Yoga, il respiro **corto** si crea cambiando posizione senza smuovere in modo particolare il corpo; importante sarà la concentrazione nel cercare di veicolare la mente nel suo mondo e distoglierla dagli stimoli esterni.

***Tecnica di base***

* Come nel caso precedente si lavorerà sulla posizione di partenza (seduti comodi) per andare ad osservare e memorizzare come si presenta il respiro all’inizio della pratica.
* Si procede poi portandosi nella **Posizione dell’Ostrica**. Assumendo una forma non particolarmente impegnativa ma comunque seduta, quindi sostenuta, si agevola la centratura della mente, così da portarne l’attenzione anche alla forma che il respiro assume nella posizione.
* Successivamente, distendendosi sul dorso con le caviglie accavallate e le mani sull’addome, ci si abbandonerà alla comodità della posizione di assoluto riposo. Si osserverà come il respiro si riduce talmente da non essere quasi più avvertito neppure nella zona addominale.
* Ritornando lentamente a sedere nella posizione iniziale, si osserverà che per un attimo, il respiro tende a ridiscendere verso il diaframma ma, avendo raggiunto con l’aiuto delle posizioni precedenti un’assoluta calma, il respiro diventa via via più breve e leggero.
* Godendo sempre più di questo momento di centratura con noi stessi, fondendoci nel movimento lieve del respiro, verranno spontaneamente a crearsi delle pause di sospensione e a questo punto, la mente tranquillizzata si ritirerà nel suo angolo di silenzio e immobilità per rigenerarsi in un solo istante.

Il potere della Vidya sta proprio nel **“non comandare la mente**” e lasciarsi trasportare all’interno di noi stessi dal respiro, che risulta essere un elemento fondamentale per aiutare la mente, una medicina del tutto naturale e gratuita !

Laura Bonomi