**La qualità del respiro**

Assuntina Forza

La quarta lezione di pranavidya pone l’accento sui vari aspetti qualitativi del respiro, che è il simbolo della nostra esistenza, il mezzo che ci connette a ciò che ci circonda e al nostro mondo interiore. Il respiro non è solo un fatto fisiologico e meccanico, ma ha un valore molto più profondo; non si tratta solo d’inspirare ed espirare, ma di prendere consapevolezza del suo valore vitale. La sua qualità, cioè come respiriamo, incide sul modo in cui viviamo la nostra esistenza. Tantissime volte non ci accorgiamo di respirare scorrettamente, con poi grosse problematiche di ansia e stress. Al contrario, controllando il nostro respiro e soprattutto la sua qualità, possiamo riuscire a placare il flusso dei pensieri e gli stati di agitazione.

**Qualità del Respiro, Qualità della Vita**

Si potrebbe dire che la qualità del nostro respiro equivalga alla qualità della nostra vita. Dunque la qualità e le caratteristiche del respiro indicano la condizione del nostro stato psico-fisico e quindi lo stato della mente, del corpo e dell’energia vitale. Pertanto, se modifichiamo con consapevolezza le caratteristiche del respiro, possiamo influire sulla condizione del nostro corpo e della nostra mente. Lavorare in questo senso con il respiro non è affatto facile, richiede impegno, volontà, costanza e se si riesce, non solo il respiro si fa più bello, armonioso, fluido ma avremmo agito anche sul prana, che si percepisce facilmente proprio al di là del respiro grossolano. Quindi, quando si parla di qualità del respiro, si ci avvicina sempre di più al mondo sottile, al mondo del prana, cioè a quella forza e potenza, che genera la vita. Se invece restiamo nel respiro groessolano, non siamo nel mondo del prana, che non è misurabile oggettivamente, ma solo soggettivamente.

**Qualità del Respiro e Ritmi Naturali**

Riuscire ad entrare nel campo della qualità, invece, ci permette di agire sul pensiero e quando impariamo a respirare bene, incominciamo a capire gli aspetti sottili, quelli del prana. Portando consapevolezza su questi aspetti durante l’atto respiratorio, il nostro respiro ne trova giovamento, diventando più spontaneo e naturale: uno dei tanti scopi di chi pratica yoga è proprio quello di avere un respiro confacente ai ritmi della natura. Tutto ciò che è gestito da madre natura è fluido ed armonico, non lo è invece quello gestito dall’uomo. Difatti, molte distonie si hanno proprio perché l’essere umano ha alterato i ritmi della natura nel proprio corpo così come ha fatto con il respiro. Quest’ultimo dunque viene gestito dall’uomo e dalla natura; il primo lo può rovinare ma dopo interviene la natura che lo rimette a posto. Dunque, l’operato dell’uomo dovrebbe impedire di frenare la natura soprattutto nel proprio corpo e nel proprio respiro.

**Qualità del Respiro e Flusso Pendolare**

Tutto ciò lo può fare con le adeguate conoscenze ed una profonda osservazione dell’atto respiratorio; ed è qui che diventa essenziale una grande presa di coscienza della qualità del respiro, tra cui il **flusso pendolare**. In tale flusso ogni fase respiratoria ha la forma di una falce di luna, dove c’è un momento di nascita, di crescita, di equilibrio, di diminuzione e di termine del respiro. Dunque il respiro segue un movimento oscillante, che nell’uomo moderno, preso dai ritmi frenetici e stressanti, si presenta interrotto, alterato o bloccato. Infatti, il respiro ordinario dell’uomo d’oggi si presenta il più delle volte come un flusso disarmonico a causa dai tanti condizionamenti esterni e dal vortice dei pensieri interni.

Solo facendo yoga ed allargando il raggio della consapevolezza, possiamo liberare il respiro da ciò che è negativo, rendendolo armonioso e raggiungendo un miglior equilibrio. Il flusso pendolare negli asana ci aiuta molto a raggiungere un respiro naturale o quantomeno spontaneo, perché dà tranquillità e forza insieme. Con il respiro pendolare passiamo dal mondo sottile al mondo grossolano e vice versa; difatti, gestiamo non solo il mondo sottile (prana) nei momenti di nascita e morte della singola fase respiratoria, ma anche quello grossolano (corpo). In tal modo l’equilibrio tra i due mondi viene riaquisito.

**Nella pendolarità,** il corpo viene percepito soprattutto nella parte massima del flusso respiratorio, che è la parte in cui il respiro si sente di più fisicamente e qui il flusso è misurabile. Quando invece andiamo verso i momenti di sospensione (le punte della falce di luna), ci troviamo nell’aspetto sottile, dove nulla, neanche il respiro, è misurabile. In quei momenti magici possiamo afferrare il Prana solo espandendo la nostra consapevolezza.