**La Natura del Respiro**

**Anna Maria Grampastore**

**Le Fondamenta del Respiro**

Il respiro è quell’elemento grazie al quale sussiste la vita e che si è attivato nel momento della nostra nascita per poi accompagnarci per tutta l’esistenza. Il respiro, quindi, è fonte di vita ed è connesso a tutto ciò che dà qualità alla vita come: la gioia, il dolore, la passione, la tristezza, la serenità ecc… Il respiro, dunque, è soprattutto un evento psichico.

Nello yoga, il respiro ci aiuta, sia a veicolare Prana, cioè tutto ciò che promuove la vita, sia a spostare la mente, cioè aiutare la mente ad andare a percepire e a diventare più consapevole di quello che succede nel corpo.

Il respiro è un elemento delicato e basta poco per modificarlo. Infatti, non esiste un respiro uguale a quello precedente, perché esso si modula secondo tanti elementi come: il movimento del corpo, la posizione, gli aspetti emotivi e tutti i condizionamenti derivanti dal sistema sociale.

Quindi imparando a conoscere il nostro respiro (Vidyà) potremo giocare con esso, ottenendo risultati su vari livelli, il primo fra tutti è la conoscenza di Prana.

Esistono almeno tre tipi di respiro: il respiro ordinario o interrotto, il respiro spontaneo e il respiro naturale.

**Il Respiro Ordinario**

Il primo nasce dal conflitto tra la propria strutturazione “naturale” e il proprio sistema sociale “non naturale”, tale conflitto crea un respiro quotidiano alterato, corto, interrotto, disarmonico, in altre parole il respiro perde il proprio ritmo cioè perde vita.

Il pensare odierno si svolge secondo modelli, schemi “astratti”, e l’individuo, sempre meno consapevole delle proprie attività fisiologiche, respirerà per sopravvivere. Lo yoga, invece, ci insegna che il vero pensiero si rivolge agli eventi reali e non c’è niente di più reale dei nostri processi fisiologici in atto, primo fra tutti è il respirare.

Nel momento in cui l’individuo odierno torna ad osservare e ad essere consapevole del proprio respiro, torna a nutrirlo ridonandogli regolarità, armonia e ritmo.

**Il Respiro Spontaneo**

Il secondo tipo di respiro, quello “spontaneo” avviene quando l’individuo è in armonia con il proprio ambiente, ma tale armonia è rara e spesso destinata a durare poco.

Il respiro, quando funziona correttamente, riguarda tutto il corpo e non solo il tronco perché, lo ricordiamo, “il respiro è prima di tutto un evento psichico”. Tale respiro è spontaneamente regolare, circolare e con un suo ritmo adeguato all’attività del momento, che sia più mentale o più fisica, e attraverso la Vidyà potrà essere percepito ovunque nel corpo.

Lo sbadiglio e il sospiro sono i due atti respiratori fondamentali, che ci permettono di eliminare le somatizzazioni del respiro.

Le tensioni che provengono dall’esterno vanno sull’addome e vengono eliminate con gli “sbadigli”, mentre tutte le tensioni, che provengono dall’interno (pensieri, desideri), si concentrano sulla gola, clavicole, spalle e ce ne liberiamo tramite i sospiri.

Il sospiro è una vera e propria panacea per l’intera entità psicofisica, andrebbe praticato più volte al giorno, finché non ritrova la sua spontaneità; è più potente dello sbadiglio, perché non crea gli effetti collaterali di quest’ultimo (sonnolenza, capacità auto-ipnotiche).

**Il Respiro Naturale**

Infine, il terzo tipo di respiro quello “naturale” potrà verificarsi solo quando l’individuo si sarà liberato di ogni condizionamento psicosomatico conseguente al modo di vivere moderno, il che prevede un certo tempo e un certo sforzo. Tale respiro si verifica solo quando l’individuo vive in una condizione totalmente umana, a contatto con la natura, libero da condizionamenti.