Ritenzione del Respiro e Effetto Terapeutico

Giovanna Tesio

MONDO INTERNO E MONDO ESTERNO

La nostra vita è scandita dal respiro che troppo spesso viene dimenticato e poco valorizzato.

Il movimento respiratorio ci fa oscillare continuamente tra mondo interno e mondo esterno.

Per mondo interno si intende lo spazio della mente, l’interiorità, mentre per mondo esterno tutto ciò che sta fuori, compreso il nostro corpo che appartiene al mondo fisico.

Con l’inspiro prendo forza, vado all’esterno, con l’espiro rilascio, vado nel mondo interno, mi calmo e mi guardo dentro.

Un asana di forza sarà più facile nell’inspiro, mentre una meditazione nell’espiro. Lo spazio esterno è più legato alla quantità, quello interno alla qualità.

COME GESTIRE I DUE MONDI

Le tecniche di hatha yoga ci insegnano a non essere gestiti dal mondo esterno ma bensì a riappropriarcene con la presenza e la consapevolezza. Portando attenzione all’esterno arriverò a non farmi condizionare e ad entrare in rapporto con la realtà concretamente, acquistando più sicurezza e forza. Fare yoga significa rivalutare il mondo esterno, grossolano gestendolo e percepire il mondo interno; per realizzare tale obbiettivo sono fondamentali le tecniche respiratorie.

RITENZIONI

Le ritenzioni sono fasi volontarie del respiro, sono trattenimenti a pieno o a vuoto e possono essere attive o passive.

La ritenzione è attiva quando non c’è chiusura respiratoria, cioè è come se volessi continuare a inspirare o a espirare ma senza fare entrare o uscire l’aria. Mentre è passiva quando invece faccio rilasciare i muscoli inspiratori o espiratori durante la ritenzione; ad esempio in ritenzione a pieno con chiusura dell’epiglottide o a vuoto con chiusura del perineo.

Nella ritenzione attiva ho il controllo delle leve respiratorie e non le lascio andare, in quella passiva rilascio i muscoli respiratori.

I trattenimenti a pieno aumentano la percezione corporea, quindi l’attenzione sul mondo esterno, quelli a vuoto la percezione dello spazio interiore.

Le ritenzioni appartengono al mondo di prana e hanno grande potere.

POTERE TERAPEUTICO DEL RESPIRO VOLONTARIO

Utilizzando le tecniche respiratorie yogiche quali le ritenzioni, il respiro frazionato e i tempi respiratori si può ottenere un reset organico sia a livello corporeo che mentale.

Quando sospendiamo il respiro, il corpo entra in allerta e attiva le funzioni vitali attuando un risparmio energetico che fa sì che i muscoli ricevano meno ossigeno e si allentino; momentaneamente il metabolismo si abbassa poi per reazione si riattiva.

A livello mentale si rompono degli schemi e quindi avviene un reset anche a livello psichico, essendo infatti i pensieri parassiti e disturbanti legati al ritmo respiratorio, rompendo i vecchi schemi andiamo ad aprirci a qualcosa di diverso e di nuovo.

Mutando il ritmo, muto dunque il pensiero e in quest’operazione molto efficace e potente, possiamo citare il respiro frazionato, dove divido ad esempio l’inspiro in tante piccole parti con delle ritenzioni intermittenti; con la pratica e l’esperienza si può arrivare a capire la formula respiratoria adatta ad ogni esigenza.

RESPIRO EQUANIME

L’obbiettivo finale delle tecniche respiratorie yogiche sarebbe il raggiungimento del respiro equanime ovvero un respiro costante, armonico e stabile detto anche circolare. Tale respiro è legato a un ritmo respiratorio personale e una volta raggiunto dovrebbe essere mantenuto.

Nella pratica degli asana il mantenimento di questo respiro consente di ottimizzare lo sforzo, migliorare la percezione corporea e ricaricare la mente; nel quotidiano permette di affrontare meglio le situazioni della vita e di migliorarne la qualità.