***La Qualità Psichica del Respiro***

***TOFONI EMANUELA***

**La Qualità del Respiro, il suo Aspetto Sottile**

Lo yoga è un processo per governare, controllare e dirigere la natura sottile nel Qui ed ora sull'immutabile.

Sukshma per definizione significa "sottile", non grossolano anche se manifestato, non quantificabile come oggettivo; solo la nostra psiche può constatare la qualità del nostro respiro. Non esiste consistenza, misura, peso o numero per classificarlo oggettivamente.

La qualità e le caratteristiche del respiro sono degli indicatori della nostra salute psico-fisica, cioè riflettono lo stato della mente e della forza vitale del corpo.

Il nostro intento è avere un respiro lungo e costante ed al tempo stesso sottile ed armonioso.

Nel fare questo, teniamo conto delle quattro fasi del respiro, cioè l'espirazione, la pausa a polmoni vuoti, l'inspirazione e la pausa a polmoni pieni, insieme ad altri parametri ed ingredienti fino ad ora studiati.

Il respiro è un evento naturale, tant'è che appena nati nessuno ci insegna a farlo.

E' soggetto come studiato finora a cambiamenti dovuti a fattori interni ed esterni influenzato dall'emotivo e dalla psiche, compagno di vita governato da muscoli volontari ed involontari.

**Le 4 Fasi del Respiro**

La Vidya sul nostro respiro ci fa notare come l'espirazione e l'inspirazione con le dovute pause, siano anche esse fasi di nascita e morte.

Come sopra detto possiamo quindi affermare che il respiro è diviso quattro istanti: il momento di crescita (inspiro - la giovinezza), il momento di equilibrio (pausa di pienezza - la maturità), il momento di decrescita (espiro - la vecchiaia) ed il momento di involuzione (pausa a vuoto - la morte).

L'armonia in queste quattro fasi è la nostra meta per poterci centrare ed interiorizzare.

Questo insostituibile flusso vitale di respiro, collega il piano macroscopico a quello microscopico dell'uomo, è uno scambio continuo tra il nostro mondo interiore ed esteriore, un veicolo dell'anima.

Come detto il respiro esprime lo stato della nostra mente con un ritmo pendolare (nascita - crescita – decrescita - morte).

Un lento respiro apparterrà ad un soggetto centrato, viceversa un respiro agitato ad un soggetto dispersivo.

Con adeguati esercizi valuteremo se il nostro respiro è adeguato o insufficiente rispetto al nostro stato psichico, perché le turbolenze del respiro si riflettono sulla mente e vice versa.