**Gli elementi del respiro e primo approccio con le ritenzioni: la sospensione a pieno**

**Alessandra Romani**

**Pranavidya, l’Arte delle Sospensioni**

Il punto fulcro dell’annualità di Pranavidya è quello relativo alle ritenzioni del respiro.

Naturalmente, per poter arrivare a praticare le sospensioni, è necessario saper gestire le fasi del respiro. Queste fasi, le abbiamo infatti rappresentate da un crescente di luna in cui abbiamo raffigurato l’andamento del respiro come quello di un pendolo, evidenziando la fase di nascita, di crescita, di equilibrio, di decrescita ed infine la temporanea sospensione. In realtà il respiro ha una forma circolare in cui le punte del crescente di luna vanno all’infinito.

La sospensione può essere anche vista come un ampliamento degli effetti del movimento dello stesso respiro.

Quando entriamo nello studio e pratica delle sospensioni del respiro, entra in gioco anche il concetto del ritmo. Infatti, con la ritenzione non entriamo solo in uno spazio del mondo sottile, ma tutto viene inquadrato in una struttura basata su dei ritmi particolari. Questo ci fa approcciare al concetto del Pranayama, che viene definito proprio come il controllo volontario e consapevole dei ritmi respiratori, da cui si manifesta il prana : “sostanza” vitale e rivitalizzante necessaria per l’esistenza.

Gli antichi yogi erano consapevoli di questo, per cui attraverso la funzione fondamentale del respiro riuscirono a codificare la scienza del Pranayama come l’arte di saper inalare, esalare e trattenere il respiro.

**Le qualità dell’Inpsirazione e dell’Espirazione**

Brevemente vediamo quali sono le caratteristiche fondamentali dell’i**nspirazione**:

* Durante l'inspirazione, l'aria ricca di ossigeno entra nei polmoni grazie ad un movimento di espansione della cassa toracica, la quale aumenta di volume. Una funzione importante è svolta dal diaframma, il muscolo tra la cavità toracica e l'addome: durante l'ispirazione si appiattisce e contemporaneamente i muscoli intercostali si contraggono e spingono in alto e in fuori la cassa toracica e si espandono anche i polmoni.
* Nell’ordinario, l’inspirazione è quindi attiva e ci mette in contatto con l’esterno che entra dentro di noi. E’ legato alla forza muscolare, in quanto ci predispone all’azione. Deve essere visto nella giusta importanza, in quanto la vita non deve essere troppo legata ad esso, perché potrebbe destabilizzarsi se non vi è un io centrato e saldo.
* La mente viene portata verso il mondo esterno: esce dal guscio e va ad esteriorizzarsi. Il mondo esterno che può essere il corpo sociale ma anche il cosmo/assoluto da cui non possiamo essere svincolati. Nel cosmo il soffio divino costantemente alimenta la creazione; l’essere umano riceve una parte di questo soffio anche durante il sonno senza sogni. La mente ritorna a contatto con lo spazio del prana che gli permette di rigenerarsi.
* L’inspiro ha quindi una valenza divina se invertiamo il moto dell’inspiro da come vuole la natura ossia attivo, e lo rendiamo passivo con la coscienza di volerlo creare spontaneamente

**…e dell’espirazione:**

* Durante l'espirazione, i muscoli inspiratori e il diaframma si rilasciano e l'aria povera d'ossigeno viene espulsa. Questo processo si avvia in maniera quasi automatica e avviene senza il nostro intervento. I polmoni sono compressi e l’aria viene espulsa.
* L’espirazione è un’azione passiva e di rilasciamento.
* La mente ritorna nel suo spazio interiore e si ricentra rispetto agli stimoli che provengono da fuori. E’ quasi una forma di difesa rispetto alle distrazioni e agli stimoli di fuori.
* L’espirazione è una funzione che aiuta ad eliminare tutti gli irrigidimenti e le barriere: cosa che non solo proteggono dal mondo esterno, ma servono a poter gestire meglio il rapporto col mondo esterno.

**Il Respiro secondo Natura e secondo lo Hatha Yoga**

Nell’hatha yoga, rovesciamo i valori della natura che ci vincola e non ci permette di crescere.

In prima battuta è quindi necessario come espresso all’inizio, conoscere gli aspetti del respiro agganciandosi a ciò che la natura prevede, bilanciandomi con essa, per poter poi iniziare a controllare e dare un ritmo diverso a quanto previsto dal cosmo.

Ad esempio possiamo inspirare in modo passivo, oppure sospendere il respiro, cosa che non è previsto nell’ordinario.

Per sospendere il respiro lo devo prima bilanciare, altrimenti andrò ad ampliare qualcosa di non armonico. Infatti, partendo dal presupposto che le sospensioni vanno ad amplificare l’espiro o l’inspiro, è necessario aver compreso e saggiato tali fasi, per migliorarle ed estenderle nelle ritenzioni.

Il respiro è un nutrimento dove ho la possibilità di modularlo ed interagire con l’aspetto divino, poiché dobbiamo pensare che non siamo noi a respirare, ma siamo respirati, poiché è il divino che sta respirando per me e quando espiro è il divino che inspira e mi riporta verso di lui. Quindi il movimento della respirazione è quello del Prana e non è solo l’ossigeno materiale, ma è qualcosa di vitale e nutritivo ad alti livelli di qualità.

La sospensione fa entrare nell’interiorità, ciò significa andare nel mondo di prana, vale a dire nell’aspetto qualitativo e sottile del respiro.

La ritenzione dura un certo tempo, vale a dire vado più volte ad effettuarla di seguito per osservarne gli effetti.

**Prova pratica di ritenzione a pieno ed osservazione degli effetti**

Abbiamo a tal proposito provato a fare una ritenzione a polmoni pieni cercando di capire la qualità del respiro durante questo esercizio cercando di non creare i cosiddetti “scalini” o fratture.

Faccio un inspiro e trattengo il più a lungo possibile: a questo punto noteremo la durata, se l’aria continua a entrare o a uscire, se c’è lo sforzo oppure il rilassamento. Abbiamo constatato che è importante inspirare la giusta quantità d’aria, altrimenti diventa difficile poter trattenere e ciò può disturbare la qualità del tutto.

Inoltre a qualcuno si creava il Bandha, in quanto si realizza spontaneamente effettuando delle ritenzioni, oppure a qualcuno si chiudeva la gola creando un punto di forza per mantenere il corpo ampio rispetto alla pressione.

Quando faccio una ritenzione, sembra che non ci sia più l’incurvatura del respiro, addirittura ci sembra che ci sia una linea retta. La nostra respirazione è in realtà un cerchio continuo, anche se abbiamo difficoltà a percepire il raggio di curvatura, poiché è talmente infinito e cosmico nella sua estensione (come quando guardo l’orizzonte della terra, sembra piatta, perché il suo raggio di curvatura è immenso).

Per rimettere in moto il respiro senza creare degli scalini, devo trovare la giusta quantità di inspirazione e la giusta durata di ritenzione.

Quando inspiriamo, andiamo a colmare una depressione; al momento che abbiamo riempito il torace e tratteniamo, sentiamo una compressione, in quanto le forze muscolari tendono a rilasciarsi spontaneamente per poter iniziare ad espirare; questa lieve chiusura, ci fa percepire l’aumento di pressione. Non volendo esalare si cominciano ad installare in modo naturale i bandha (nella gola, nel perineo, nel plesso solare).

Come abbiamo sperimentato nell’esercizio, nel moto dell’inspirazione c’è in potenza il moto dell’espirazione; infatti, quando mi trovo ad aver inspirato colmando una depressione, creo una forte pressione che mi induce all’espirazione. Uno si trasforma nell’altro senza fine, ma continuamente e senza fratture.

La ritenzione a pieno applicata nelle posizioni produce un grosso effetto. Nel Cobra, ad esempio si facilita enormemente l’immobilità di tale asana “di forza”, riuscendo a mantenere senza sforzo e per più tempo la posizione, qualità essenziale nel concetto di “asana”.