**IL RESPIRO NELLE CLAVICOLE:DA “A-VIDYA” A “VIDYA”.**

“*Mai in effetti, fosse anche per un solo istante, nessuno è rimasto senza compiere qualche azione; perché, suo malgrado, ciascuno è costretto a rendersi attivo sotto l’effetto dei fattori costitutivi della natura*”

Bhagavadgītā, canto III – 5

Il nostro respiro avviene senza che noi ci pensiamo, è una di quelle attività fisiologiche che ci accompagnano fin dalla nascita e purtroppo siamo portati spesso a non tenerne conto. Ci lasciamo respirare più che farlo consapevolmente. Il respiro che avvertiamo maggiormente è senza dubbio quello nella pancia e nella parte mediana del torace, il resto rimane inconsapevole, è come sepolto da un velo di polvere.

**Tutti** **inconsapevoli**

“A-vidya” ci caratterizza, non portiamo facilmente la nostra attenzione al respiro se non per motivi somatici significativi, un dolore intercostale, un indumento troppo costrittivo (ad esempio un reggiseno con l’elastico stretto se siamo donne), una postura forzata che fa contrarre alcune zone impedendo il fisiologico fluire dell’aria.

Escludendo questi casi il resto rimane sepolto, svanito. Siamo per la maggior parte dei casi inconsapevoli e ci lasciamo respirare senza tener presente che “a-vidya” in senso respiratorio può essere portatrice di somatizzazioni e chiusure della mente, oltre che delle posture.

**La gola, sede della purificazione della mente**

Nella considerazione del nostro respiro è importante tenere presente che la zona della gola, quella contattata da un respiro che si situa nella zona alta del petto, è quella preposta alla purificazione della mente. In questa zona - sede di vishuddi - avviene la consapevole comunicazione verso l’esterno. E’ qui situata la zona di confine tra il mondo di prana e quello più “alto”dove prana non è più presente, dove prana dovrebbe essere filtrato nella sua caratteristica pregna di emozione.

Attraverso questa ideale “porta”, la nostra mente può essere purificata e giungere alle zone soprastanti depurata da tutti quegli elementi caratteristici del mondo duale.

La respirazione a questo livello è difficile da portare o quantomeno a livello fisiologico avviene in pochi momenti. Diventa molto importante riuscire a condurre la consapevolezza su questa zona proprio per evitare somatizzazioni e consentire un buon ritmo al respiro stesso.

**Il ritmo quale elemento fondante del respiro.**

Tutto quello che accade dentro il nostro corpo è caratterizzato da un ritmo, il battito del cuore, l’andirivieni del respiro, la peristalsi, il sonno e la veglia, il cibarsi e l’evacuare. Il ritmo è espressione della vita stessa, tutto quello che sta fuori dal ritmo è distonico.

Tutto dovrebbe rispondere ad un ritmo armonioso tale da creare quella condizione di fluidità e naturalezza a tutte le azioni, quelle consapevoli e quelle meno.

Ascoltare il nostro respiro e dargli un ritmo aiuta a ritrovare quella componente forse smarrita nel corso del tempo: la spontaneità e la forza. Un respiro spontaneo corrisponde ad una corretta espansione toracica, ad un abbassamento del diaframma e ad un ritorno in espirazione non interrotto bensì fluido. Il respiro spontaneo è quello messo sotto osservazione nella pratica vidya, nel momento in cui lo osservo, senza giudizio, senza desiderio di cambiarlo, automaticamente si modifica, si allunga, si espande.

Dal respiro inconsapevole al respiro consapevole il passo non è faticoso e garantisce quella serie di benefici prima riscontrabili a livello fisico e poi, con il tempo e la costanza, a livello psichico e mentale.

*Paola Cosolo Marangon*