**COM’E’ IL MIO RESPIRO ?**

Daniela Mocco

Il PRANA VIDYA è la tecnica dell’osservazione oggettiva del PRANA; la forza vitale di cui è intriso tutto l’universo.

Il PRANA è guidato dalla mente e, per muoversi all’interno del nostro corpo, può usare uno dei suoi veicoli, il respiro.

Per giungere alla totale comprensione di questo percorso sarà bene iniziare dall’analizzare il respiro. Questa funzione vitale così legata al nostro modo di essere e di reagire, imprescindibile da noi a tal punto da essere per la maggior parte dei casi dimenticata.

Tralasciando per il momento il percorso meccanico del respiro: naso gola, trachea, polmoni, bronchi, alveoli, se ci fermassimo ad osservarlo obiettivamente, la prima cosa che noteremmo sarebbe la sua dualità: inspiro-espiro. Questo ci porterebbe a valutarne l’armonia con tutto ciò che ci circonda: notte- giorno, caldo-freddo, luce-buio, e ad esaltare l’importanza della sua regolarità.

Il respiro si può dividere in tre tipi:

Il respiro ordinario, è legato al nostro stile di vita, spesso in piena conflittualità con il mondo che ci circonda, è disarmonico e inadatto alle nostre esigenze. Nelle persone ansiose per esempio potremmo notare un respiro corto a volte localizzato soltanto sulla parte superiore dei polmoni. Nelle persone stressate il respiro sarà corto e irregolare. Questo ci fa capire come il respiro si moduli sul nostro stato emotivo. Riuscire a riequilibrarlo quindi, vuol dire riuscire a influenzare positivamente la nostra psiche.

Il respiro spontaneo, è quello che riusciamo a creare con la consapevolezza e con tecniche mirate, come ad esempio praticando yoga. Quando siamo stanchi e la nostra attenzione cala, il nostro corpo reagisce con lo sbadiglio che ci aiuta ad immettere maggior aria nei polmoni quindi ossigeno nel sangue; oppure quando siamo stressati basta inspirare con il naso ed espirare con la bocca (sospiro) e la mente ritrova la calma. Queste tecniche così spontanee fanno parte di pratiche yoga che ci rendono consapevoli della grande capacità di questa disciplina.

Lo yoga ci rende consci delle potenzialità del nostro corpo e della nostra mente. Consapevolezza che siamo andati via via dimenticando a causa del nostro bisogno di apparire più che essere; per riuscire a non essere dominato da quello che ci circonda, abbiamo perso l’unico vero potere che potremmo esercitare, quello della nostra mente.

Vediamo nella pratica una di queste tecniche: mettendoci seduti a terra con le gambe incrociate, possiamo fermarci ad ascoltare il nostro respiro, valutarne l’intensità e la collocazione nella gabbia toracica.

Iniziamo ora a sospirare in modo da accentuare molto l’inspiro (che avverrà con il naso ) e l’espiro (che invece avverrà con la bocca); dopo una serie di questi sospiri, riportiamo l’attenzione sul nostro respiro. Cosa notiamo? Sicuramente si sarà fatto più regolare, e leggero. Affinando la tecnica ci potremmo rendere conto anche della sua potenza e del fatto che la sua collocazione non è soltanto nei polmoni, ma si spande in tutto il nostro corpo; dalla gabbia toracica si spinge fin nei punti più periferici del ns. corpo.

Il respiro naturale è quello che tutti noi abbiamo al momento della nascita e che perdiamo quasi subito.

Chi di noi non ha notato il respiro di un bambino appena nato, il torace si muove con una regolarità e una potenza sbalorditiva. Questo perché il bambino conosce solo il suo corpo e il suo corpo è tutto il suo mondo.

Non sarebbe bello ritrovare la nostra capacità di respirare?

Bene, praticando yoga si può acquisire la tecnica della propriocezione, la capacità di fermarsi ad ascoltare se stessi e il proprio corpo, potenziandolo e guarendolo da tante patologie psicosomatiche.

PAG. 2/2

LOCALIZZAZIONE DEL RESPIRO

Come già detto il respiro è tanto importante quanto dimenticato, la maggior parte delle persone lo colloca nei polmoni e non si rende conto nemmeno del percorso e della sua influenza su gran parte del nostro corpo.

Il respiro transita nella zona addominale, nella zona costale, nella zona toracica, scapolare, clavicolare e nel naso.

La zona addominale è la zona psicosomatica per eccellenza, qui il respiro è legato alle emozioni , quindi spesso bloccato e influenzato dallo stress . In questo punto il respiro è essenziale, è un respiro che si attiva con il minimo sforzo e lo si percepisce attraverso l’attivazione del diaframma . Questa membrana che si posiziona come un ombrello al di sopra del nostro bacino muovendosi verso il basso quando espiriamo, e verso l’alto quando inspiriamo. Agendo sul respiro addominale in maniera consapevole e riportandolo alla normalità, non solo si ripristina la tranquillità mentale ma anche la buona vascolarizzazione degli organi interni grazie all’azione del diaframma.

La zona costale è quella parte del corpo dove il respiro si esprime in maniera secondaria ma naturale, transitoria, la zona dove passa il respiro toracico. Su questo tipo di respiro non agisce l’ Ego ma il nostro istinto. E’ la zona di transizione dell’uomo animale, fattosi uomo eretto. Questo respiro si svolge fisicamente tramite il diaframma. Non è molto visibile ma se posizioniamo le mani ai lati delle costole mobili lo possiamo percepire.

Il respiro toracico è quello più legato alla consapevolezza che l’uomo ha della sua importanza nel mondo. La zona toracica è il luogo dove si somatizzano le situazioni che riguardano l’Ego. Se questo è forte vedremo persone che camminano portando il petto in avanti se l’Ego è debole le persone camminano chiudendo il torace tra le spalle e portando in evidenza le scapole. Se siamo assorti e concentrati spesso il respiro in questa parete del corpo si fa molto sottile. Il respiro toracico si esprime al meglio quando la postura è corretta.

Il respiro scapolare è legato molto al nostro io interiore è un respiro che difficilmente si attiva. Questo viene stimolato quando il respiro toracico è bloccato,. Lo yoga ci aiuta con alcune posizioni come quella del sarto o dell’ostrica . Anche in questo modo solo chi è abituato alla propriocezione riuscirà a distinguerlo nitidamente.

Il respiro clavicolare è un respiro altamente psicosomatico e si svolge nella parte alta del corpo . Coinvolge Vishuddi , Kshetram che rappresenta la nostra capacità di espressione e di confronto con il mondo esterno. Bisogna avere una postura quasi perfetta con una schiena eretta ed una forte tonicità dei muscoli del collo per attivare questo tipo di respirazione. Le tensioni di questa parte del corpo si possono sciogliere grazie a dei bei sospiri.

Infine c’è il respiro che passa attraverso i sinus . Questo è il punto in dove ci sono più terminazioni nervose. Se ci mettiamo ad osservare il respiro nell’istante in cui attraversa i sinus, possiamo sentire il soffio di aria fredda che ci sale su per le narici fino ad arrivare in un punto ben preciso della nostra fronte Ajni il chakra che ci permette di elevarci al di sopra della nostra umanità. E’ inoltre straordinaria la potenza evocativa scatenata dalla percezione di odori e profumi che passano attraverso i sinus.