**Cristiana Isarò**

**Torino**

**2° anno Alta Formazione Insegnanti Yoga**

**Osservare la Misura del Respiro**

Il respiro è uno dei veicoli di *Prana,* diventa quindi importante imparare a conoscerlo e a sperimentare alcune sue caratteristiche che in questa lezione vengono esaminate.

La *misura* del respiro ad esempio, ci indica che esso si manifesta con intensità, pressione, durata e portata variabili; e si espande in varie direzioni.

**Come Varia la Durata del Respiro**

La *durata* del respiro sta ad indicare che esso potrà essere sospeso, corto, normale o lungo. Ad esempio in una fase di stress, avremo un respiro corto; se lo stress ci facesse assorbire una quantità di ossigeno minore, saremmo costretti ad allungare la fase inspiratoria ed avremo quindi un respiro lungo. Se invece ci trovassimo totalmente assorbiti dallo svolgere un’attività esterna avremo un respiro sospeso, ovvero un respiro che tende ad avere momenti di sospensione, in quanto saremmo totalmente concentrati verso l’esterno.

Questo tipo di condizioni sono però normalmente alterate, in quanto la vita quotidiana ci porta ad essere condizionati da situazioni di stress di vario genere e quindi ad avere un metabolismo alterato. Nel momento in cui esso viene riportato in condizioni normali, il respiro sarà connesso alle necessità che si presentano.

Avremo quindi un respiro *normale* quando svolgeremo attività mentali non eccessive, senza tensioni e stress; un respiro *corto* quando le attività mentali predomineranno e quando le tensioni rimarranno esterne; un respiro *sospeso* quando saremo in uno stato di assorbimento interno (concentrazione o meditazione) e il contatto con l’esterno risulterà sospeso; un respiro *lungo* quando prevarrà l’attività fisica, o quando sarà necessario assorbire un eccesso di stress.

Per respiro *naturale* si intende una forma di respiro cosciente che, solo in base alle necessità del momento, si “adegua” alla situazione e sarà quindi diverso in base al tipo di attività fisica e mentale che si sta svolgendo in quel dato momento, e potrà essere dunque *normale, corto, sospeso* o *lungo.*

Vi sono diversi esercizi che attraverso un percorso portano ad attuare un respiro *naturale.* Si parte da quelli che hanno l’obiettivo di stimolare il metabolismo, e prevedono delle fasi di apnea che permettono di sentire l’espandersi del respiro in alcune parti del corpo dove normalmente non si percepisce. Un esempio interessante a tal proposito è l’esercizio chiamato il ***Respiro di Tarzan*** che prevede una fase di apnea durante la quale ci si percuote ritmicamente e dolcemente con le mani il torace e alcune parti della schiena, fin dove si riesce ad arrivare. Alla fine dell’esercizio si prova una gradevole sensazione di “risveglio” di varie zone del corpo (quelle percosse) e una conseguente espansione del respiro e del rilassamento in esse.

Infatti dopo aver stimolato il metabolismo si nota un’espansione maggiore del respiro. A questo punto potrà essere interessante sperimentare le varie “dimensioni” del respiro.

**Giocare con la Portata e la Pressione per Rendere il Respiro Elastico**

Ad esempio la **portata** sta ad indicare il tipo di flusso del respiro, essa è strettamente connessa con le condizioni psichiche della persona. Il flusso del respiro può quindi essere notevole, normale o scarso. Il flusso normalesi verifica in condizioni di equilibrio, mentre si avrà un flusso notevole in uno stato di eccitazione dell’organismo, e si avrà un flusso scarsoin condizioni di debolezza dell’organismo. Partendo dunque dall’osservazione iniziale del respiro, in modo volontario si può ampliarne l’intensità e ridurla per poi portarla alla normalità. In questo modo si allenerà il respiro a diventare più “elastico”.

Risulta di particolare importanza anche la percezione della **pressione respiratoria**. Essa, infatti, rappresenta un parametro fondamentale che permette di produrre degli effetti diametralmente opposti a parità di condizione di partenza.

Innanzitutto la respirazione si muove grazie alla differenza di pressione tra l’interno del torace e l’ambiente esterno. Durante l’inspirazione la pressione esterna è maggiore di quella interna, mentre durante l’espirazione la pressione interna è maggiore di quella esterna; dunque il respiro avviene in conseguenza di un dislivello di pressioni.

Nello Yoga, sono fondamentali le pratiche dove facciamo variare l’intensità della pressione del flusso respiratorio. Avremo una pressione leggera in condizione di riposo, ad esempio nel sonno, e una pressione normale in condizioni di non stress; difficilmente però ci si troverà in questo tipo di condizione e sarà interessante riuscire a raggiungerla intenzionalmente.

Dunque la durata, la portata e la pressione del respiro sono elementi fondamentali; la loro osservazione, sperimentazione, e il loro potenziamento attraverso gli esercizi, consentono di mettere in pratica quella forma di respiro *naturale* cosciente che permette di poter utilizzare al meglio questa grande risorsa, il respiro, in una direzione di maggiore consapevolezza.