Lo psichismo del respiro

Giovanna Tesio

**Rivitalizzare il corpo**

Nella seconda lezione di pranavidya è stato approfondito il tema del respiro e delle diverse zone respiratorie. Pur essendo il respiro un tutt’uno indivisibile, noi possiamo però scomporlo e osservarlo nelle sue differenti espressioni.

Abbiamo individuato 6 tipologie di respiro: addominale, costale, toracico, scapolare, clavicolare e dei sinus nasali. Gli esercizi di pratica finalizzati alla percezione e all’osservazione di questi respiri mi hanno evidenziato la scarsa dimestichezza e consapevolezza che avevo del respiro costale ed anche scapolare. Attraverso asana mirate abbiamo localizzato le diverse zone respiratorie attivandole e permettendo così al respiro di prendersi il suo spazio, poi lo abbiamo osservato in vidya.

Riconnettersi col proprio respiro significa andare a rivitalizzare parti del corpo dimenticate dove, a volte, ci sono dei blocchi che possono causare, non solo sofferenza fisica ma anche disagio psichico. Ogni tipo di respiro è, infatti, legato ad un aspetto psichico della nostra vita.

**La Natura Psichica del Respiro**

Il respiro addominale è connesso alla prima fonte di vita e quando non viene ben percepito o completamente espresso si perde una parte dell’esperienza vitale, per dirla con una espressione di Françoise, ci si mangia la vita e, se non funziona bene, ne risente tutto il nostro respiro e la nostra vitalità.

In quello costale invece ci percepiamo come esseri vitali che si muovono nel mondo, appartenenti a quella razza umana che dalla posizione quadrupedica è passata a quella eretta.

E’ un respiro intermedio, tra quello basso e quello alto, più complesso e sfuggente, di solito, infatti, il respiro è sbilanciato nelle due estremità, quindi l’attenzione al costato può sfuggire.

Nel respiro toracico si esprime la forza dell’Io, l’apertura e la chiusura al mondo esterno, si ha dunque un forte impatto sociale di relazione. Se le emotività sono legate alle viscere, il pensiero umano e il mentale hanno invece sede nel cuore.

Il respiro scapolare ci apre al mondo interiore, le scapole sono legate all’Io ma anche all’interiorità, quindi se si ha paura ad entrare nel proprio mondo interiore si potrebbe manifestare un blocco a livello scapolare.

Quello clavicolare è un respiro superiore, ancora più delicato di quello scapolare; la clavicola ha un ruolo purificatore nella risalita del respiro verso la testa filtrandone l’inquinamento emotivo.

Infine c’è il respiro dei sinus nasali le cui terminazioni nervose, connesse all’essenza primordiale del nostro cervello, ci connettono al pensiero puro, non contaminato e quindi agire su questa zona permette di attivare parti profonde del nostro essere.

Dalla lezione ho tratto interessanti spunti di riflessione sull’importanza della piena espressione del respiro e sulle conseguenze negative, sulla salute sia fisica che psichica, derivate da un suo cattivo funzionamento.

Lo yoga ci offre dei grandi strumenti per consentirci di esprimere al meglio le nostre potenzialità respiratorie.

Giovanna Tesio