Le Ritenzioni del Respiro

Federica Giusti

**La Vita Dentro e Fuori**

Nella respirazione tra i valori di qualità e quantità, valorizziamo la qualità, e in particolare dobbiamo porre l’attenzione sul nostro mondo interiore, perché questo è il luogo dove ho potere di agire.

Delle due fasi che costituiscono la respirazione, dobbiamo ricordare che l’ESPIRO ci porta DENTRO, ci rilassa e ci interiorizza, mentre l’INSPIRO ci porta FUORI, ci fa porre attenzione al mondo esterno; è nel mondo interno che con la consapevolezza, possiamo agire.

Dobbiamo ricordare che il corpo fisico appartiene al mondo esterno e il tatto è il senso che più ci connette ad esso. Possiamo definire il respiro come uno strumento tattile. Grazie allo yoga, possiamo agire anche sul mondo esterno, sul quale apparentemente non ne abbiamo facoltà. Del mondo esterno, ho delle percezioni passive, ma se uso la consapevolezza e la presenza, posso far si che il mondo esterno scorra, ma non mi condizioni. Non a caso con yoga si intende anche una “tecnica di risveglio”, per cui ciò che conta davvero è il processo, non l’obiettivo.

Tra mondo esterno e mondo interno, tra inspiro ed espiro, sono presenti i così detti transiti della falce di luna: la vita è alternanza tra mondo esterno e mondo interno. Con le SOSPENSIONI posso espandere questi momenti di transito, creando dei momenti in cui mi nutro di prana. Se rimango sospeso nei miei pensieri perdo vitalità; quando la mia attenzione è tutta convogliata in qualcosa, mi ricarico. Così mi ricarico in un momento di sospensione, in cui mi gusto la pausa respiratoria, allo stesso modo in cui durante la masticazione, quando gustiamo un cibo, lo mastichiamo molto lentamente.

**Le Ritenzioni**

In questa lezione abbiamo approfondito il concetto di RITENZIONE. Se la sospensione è un fattore autonomo e spontaneo, la ritenzione viene PROVOCATA. Le ritenzioni si possono suddividere in ATTIVE e PASSIVE e possono essere effettuate a VUOTO o a PIENO, facendo si che si crei un calore (Tapas) l’ardore che accende la vitalità e che brucia anche le tossine fisiche e psichiche.

Con l’inspirazione e la ritenzione, si attivano i muscoli inspiratori, mentre con l’espirazione e la ritenzione si attivano i muscoli espiratori.

L’inspirazione e il trattenimento a pieno, fanno si che abbia più presenza sul corpo e sul mondo esterno, mentre l’espirazione e il trattenimento a vuoto mi portano all’interiorità.

Le RITENZIONI PASSIVE avvengono con il blocco dell’epiglottide, mentre LE RITENZIONI ATTIVE avvengono con la presenza e la chiusura attiva su tutto il sistema respiratorio che rimane fisiologicamente aperto o chiuso.

**Il Respiro Frazionato**

Quando effettuo la Respirazione Frazionata composta da tante fase di sospensione all’interno di una sola fase del respiro, pongo l’attenzione sul mio livello di prana, anche definito umore o forza vitale (non è molto utilizzata la parola energia per indicare il prana, perché esprime un concetto troppo fisiologico, mentre l’umore e il prana non sono quantizzabili).

Il prana è costituito da un aspetto vitalistico e dall’aspetto riguardante i pensieri. Alcuni pensieri sono connessi a certi ritmi di respiro; i pensieri parassiti, cioè tutti i pensieri che la mente produce in modo passivo, sono agganciati ad altri ritmi di respiro.

Il mio corpo, né la mia mente, non conoscono il RESPIRO FRAZIONATO e i suoi tempi, perciò creandolo, elimino i pensieri parassiti. Con le ritenzioni agisco sul prana, nello stesso modo in cui con i percorsi agisco sul Kriya.

**Il Prana per migliorare l’Asana**

Il mio obiettivo è la fluidità del respiro, anche e soprattutto quando faccio un asana. Se nell’asana pratico il respiro frazionato però, mi accorgo che miglioro sempre più la posizione.

**Il Ritmo di Prana**

Il ritmo del respiro deve avere una cadenza comoda; il pranayama è la scienza del ritmo.

1-4-2-0, è il ritmo secondo cui 1 è il tempo dell’inspiro, 4 è la ritenzione, 2 è l’espirazione e 0 significa che la pausa è assente. Quando trattengo, ho la propriocezione nitida e faccio miei i 5 elementi o anche qualità che si manifestano nella vita: aria (pensiero), fuoco (emozione), acqua (vita), terra (cibo e corpo).