**Inizio a Osservare il Respiro**

**Cristiano Zanus Fortes**

**Respiro è Vita**

Un corpo che respira è un corpo vivo. Il respiro è l’elemento vitale che per primo si va a cercare di individuare per capire se una persona è viva.

In molte tradizioni il concetto di soffio vitale è legato strettamente al termine anima.

Sarà così più facile concepire il respiro come un evento strettamente legato alla vita anche nel suo aspetto psichico oltre che fisico.

La sua manifestazione, in senso qualitativo, è un metro di quelle che sono le condizioni dal punto di vista psicosomatico di un essere umano.

Dal punto di vista meccanico la struttura che regge il respiro, è un complesso sistema di condotti, muscoli e membrane che, agendo in sinergia, permettono all’aria di entrare ed uscire dal nostro corpo. Questo permetterà al nostro organismo di innescare una serie di reazioni dal punto di vista chimico che promuovono la vita stessa.

**Respiro è Psiche**

Ma abbiamo detto che il respiro è legato alla nostra psiche e questa raramente e sempre di più, si trova in una situazione non ottimale, ne deduciamo che anche questo atto ne risulterà inevitabilmente compromesso.

Il respiro è una di quelle attività metaboliche che una persona è in grado di gestire sia con il suo sistema volontario che involontario ma in pratica tutti non hanno, se non raramente, consapevolezza di questo.

Questo porterà ad un respiro che andremo a definire come “ordinario interrotto”, risultato degli eventi che nella maggior parte dei casi ci travolgono.

**Osservo il Respiro**

Una tecnica che ci può aiutare a migliorarlo sarà quella di andare semplicemente ad osservarlo, il che permetterà di scivolare naturalmente in quello che potremo definire “respiro spontaneo” e quindi più naturale.

Questo però presuppone di sapere cosa, dove, come e quando osservare.

Come semplice esercizio potremo provare ad osservare le differenze una volta che avremo effettuato dei semplici stiramenti spontanei (tipo quelli che si fanno la mattina appena svegli) o qualche bel sospiro.

Saremo così in grado di cominciare a capire quelle che sono le potenzialità del nostro respiro e le ripercussioni che questo ha sul nostro stato emotivo.