**La Qualità del Respiro**

**Manuela Di Schiena**

**Sukshma, gli Elementi Sottili del Respiro**

La nostra costituzione (Prakriti) per stare bene ha bisogno che noi ci osserviamo e ci mettiamo in ascolto del nostro corpo.

Nel nostro yoga noi andremo pertanto ad attuare la Vidya, che definiremo “intenzionata” e non spontanea, considerato che la direzioneremo volontariamente a vedere quel che c’è.

Così nello studio che abbiamo affrontato in questa annualità, impariamo a plasmare l’asana nel respiro e cioè entreremo nelle singole asana senza variare volontariamente il respiro, ma osservandolo nel suo naturale mutare e conseguente alle diverse posture assunte.

Fin qui abbiamo considerati diversi componenti del respiro che, valutati singolarmente, ci aiutano nella messa in pratica della nostra Vidya.

Parliamo quindi ora della QUALITA’ del respiro che, essendo estremamente connessa ai diversi stati di coscienza di un individuo, ci avvicina sempre più al concetto indiano di Prana.

Se volessimo utilizzare un termine indiano per definire la QUALITA’ del respiro, utilizzeremmo la parola SUKSHMA e cioè qualcosa di valutabile solamente da un punto di vista soggettivo in quanto comprensibile solo alla interiorità di ciascuno.

Proprio per questa sua interiorizzazione, SUKSHMA è disturbato nella sua analisi e osservazione dalla molteplicità di eventi esterni al soggetto, che spesso ci condizionano fino a “fare sparire” la nostra interiorità.

**Osservo la Qualità del Flusso Respiratorio**

La qualità del respiro è sicuramente misurabile dal FLUSSO RESPIRATORIO, che non solo è diverso da soggetto a soggetto, ma anche nei diversi momenti di vita dell’individuo.

In ogni FASE RESPIRATORIA (inspiro o espiro), distingueremo 3 momenti:

- MOMENTO DI CRESCITA, nel quale il flusso del respiro si crea dal nulla;

- MOMENTO MEDIANO O DI EQULIBRIO, nel quale il flusso del respiro nutre e plasma il corpo;

- MOMENTO DI DIMINUZIONE, nel quale il flusso del respiro si spegne;

Se ci pensiamo bene, questi 3 momenti sono assolutamente simili alle fasi della vita e se si volesse rappresentarle anche graficamente, si potrebbe disegnare una mezza luna, ai capi dei quali ci sono il MOMENTO DI CRESCITA e quello di DIMINUZIONE e in mezzo i diversi momenti mediani, oltre che al centro il MOMENTO DI EQUILIBRIO.

Il respiro si muove avanti indietro, seguendo un ritmo “pendolare” che nella normalità dovrebbe essere fluido, ma in realtà è spesso disturbato da alterazioni, rappresentate da contratture, blocchi e interruzioni, legate alle sollecitazioni che la mente riceve dall’ambiente esterno, ma che determinano una predominanza o meno della mente sul corpo.

Vidya, l’osservazione, ci aiuta a ristabilire l’armonia del ritmo e quindi l’equilibrio.

Il flusso respiratorio, potremmo quindi dire che esprime lo stato in cui versa la nostra psiche:

- quando il flusso del respiro è REGOLARE/ARMONICO, ci troveremo innanzi ad un soggetto CENTRATO e quindi non turbato da eventi esterni,

- quando invece il flusso del respiro è AGITATO/ASIMMETRICO, il soggetto sarà in uno stato di disagio psichico e quindi infastidito dall’ambiente esterno.

SENTIRE se il nostro respiro è più o meno adeguato al nostro stato psichico, implica una forte centratura e quindi maggiore è il nostro stato di integrazione, maggiore sarà la nostra armonia respiratoria.