**Com’è il respiro, la misura**

In questa terza lezione abbiamo osservato la misura del respiro, ovvero ne abbiamo preso in considerazione la durata, la portata e la pressione.

Stavolta sono arrivata a lezione puntuale e “preparata”, in quanto avevo già letto e riflettuto sulle dispense.

**Quant’è lungo il mio Respiro ?**

Avevo osservato la durata del mio respiro in più occasioni, ma non lo avevo mai “quantificato” e dopo aver letto che la durata media di un ciclo respiratorio in condizione di riposo passivo è di circa 7 secondi ho cominciato a farlo. In media il mio respiro completo (inspirazione ed espirazione) dura più del doppio, forse perché faccio yoga (non tutti i giorni, non mi definirei una stakanovista..) e mi muovo abbastanza. Da diversi anni abito al quarto piano di un palazzo senza ascensore e, sebbene non sempre con lo stesso slancio, debbo dire di non aver difficoltà nel fare le scale. Ma è un risultato di questi ultimi anni; non ho alcun problema ad ammettere che la taratura del respiro non è sempre stata la stessa e, ribadendo quanto ho già detto nella riflessione a proposito della prima lezione, il mio status mentale, la mia incapacità nel gestire le emozioni, hanno spesso condizionato anche il mio respiro.

**Il Pensiero stara la misura del Respiro**

Il giorno in cui abbiamo fatto lezione non ero però nelle condizioni ottimali e la misura del mio respiro nella prima fase dell’osservazione rilevava una distonia nella respirazione: una inspirazione più lunga rispetto all’espirazione. Urgeva una “naturalizzazione” psichica e gli esercizi di riattivazione del metabolismo mi sono sembrati molto utili. Alla fine del vortice con le braccia, all’atto dell’espirazione, ho notato che quest’ultima era ancora debole; attribuisco la “colpa” ad un pensiero che mi è passato per la mente proprio in quel momento, una preoccupazione che non sono riuscita ad allontanare. Avrei dovuto dispiacermene? No, l’ho accolta, ne ho preso consapevolezza e sono andata avanti con la serenità di chi sa che non siamo macchine. Abbiamo quindi lavorato sulla seconda unità di misura del respiro, la portata. Su questa parte in particolare ho sentito l’esigenza di soffermarmi un po’ di più un paio di giorni successivi a quello di lezione.

Da quando ho imparato a conoscermi ed ho iniziato a prendere consapevolezza dei miei dosha e dei miei guna, grazie anche allo yoga, ho cominciato ad accettare il fatto che il nostro essere è in continuo mutamento e che lo yoga, gli asana, la gestione del prana, si tarano sul mio essere in “quel” modo in “quel” momento. Ciò su cui sto lavorando è la potenzialità che ha lo yoga di cambiarmi, agendo sulle mia distonie in maniera terapeutica. Qualche piccola soddisfazione l’ho avuta. Già alla fine della terza giornata avevo notato un generale stato di benessere ed un miglioramento sia nella lunghezza sia nella portata del respiro; la mente era calma, i pensieri lontani, mi godevo quella piacevole sensazione che caratterizza le nostre esistenze quando abbiamo la piena consapevolezza di vivere “hic et nunc”, qui ed ora.

**L’Emotivo e gli Attacchi di Panico**

Osservando anche gli altri, nelle varie occasioni che il mio lavoro di insegnante mi offre di venire a contatto con persone di varie età (per lo più molto giovani, ma non solo), mi è capitato di notare come l’attacco di panico sia spesso accompagnato dall’impossibilità di respirare, un’impossibilità “psichica” che si riflette sul corpo, un corto circuito respiratorio che può avere conseguenze importanti.

Un paio di volte mi sono trovata a gestire inizi di attacchi di panico di studenti, non durante le mie lezioni, ma comunque nelle mie classi ed ho potuto osservare come la reazione di chi circonda queste persone sia quella di chiamare un’ambulanza, correre sbracciandosi per l’istituto o dire al povero sventurato/a: “Respira”… In entrambe le situazioni l’ambulanza è arrivata quando l’attacco era per fortuna in fase “discendente”. Cosa ho fatto io coi due poveretti? I ragazzi in questione avevano sempre avuto un buon rapporto con la sottoscritta. Io non sono un medico e non sono una psicologa, faccio semplicemente yoga. L’unica cosa che sono stata in grado di fare è stata quella di allontanarli dal contesto in cui si trovavano, cominciare a parlare di argomenti che potessero distogliere dal pensiero che aveva mandato in corto circuito il sistema metabolico, scaricando sul corpo una valanga inarrestabile di emozioni e mandando in corto circuito anche il respiro. Calmando la mente, il respiro si riattivava ed i ragazzi si riprendevano.

Ricordo le urla della bidella che mi rincorreva dicendo che (a suo parere) io non avevo alcuna competenza per intervenire e che avrei fatto bene a lasciare che un medico intervenisse….

**Pressione Respiratoria e Pressione Sanguigna**

In una fase della mia vita sono andata vicina all’attacco di panico un paio di volte: ricordo lo stato emotivo, ricordo il corto circuito ed ho agito come in età giovanile, senza una guida, non ero stata in grado di fare.

Ho sempre avuto una pressione bassa (54/90) che i medici hanno cercato di curare prescrivendo farmaci (perlopiù vasocoscrittori) che io, onestamente, non ho mai preso. Da quando pratico yoga la mia pressione si è alzata, ma non ho mai associato il respiro al concetto di “pressione”.

Agendo sulla misura e sulla portata del respiro si agisce anche sulla pressione: questo concetto mi è parso molto più chiaro dopo aver praticato “ il respiro del fuoco”, sebbene le mie condizioni quel giorno non fossero del tutto ottimali, o meglio il corpo e la mente avertissero l’esigenza di un ripiegamento in se stessi (ci sarebbe voluta l’ostrica) e tutto il mio essere avesse percepito gli esercizi sulla pressione come una “violenza”, un disturbo indotto ad uno stato di calma raggiunto.

Avendo terminato la lezione con uno scuotimento del sistema metabolico avvertivo forte l’esigenza di una meditazione per riportare l’Io a quello stato di calma che tanto mi richiedeva. Sono quindi andata a casa, mi sono seduta nella posizione del sarto sul divano e ho meditato un po’ sui chakra, la prima meditazione che mi è venuta in mente. Non saprei dire per quanto tempo ho meditato: cinque, dieci minuti…che importa?

Ora si che mi pareva di aver raggiunto la quadratura del cerchio.