**Valeria Colombo**

**La misura del respiro**

Nell’attività di Vidya del nostro respiro, per affinare la capacità di osservazione distaccata di Prana, è fondamentale conoscere, o quanto meno tenere in considerazione, alcuni elementi facilmente individuabili e percepibili, che distinguono il nostro respiro, fornendoci anche maggiori informazioni per poter determinare il nostro insieme psicosomatico.

Il nostro insieme psicosomatico, infatti, si esprime attraverso elementi misurabili del respiro, che andremo a elencare di seguito, tenendo comunque conto che questa parametrizzazione può anche non corrispondere a una reale condizione, ma può fornirci un utile strumento per l’osservazione.

**Come respiro**

La **durata** del nostro respiro può manifestarsi con un **respiro normale**, che si potrebbe verificare in una situazione “ideale”, ma difficilmente realizzabile di normalità, in cui un individuo si trovi in una ambiente senza eccessive tensioni o stimoli e con un’attività mentale che non vada a intaccare questo stato.

Ci troveremo in presenza di un **respiro frazionato**, quando il respiro non si esprime nella sua modalità normale, ma risulta sottosviluppato e poco fluido.

**La Durata**

In situazioni di elevata concentrazione potremo notare la comparsa del tutto spontanea di sospensioni respiratorie; una situazione di **respiro sospeso**, si verifica, per esempio, in momenti di profonda interiorizzazione (durante la meditazione), e/o comunque in una condizione di ritiro da una percezione di stimoli esterni, (quando siamo concentrati). Ma, il respiro si può anche sospendere quando siamo preda da un forte evento proveniente dall’esterno, come uno spavento o un’intensa sorpresa emotiva.

**Il respiro corto**, compare per esempio durante un’attività contemplativa, che non richieda alcun tipo di sforzo, oppure durante il sonno senza sogni, quindi non intaccato dall’emotivo; ma potrebbe anche verificarsi durante una corsa, variando però altri due “parametri”, che vedremo in seguito, che sono la portata e la pressione, in questo caso potremmo definirlo **corto frazionato**, in quanto non sarà fluido.

Il **respiro lungo** si verificherà in condizioni di moderata attività fisica o in risposta a una richiesta di reazione particolarmente intensa.

Per quanto riguarda la Vidya in riferimento alla durata, è importante osservare anche il rapporto tra durata dell’inspiro e quella dell’espiro.

**La Portata**

Per quanto riguarda l’elemento **Portata** del respiro, andremo a osservare il flusso, in questo caso l’elemento è fortemente connesso alla psiche dell’individuo, a seconda che l’attività psichica sia rivolta all’interno o all’esterno.

Ci troveremo in presenza di **flusso normale,** quando l’individuo si trova in una condizione neutra; parleremo di **flusso notevole**, in una condizione di intensa attività fisica, per esempio; il **flusso scarso** invece potremmo trovarlo in situazioni di malattia o importante stanchezza, oppure quando l’attività fisica è ridotta.

Per la Vidya, in riferimento alla portata, potremo per esempio andare a osservare se il flusso inspiratorio (e naturalmente espiratorio) sia costante dall’inizio alla fine, o se per caso vi sia una differenza di inalazione (o esalazione) tra i primi secondi e gli ultimi di ogni fase.

**La Pressione**

Vi è poi l’elemento **Pressione**, ed è l’elemento che a parità di durata e portata, può portare a percezioni molto diverse. E’ innanzitutto importante tenere presente che siamo sottoposti a una pressione esterna, atmosferica, in tutte le direzioni e a una pressione interna, dovuta alla particolarità della nostra composizione fisiologica, in quanto siamo fatti di spazi vuoti, e di elementi pesanti quali ossa, acqua, organi e di movimenti respiratori, che vanno a creare per esempio in fase di inspiro una depressione e in fase di espiro una pressione interna al nostro corpo.

Esercitandoci nella pratica noteremo che la massima pressione la possiamo creare con Kumbhaka (sospensione del respiro) a pieno o a vuoto e in queste fasi, possiamo infatti andare a variare effetti e percezioni sia mentali che fisiche a parità degli altri due elementi visti in precedenza: durata e portata; ma possiamo agire sulla pressione anche diminuendo il “canale d’accesso” dell’aria che respiriamo, usando per esempio ujjayi, (una parziale chiusura della glottide), o restringendo per esempio l’apertura delle narici, premendo delicatamente con le dita della mano): in questi casi varierà anche la durata e la portata del respiro.

**La Lunghezza**

Come ultimo elemento, è necessario portare attenzione alla lunghezza sia interna che esterna, intendendo la prima come la capacità individuale di staccarsi da un respiro meramente metabolico o spontaneamente addominale, per andare a conoscere e mettere a frutto anche le altre zone respiratorie fino a coinvolgere nella percezione respiratoria anche la zona clavicolare, fino alla potenzialità di cogliere una presenza respiratoria nei sinus. C’è da precisare che questa “crescita” respiratoria, va naturalmente a cambiare e a interagire profondamente con gli stati di coscienza dell’individuo e quindi anche con aspetti mentali che si riflettono a livello fisiologico, in quanto agiscono anche sulla non somatizzazione, oltre che sulla possibilità di raggiungere stati di coscienza elevati.

Altro aspetto della misura è la lunghezza esterna, ovvero quanto il nostro respiro si estende e incide verso l’esterno, in quanto una buona pratica, dovrebbe portare l’individuo ad avere un respiro potente all’interno, (con tutte le condizioni fisiche, ma anche mentali e di consapevolezza che ne conseguono), ma appena percepibile all’esterno.