COME E’ IL RESPIRO

LA LOCALIZZAZIONE FISIOLOGICA

Noi viviamo tutti i giorni della nostra vita meccanicamente senza preoccuparci della nostra fisiologia, che tanto fortunatamente funziona per conto suo! Viviamo guidati da schemi mentali e corporei condizionati dall’emotivo e dalle nostre esperienze vissute e portiamo attenzione sul nostro corpo solamente quando ci ammaliamo, quando sentiamo dei dolori fisici e muscolari. Ritornando al concetto che dove porto la mia attenzione nel corpo, porto prana, porto più sangue, insomma più vita, possiamo immaginare cosa succede nella condizione opposta.

Le emozioni come la paura, l’insicurezza, la svalutazione, creano degli atteggiamenti posturali che provocano a loro volta irrigidimenti muscolari, soprattutto a livello delle fasce muscolari respiratorie, alterando così il nostro ritmo respiratorio e creando una serie di distonie nel nostro corpo e di conseguenza malattie. Infatti, tutta la nostra fisiologia lavora ritmicamente, e il ritmo respiratorio subordina tutti gli altri.

Il respiro inoltre, assume un ruolo fondamentale nella comunicazione tra conscio ed inconscio, e l’osservazione del respiro consente quindi anche ad un miglioramento del controllo di tutti gli stati emotivi, nonché dello stato di concentrazione mentale. La Vidya aiuta a togliere tutte le agitazioni e le distorsioni date dall’emotivo, e a farci vedere i fatti come realmente sono; ci spoglia dei nostri inutili rigidi schemi mentali e ci fa accorgere delle nostre potenzialità.

Andando ad osservare il respiro nelle varie zone del nostro corpo ci rendiamo conto che possiamo sentire l’attività respiratoria anche dove non c’è, quindi noi potenzialmente possiamo portarla ovunque.

In base alla zona che andiamo ad osservare, ci renderemo conto che ci sono caratteristiche specifiche di somatizzazioni. Per poter osservare meglio il respiro nelle varie zone, andremo a creare volontariamente, con degli Asana appropriati, delle costrizioni alla specifica zona dove vogliamo portare ed osservare il respiro. Quando abbandoniamo la posizione, infatti ci accorgeremo stando in osservazione che il respiro in quella zona si fa più presente, più fluido, più percettibile.

IL RESPIRO ADDOMINALE è la zona dove c’è maggiore mobilità, e dal punto di vista yogico è quello più importante perché è il più vitale, più legato alla vitalità da un punto di vista metabolico, fisico, senza che ci sia l’elemento “IO”; è un respiro più fisico, più materiale, più corporeo. Praticare il respiro addominale è come fare un massaggio a tutti gli organi e visceri all’interno dell’addome per via della pressione esercitata dal diaframma; gli organi addominali vengono stimolati, così come la circolazione al suo interno, favorendo il ritorno del sangue venoso.

Portando le mani e l’attenzione sulle costole fluttuanti possiamo invece percepire IL RESPIRO COSTALE che è meno evidente del respiro addominale, perché qui cominciamo ad entrare nella zona ossea. Questo tipo di respiro è legato da un punto di vista emotivo al Chakra Manipura, dove comincia ad esserci l’istinto dell’ “IO”, IO come essere umano non “IO” distinto come persona unica, ma distinto da una pianta, da un animale etc.. E’ un respiro usato come transizione al respiro toracico, ma che si appoggio sulla potenza del diaframma.

Il RESPIRO TORACICO è nella zona dell’Anahata Chakra legato all’identità personale, la zona dove si esprime effettivamente l’“IO”, l’aprirsi e il proiettarsi verso l’esterno, verso gli altri. Possiamo immaginare quanto questa respirazione sia compromessa dai nostri condizionamenti emotivi, che creano grosse distonie a livello posturale. Nelle persone molto sicure di sé o arroganti, possiamo notare come il torace sia molto proiettato in avanti, creando una lordosi alta così più accentuata sulla colonna vertebrale; viceversa nelle persone insicure succede il contrario, si chiudono portando in avanti le spalle per protezione e creano una cifosi più accentuata sulla colonna vertebrale, la persona è schiva, timida e cerca di evitare il confronto con gli altri. Questi 2 eccessi creano deformazioni alla colonna vertebrale e il respiro toracico si può manifestare solo in chi possiede una colonna vertebrale con curvature fisiologiche naturali. Di conseguenza praticando la Vidya e degli Asana che aiutano con delle costrizioni a mettere in risalto questo tipo di respirazione, possiamo cambiare anche il modo di rapportarci con l’esterno, con gli altri, nonché a dare beneficio alla nostra colonna vertebrale e alla fisiologia degli organi racchiusi e protetti nella gabbia toracica, cuore e polmoni.

Quando si parla di torace nello Yoga si intende sia davanti che dietro. Da un punto di vista simbolico, se anteriormente esprimiamo il nostro “IO” rivolto verso l’esterno, posteriormente a livello scapolare invece esprimiamo il nostro “IO” verso il nostro mondo interno, ci interiorizziamo. Più portiamo l’attenzione sul respiro in zone più alte del corpo e più l’esternazione del ritmo si fa sempre meno intensa, meno evidente, ma diventa più intenso invece il richiamo mentale piuttosto che quello fisico.

Nella RESPIRAZIONE SCAPOLARE invertiamo l’azione respiratoria in rapporto a quella toracica, cioè se prima nella respirazione toracica cercavo l’espansione nell’inspiro e la chiusura nell’espiro, qui è esattamente il contrario: quando espiro le scapole si avvicinano, quando inspiro le scapole si allontanano. Quando lascio la posizione che crea costrizione e osservo il respiro nella zona delle scapole, ho la sensazione di avere le ali e di poter spiccare il volo! Qui oltretutto è una zona dove normalmente è difficile sentire il respiro, essendo un respiro inusuale. Praticare spesso il respiro scapolare è quindi molto benefico, più lo pratico e più mi sentirò leggero e libero di potermi muovere nello spazio.

Salendo più su troviamo la zona che secondo lo Yoga è il centro di purificazione, questa zona è la zona del RESPIRO CLAVICOLARE. Questo tipo di respirazione purifica la mente dalle tensioni emotive e si può percepire ad esempio quando facciamo un profondo sospiro per allentare le tensioni appunto. Si usa normalmente nelle situazioni di stress e di ansia.

Il collo è legato alla fascia anteriore che da un punto di vista emozionale è legata all’idealismo, la fascia che mi porta alla ricerca, mi porta a scoprire e a scoprirmi. Le clavicole sono legate al collo tramite lo sternocleidomastoideo che è il muscolo del collo e in relazione al movimento della testa, cambia la posizione delle clavicole. Qui siamo in zona Vishuddhi Chakra, legato all’espressione dei pensieri e quindi alle corde vocali etc…

E’ la zona di passaggio tra tronco e testa, tra prana e manas, zona di purificazione per eccellenza, il respiro qui è un respiro più puro, più sottile, più raffinato. Per poter percepire il respiro clavicolare eseguiamo dei movimenti del collo molto delicati e senza sforzo. Espirando le clavicole scendono e richiamano il collo, mentre inspirando le clavicole salgono e fanno emergere la testa.

Saliamo ancora più su per andare a percepire il RESPIRO DEI SINUS, nella zona connessa all’Ajna Chakra e quindi con il risveglio delle nostre potenzialità latenti, delle percezioni extrasensoriali. Quando portiamo la Vidya sul respiro dei sinus, entriamo in contatto con le forze più profonde del nostro essere.

La zona dei sinus è piena di terminazioni nervose, infatti appena c’è qualcosa che ci dà fastidio, parte uno starnuto. I sinus infatti, possiamo definirli i guardiani, controllano se entra l’aria giusta, se la temperatura è giusta, se ci sono batteri s’infiamma e li intrappola e li espelle tramite il muco; se il cibo è avariato tramite la percezione dell’odore prima di portarlo in bocca, se puzza, se ha un odore sgradevole ce ne guarderemo bene dal farlo entrare nella nostra bocca!

Il respiro dei sinus è un respiro che richiama l’emotivo, ognuno di noi ha un rimando personale agli odori che si percepiscono in base alle proprie esperienze emotive vissute; per esempio l’odore del pane che faceva nonna, la torta che ci faceva mamma, l’odore dei fiori, ci ricorda quando scorrazzavamo da piccoli felici nei prati, etc.

Per percepire meglio il respiro dei sinus porterò la mia Vidya sulla qualità dell’aria, osserverò se è densa, se è fresca, se è pulita, se ci sono profumi, odori, andremo a percepire la qualità del respiro, il Prana. L’azione che aumenta la qualità di Vidya in questo tipo di respirazione è espandere leggermente le narici.

In realtà il respiro è unico e adattabile ad ogni nostro cambiamento fisico, psichico, emotivo e mentale, questo è il RESPIRO COMPLETO che unisce tutti questi tipi di respirazioni. Portiamo la nostra Vidya nella totalità del corpo e osserviamo le reazioni che ha; osserviamo i nostri pensieri, il nostro emotivo senza identificarci, senza giudizio, sentiamo che il nostro respiro può arrivare ovunque, che il prana arrivi in ogni cellula del nostro corpo e lasciamo che tutto accada, che tutto si manifesti per quello che realmente è.