**La qualità del respiro**

**Anna Maria Grampastore**

La qualità respiratoria è strettamente legata a stati di coscienza più elevati dell’ordinario quindi conquistare qualità consente di progredire nello yoga.

Riuscire ad entrare nel mondo della qualità consente di partecipare ad eventi che permettono esperienze elevate, profonde e inusuali.

**Il Crescente di Luna e la Respirazione Circolare**

In ogni fase respiratoria si possono facilmente distinguere tre momenti nel flusso respiratorio: il momento di crescita, il momento d’equilibrio e il momento di diminuzione.

Questi momenti sono una sorta di momenti magici che consentono di cambiare stato di coscienza, ovvero di raggiungere livelli superiori di di consapevolezza.

Ogni fase respiratoria ha la forma simile ad un crescente di luna.

Un’estremità della luna rappresenta il momento di crescita, l’altra il momento di diminuzione, la parte mediana il momento di equilibrio.

Questa parte mediana caratterizzata dal massimo della potenza del flusso respiratorio corrisponde al momento in cui la psiche è unita al corpo.

Mentre le due punte del flusso rappresentano il mondo sottile: infatti Prana inizia quando scompare il respiro; o più esattamente, dal momento che non è più percettibile il movimento fisico dell’aria, la mente non osserva più l’aspetto grossolano del respiro e diventa in grado di percepire quell’elemento di prana, poiché non più nascosto dal moto fisico dell’aria. Ciò vuol dire che Prana esiste anche nel movimento del respiro, ma abbiamo più difficoltà a osservarlo.

Il respiro nasce, cresce e muore all’interno di ogni fase respiratoria per poi nascere di nuovo. La respirazione è circolare, ritorna sempre.

Una volta innescato il movimento del pendolo, il respiro trova in sé la sua forza per proseguire all’infinito il suo movimento; dentro all’inspiro si genera la forza dell’espiro e vice versa.

Ordinariamente il respiro non avrà la bella curva del crescente di luna, ma avrà interruzioni e blocchi; per eliminarli sarà necessaria l’osservazione consapevole del respiro, che diventerà sempre più armonico, tranquillo e adeguato.

**La Direzione Psichica del Respiro**

Il respiro ha una localizzazione fisica e una direzione psichica, quest’ultima presuppone un centro psichico di attrazione.

I tre fulcri psichici sono:

1 Al centro dell’addome, tre dita sotto l’ombelico (baricentro corporeo, persona cinestetica).

2 Al centro del petto (baricentro vitale, persona visiva).

3 Al centro della testa all’altezza delle sopracciglia (baricentro dei pensieri, persona auditiva).

Durante gli esercizi è interessante osservare e far espandere tutti questi fulcri allo stesso modo.