**All’Ascolto del Respiro**

Silvana Manna

**PREMESSA**

Respirare è un atto indispensabile per la vita. Si può rimanere per un po' senza mangiare o senza bere ma non si può certamente rimanere senza respirare.

Il respiro è innanzitutto un complesso atto fisico che coinvolge un insieme di organi che devono che devono funzionare in sinergia e armonia e mettere in relazione mente e corpo.

Il respiro è anche a tutti gli effetti e prima di tutto un evento psichico.

Le emozioni, i sentimenti, gli stati d'animo influenzano profondamente il nostro modo di respirare e a loro volta possono essere modificate e influenzate dal nostro modo di respirare.

Il modo in cui respiriamo è un indicatore del nostro modo di porci in relazione con il mondo e con gli altri.

E' quindi molto importante imparare a conoscere il respiro, a essere sempre più consapevoli del modo in cui si esprime e in cui influenza la nostra vita, i nostri comportamenti, i nostri sentimenti, il nostro rapporto con gli altri, e anche la nostra salute fisica e psichica.

Nella pratica dello Yoga è fondamentale lavorare sulla conoscenza, sulla consapevolezza e acquisire una sempre maggiore padronanza del respiro.

**ESERCIZI DI TECNICA DEL RESPIR**O

L'uso della consapevolezza presuppone innanzitutto che si acquisisca gradualmente la capacità di ascoltare e osservare il respiro nel momento in cui si manifesta e si esprime, nel suo “farsi”. Detto così sembra facile, persino banale... In realtà è un'abilità che si può acquisire solo con una pratica costante sostenuta da un percorso mentale che preveda:

* come osservare
* dove osservare
* cosa osservare

Ritengo che sia importante all'inizio della pratica, riservare uno spazio adeguato all'osservazione del respiro e guidare le persone a rendersi conto di ciò che sta succedendo, aiutandole a entrare nella pratica con sempre maggiore profondità.

Il tempo che si dedica all'osservazione del respiro serve a facilitare l'esecuzione delle varie posizioni e aiuta a prendere coscienza del collegamento tra postura e respiro.

**1° esercizio: L'ascolto del respiro**

Seduti, occhi chiusi, ci osserviamo respirare.

Ascoltiamo il respiro. Restiamo in attesa di lasciarlo “parlare” per noi.

Commento: inizialmente la mente fugge, non riesce a rimanere lì, semplicemente in ascolto …. Mille pensieri cominciano ad affacciarsi e ci portano lontano dal respiro.

Sembra quasi che più si cerchi di concentrarsi, più sia difficile.

Si cominciano a percepire tutta una serie di dolorini qui e là che assorbono i nostri pensieri.

La tentazione di alzarsi e andarsene è forte...

Ho capito che anche questa irrequietezza e questi fastidi, fanno parte del cammino, bisogna accettarli e osservarli così come sono.

I pensieri che arrivano si presentano davanti a noi, come nuvole portate dal vento e come sono arrivati, se ne andranno. Rimaniamo lì a guardarli …

Lentamente si comincia a entrare nel ritmo del respiro che, quasi timidamente, si affaccia alla consapevolezza, pronto a fuggire altrove, ma tuttavia sempre presente …

A poco a poco si comincia a percepire il dualismo dell'inalazione e dell'esalazione, si entra nel ritmo e la posizione diventa più stabile, i rumori esterni rimangono sullo sfondo, i pensieri scivolano via...

Sono rimasta a lungo nella posizione seduta prima di cambiare posizione, perché ci stavo proprio bene e non mi sono accorta del tempo che passava.

Forse con una guida esterna è più facile mantenere la concentrazione, da soli si tende più facilmente a distrarsi.

Nel guidare altri nella pratica, è importante richiamare alla mente le nostre sensazioni e le nostre difficoltà per aiutare le persone ad acquisire la consapevolezza di ciò che sta succedendo.

Pratica:

Continua l'osservazione del respiro nelle diverse posizioni:

- in piedi;

- in equilibrio sulla punta dei piedi, sollevando le braccia e stirandole verso l'alto e tornando con i piedi a terra;

- sollevando lateralmente le braccia;

- sollevando le braccia in alto e piegando le gambe come per sederci su una sedia;

- distesi sulla schiena.

In ogni posizione occorrerà prestare attenzione a quello che succede, ai cambiamenti del ritmo del respiro, all'equilibrio, alla tensione muscolare.

Riportandoci in posizione seduta porteremo l'attenzione al respiro per capire se qualcosa è cambiato rispetto all'inizio.

Commento:

Mi sono resa conto che effettivamente qualcosa è cambiato. Mi è sembrato che il respiro fosse più “presente” alla mia attenzione e che il ritmo fosse più tranquillo e regolare.

Ho provato una sensazione di tranquillità e di benessere.

**2° esercizio: Come stiamo respirando?**

In questa seconda fase si ripetono gli esercizi precedenti ma si cerca di affinare ulteriormente la percezione del respiro prestando attenzione ad altri aspetti.

Osserveremo la qualità del respiro, la sua armonia o disarmonia, la maggiore o minore profondità, la sua ampiezza, il maggiore o minore equilibrio tra entrata o uscita.

**3° esercizio: Dove stiamo respirando?**

Continua l'osservazione del respiro ripetendo gli esercizi precedenti e prestando attenzione alla localizzazione del respiro.

Osserveremo “dove” si esprime, in quali parti del corpo riusciamo a percepirlo meglio, dove si espande con più facilità e dove sembra arrestarsi, come se incontrasse un ostacolo e si ritraesse, dove lo sentiamo più a suo agio e dove non sta volentieri...

Osserveremo cosa succede al nostro corpo nelle varie posizioni, al torace che si solleva, che si espande, all'addome che si contrae e si rilassa, alle vertebre che si allontanano e si riavvicinano quando il respiro si fa spazio, a tutto il corpo che progressivamente si ammorbidisce e si rilassa...

Forse ci accorgeremo che in certe posizioni il respiro scorre più liberamente, mentre in altre è come bloccato e fa fatica ad esprimersi...

Cercheremo quindi di percepire le sensazioni psichiche più profonde, la sensazione di benessere, le tensioni che ancora rimangono, il bisogno di soffermarsi più a lungo o di fuggire via...

**4° esercizio: Il Respiro Spontaneo**

In posizione seduta osserveremo il respiro cercando di non influenzarlo. Ci accorgeremo che comunque il respiro si trasforma, diventa più regolare, più armonico, meno esitante...

**5° esercizio: Il Respiro Volontario**

In posizione seduta, effettuiamo una serie di respiri ampi e consapevoli e non automatici e continuiamo ad osservare.

**6° esercizio: Lo Sbadiglio**

Seduti, ci stiriamo e ci allunghiamo provocando una serie di sbadigli che, a poco a poco, ci porteranno in un stato di sempre maggiore rilassamento.

Stirandoci e sbadigliando compiamo un importante atto respiratorio che ci aiuta a rilasciare la muscolatura addominale e i muscoli del viso.

**7° esercizio: Il Sospiro**

In posizione seduta, effettuiamo una lunga serie di sospiri.

Il sospiro è un atto respiratorio importante che agisce soprattutto sulla muscolatura alta del torace e ne permette la distensione e il rilassamento.

Al termine della sequenza degli esercizi illustrati si riporterà l'attenzione al respiro e ci si renderà conto che qualcosa è cambiato.

Il respiro sarà più profondo e regolare, la muscolatura più rilassata, molte tensioni si saranno sciolte, la mente sarà più tranquilla e saremo pronti ad affrontare la pratica successiva con maggiore consapevolezza.