**PERCEZIONI PSICHICHE DEL RESPIRO**

**Laura Bonomi**

La percezione dell’attivazione del moto respiratorio, essendo il respiro dipendente da eventi psichici, non necessariamente coincide con la localizzazione fisiologica dello stesso.

I luoghi da dove entra ed esce l’aria, molto spesso non sono punti di percezione psichica, intesi come centri magnetici da dove sentiamo che nasce il nostro impulso a respirare e quindi a vivere.

**I fulcri psichici del respiro**

Vi sono nel nostro corpo zone di attivazione del respiro, che corrispondono ad elementi archetipali di particolare significato :

* Addome: corrisponde al baricentro del corpo (membra comprese) ed è legato all’aspetto emotivo. E’ un punto che corrisponde al luogo ove ha sede l’attivazione metabolica del nostro corpo (sede degli organi interni) e alla vitalità sempre in rapporto al corpo .

Questo canale percettivo è legato alla propriocezione.

* Torace: corrisponde al baricentro del tronco quando non abbiamo più gli arti. Questo è il punto in cui si ha la consapevolezza di sé come individuo e corrisponde all’attivazione del nostro corpo (sede del cuore) in rapporto alla vita come valore assoluto.

Questo canale percettivo è legato alla Vidya (osservazione pura e senza giudizio o condizionamento esterno).

* Baricentro della testa senza mandibola ed è localizzato nel fondo della bocca all’interno del cranio ove ha sede il centro olfattivo.

E’ il centro di attivazione del pensiero e di tutti i valori spirituali, corrisponde ad un atteggiamento di grande interiorizzazione .

Questo canale percettivo è legato alla razionalità della mente, al ragionamento.

Individuare il nostro fulcro respiratorio è importante per aiutarci a capire di più di noi stessi.

**Sottofulcri respiratori**

Accanto a questi tre centri archetipali, possono essere individuati alcuni sottofulcri più o meno adiacenti a quelli canonici.

I sottofulcri, in cui si avverte la nascita del proprio stimolo vitale, corrispondono a situazioni momentanee, spesso influenzate da eventi quotidiani, e possono essere, tramite la consapevolezza, riconvogliati nei centri principali dai quali possono acquisire più potenza .

Lavorando attraverso le percezioni psichiche di fulcri e sottofulcri, dovremmo essere in grado di portare il respiro, inteso come prana , ovunque nel nostro corpo per potenziare la nostra vitalità e, in particolare, verso zone del corpo più sofferenti o poco percepite che necessitano di maggiore attenzione e sostegno.

**La percezione del respiro**

La percezione psichica del nostro respiro, come già sottolineato in precedenza, non corrisponde a quello che è la nostra anatomia, non siamo strutturati per sentire tutti i rumori che vengono prodotti dai nostri processi organici , impazziremmo !

Nel respiro non è l’aria che sentiamo muoversi o riempire gli spazi del nostro tronco; infatti, il percorso dell’aria non è poi così esteso e soprattutto localizza in un piccolo spazio che è quello dei polmoni. Nell’addome, ad esempio, quello che avvertiamo è la percezione psichica corrispondente all’attivazione del movimento respiratorio (realizzato in massima parte dal diaframma).

La nostra mente, come per l’aspetto posturale, crea schemi di movimento semplici per quanto riguarda la respirazione che, non rispecchiano la meccanica anatomica e, questo si ricollega al fatto che, anche il moto respiratorio, è espressione di una forza psichica che si traduce nell’intenzione ad esprimere un determinato atteggiamento .

***Una breve pratica per la percezione del fulcro del respiro***

***Seduti comodi***

***Fase 1***

*Iniziamo a osservare il nostro respiro. Senza influenzarlo e senza giudicarlo.*

*Dopo qualche istante di interiorizzazione, con l’adeguata attenzione della mente, cerchiamo di vedere dove nasce il nostro respiro… da dove abbiamo la sensazione che il movimento del respiro si attivi e come da questo punto si vada ad espandere in tutto il corpo.*

*Naturalmente avvertiremo il moto fisiologico della respirazione, ma pian piano affineremo la nostra percezione.*

*Non lasciamo che la percezione del movimento fisico ci inganni, ma cogliamo da dove nasce il nostro ritmo vitale ponendoci in maniera totalmente neutra, senza aspettarci nulla come un attento spettatore.*

***Fase 2***

*Nel caso in cui avessimo percepito un sottofulcro, quindi un centro più o meno vicino ai tre centri canonici dell’addome, del torace e del centro della testa, proviamo a spostarlo verso uno dei tre fulcri simbolici. Cerchiamo di far confluire il punto che abbiamo avvertito verso uno dei tre fulcri simbolici ponendovi un intenso sguardo magnetico.*

*Percepiamo il nostro prana che si accompagna al ritmo della vita …*

***Fase 3***

*Dal fulcro ora attivato, immaginiamo onde circolari che nascono dal centro e si moltiplicano, crescendo in numero e in larghezza. Le onde vanno a riempire tutto la superficie del nostro corpo e anche lo spazio fuori di noi .*

*Potremmo anche immaginare di far confluire questa potenza che abbiamo sviluppato verso zone del nostro corpo particolarmente sofferenti, il prana le risana e le vitalizza.*

*Possiamo accompagnare al nostro punto psichico di attrazione anche il potenziamento del respiro fisico se lo desideriamo e se questo ci dà benessere .*

***Fase 4***

*Quando sentiamo compiuto l’esercizio,*

*Andiamo a fare un profondo inspiro, riattivando la consapevolezza dell’ambiente esterno e ci stiriamo interrompendo il nostro esercizio.*

Questo esercizio si può praticare anche durante l’esecuzione degli asana, dove diventa davvero efficace per nutrire dall’interno la nostra vitalità, amplificando i benefici delle posizioni stesse e rendendo la nostra pratica molto più “di qualità”.