**E’ possibile misurare il respiro?**

***Raffaella Mambrini***

E’ possibile misurare il nostro respiro? In questo articolo analizzeremo alcuni dei principali fattori che lo caratterizzano da un punto di vista quantitativo, come la sua durata, la portata e la pressione *(Schema Figura 1)*.

LA MISURA DEL RESPIRO

DURATA

PORTATA

PRESSIONE



*Figura 1 - Alcuni dei principali fattori che caratterizzano la durata del respiro*

Per quanto concerne la **Durata** del respiro, come prima cosa si deve fare una distinzione tra quelle che possiamo chiamare “condizioni ordinarie”, ovvero la nostra vita quotidiana vissuta in assenza completa di consapevolezza, e quelle che possiamo pensare come “condizioni in stato di consapevolezza”, dove finalmente il respiro può ritrovare anche la sua situazione di “normalità”.

Ma cosa intendiamo con questo?

Durante la nostra vita “ordinaria”, senza consapevolezza, siamo portati ad avere un respiro tipicamente “alterato”, corto o lungo che sia, solitamente in presenza di stress, o addirittura “sospeso” quando tutti i nostri sensi si ritirano, perché la nostra attenzione è totalmente assorbita da un evento esterno. In tutti questi casi, anche il nostro metabolismo risulterà alterato.

Se invece riusciamo a “essere consapevoli” durante le nostre attività quotidiane, scopriremo che il respiro corto dovrebbe essere *naturalmente* tipico di tutte quelle situazioni in cui l’attività mentale è predominante; quello lungo si addice *naturalmente* ai casi in cui l’attività fisica è intensa oppure abbiamo un eccesso di stress da gestire; e il respiro sospeso si presenterà *in modo naturale* quando siamo in concentrazione o meditazione, in totale distacco dall’esterno. Infine un respiro che possiamo definire “normale” si instaurerà quando facciamo attività blanda e non siamo in condizioni di stress.

Ci sono pratiche yoga che possono aiutare nel ripristinare una situazione di naturalezza del respiro, portando anche il metabolismo alla sua condizione ottimale.

Si veda lo schema in Figura 2.

Cosa invece possiamo dire relativamente alla **Portata** del nostro respiro? La portata è legata sia alle condizioni fisiologiche che alla psiche di un individuo e si può presentare con un flusso “normale”, “notevole” o “scarso”. Un flusso normale è tipico di uno stato di equilibrio, un flusso notevole invece di uno stato di eccitazione che può dipendere da una necessità fisica, a causa di intensa attività, oppure può essere indotto con tecniche yoga di tapas. Infine un flusso scarso, tipico di uno stato di latenza, può dipendere anch'esso da una necessità fisica causata da spossatezza o malattia, oppure può essere indotto con tecniche yoga di assorbimento.

Si veda lo schema in Figura 3.

Relativamente alla **Pressione** del nostro respiro, si deve notare per prima cosa che il respiro avviene proprio grazie a una differenza di pressione che avviene tra l’interno del nostro corpo e l’ambiente esterno. Anche in questo caso, così come per durata e portata, è possibile agire sulla pressione tramite tecniche di yoga, agendo quindi anche sul nostro metabolismo.

La pressione respiratoria può essere intensa, normale, leggera o irrisoria.

Sarà intensa se volutamente agiamo sul condotto respiratorio, oppure velocizzando la respirazione o introducendo apnee a pieno o vuoto. Sarà normale in modo spontaneo se siamo in condizioni tranquille di veglia e in assenza di stress. Sarà leggera invece in condizioni di riposo, ad es. quando dormiamo, oppure se siamo assorbiti da un evento esterno. Tipicamente avviene in modo automatico, non spontaneo, a meno che, non la induciamo consapevolmente. Infine la pressione irrisoria non è altro che una esaltazione di quella leggera, nel bene e nel male.

Si veda lo schema in Figura 4.

*In conclusione, tornando alla domanda iniziale che ci siamo posti, se sia possibile o meno misurare il nostro respiro, la risposta sembra essere affermativa, ma non solo, come un piccolo faro illuminante, si intravede anche la possibilità di “osservare” il nostro respiro, osservarlo consapevolmente, conoscerlo, e infine modificarlo, per riportarlo a una sua condizione di naturalezza e normalità che possa in ultimo anche agire in modo ottimale sul nostro metabolismo.*

CONDIZIONI ORDINARIE

DURATA

CONDIZIONI DI CONSAPEVOLEZZA



**CORTO**

**LUNGO**

**SOSPESO**



**CORTO**

**LUNGO**

**SOSPESO**



**NORMALE**



concentrazione, meditazione, distacco totale dall’esterno

attività mentale predominante, distacco dall’esterno

attività fisica intensa, eccesso di stress da digerire

stato naturale, attività blanda, no stress



stress



ritiro dei sensi senza consapevolezza per totale assorbimento da elemento esterno



**METABOLISMO ALTERATO**

**METABOLISMO OTTIMALE**

*Figura 2 - La Durata*

*Figura 3 - La Portata*

FLUSSO NORMALE

PORTATA

FLUSSO NOTEVOLE



STATO DI EQUILIBRIO



NECESSITA’: INTENSA ATTIVITA’ FISICA

FLUSSO SCARSO

STATO DI ECCITAZIONE



STATO DI LATENZA



INDUZIONE YOGA: tapas, fervore



NECESSITA’: SPOSSATEZZA, MALATTIA

INDUZIONE YOGA: assorbimento, meditazione



*Figura 4 - La Pressione*

INTENSA

PRESSIONE

NORMALE



**INDOTTA: RESTRINGIMENTO CONDOTTO RESPIRATORIO, RESPIRAZIONE VELOCIZZATA, APNEE A VUOTO E A PIENO**



LEGGERA

**SPONTANEA: STATO DI VEGLIA, DESTRESS**



**AUTOMATICA, NON SPONTANEA: STATO DI RIPOSO, SONNO, STRESS, ASSORBIMENTO DA ESTERNO**

**OPPURE INDOTTA**



IRRISORIA

**ESALTAZIONE DELLA LEGGERA**

