**Rilassare e Rilasciare: il cammino verso il respiro completo**

Il punto di partenza: Variante della Posizione del Sarto.



Seduti in questa posizione, osserviamo il respiro che, con la sua naturale intelligenza, si rifugia nella parte del nostro corpo che può accoglierlo: il torace.

Ora con la pratica, portiamo l’attenzione nell’addome, dove il respiro, poco alla volta, diventa sempre più ampio. Così presente che lo sento spingere non solo verso l’ombelico ma anche sui fianchi e nella zona lombare.

Nella Posizione della Candela, nella quale il bacino sfida la forza di gravità e non ha punti di appoggio che impongono confini, la sensazione del respiro si diffonde anche nella zona del basso ventre, fino ai genitali.

In questo spazio in cui si sono dissolte tutte le emozioni, appare il pulsare dell’arteria addominale, lento, regolare, naturale, come il respiro: esisto.

Ci portiamo in Posizione Seduta: percezione del perineo completamente adagiato al pavimento, del bacino ampio e rilassato, della colonna eretta, del torace aperto. Calma e regale.

La posizione di arrivo: Siddhâsana - la Posizione Perfetta



Beh … ovviamente non so se la mia posizione fosse proprio così regale … ma così mi sono sentita!

Condividiamo. Ci raccontiamo. Scopro che per alcuni la calma del respiro addominale ha portato, al contrario di quanto accaduto a me, a raccogliersi, a chiudersi, a tornare quasi nella Posizione del Sarto.

Riflettiamo sulla differenza tra rilassare e rilasciare i muscoli. Tra il muscolo che si abbandona e il muscolo che non ha tensioni ma è vigile, pronto all’azione. Intuisco, ma non con chiarezza. Ma per ora va bene così. Sento che basta attendere.

Continua la pratica.

Continua, visitando tutti i luoghi del nostro corpo dove il respiro si può ascoltare. Ognuno di questi luoghi ha qualcosa da raccontarmi. Già … Affiorano emozioni …

Nella posizione in ginocchio, con una gamba allungata lateralmente (Ardha Chandrasana), fletto il busto ed ascolto il respiro costale, la consapevolezza che per aprirsi, bisogna fidarsi.

In piedi, con le mani giunte dietro la schiena, mentre ascolto il respiro toracico, la percezione della mia rigidità ma, nello stesso tempo, dell’aspirazione a superarla.

Nella Posizione dell’Ostrica, mentre ascolto il respiro scapolare, la curva della colonna diventa sempre più morbida e flessibile fino a farmi sentire come in un uovo. Che pace.

Quando arriviamo al respiro clavicolare e al respiro nei sinus, ormai tutto avviene con naturalezza, le percezioni sono immediate, nitide, limpide, intense.

E’ in questa naturalezza che le parti del respiro, diventano UNO.

Di nuovo nella Posizione Perfetta (Siddhasana), di nuovo calma e regale.

Inspiro, senza sforzo, sento il diaframma scendere, comprimere delicatamente le viscere, tutto il busto si espande, in tutte le direzioni.

Espiro, sento il diaframma salire gradualmente e il busto ritornare alla sua forma originaria.

Contemporaneamente tutti i muscoli posteriori si distendono, il mento con un lieve movimento aiuta le cervicali ad allinearsi, il torace si apre e tutta la colonna si allunga. Con il ritmo del respiro mi espando e mi allungo. E ora comprendo finalmente la differenza tra rilassato e rilasciato.

Vidya!

E, meravigliosamente, questo accade ogni volta che osservo il respiro nella quotidianità.