**Il respiro addominale.**

**Grampastore Anna Maria**

L’essere inconsapevole respira per sopravvivere, e a uno stato letargico della mente corrisponderà un analogo stato letargico del corpo: si vive come si pensa.

Tutto questo è chiamato “a-vidyà”, “non consapevolezza”.

Gran parte dell’incapacità respiratoria dell’individuo dipende dal rapporto alterato con la propria persona e con l’ambiente esterno.

Molto difficilmente, infatti, le persone sono in contatto psico-respiratorio con il proprio corpo, e a una presenza corporea limitata, corrisponde un respiro limitato.

Il pensare odierno si svolge secondo modelli, schemi “astratti” e l’individuo, sempre meno consapevole delle proprie attività fisiologiche, respirerà per la sopravvivenza.

Lo yoga, invece, ci insegna che il vero pensiero si rivolge agli eventi reali e non c’è niente di più reale dei nostri processi fisiologici in atto primo fra tutti è il respirare.

Nel momento in cui l’individuo odierno torna ad osservare e ad essere consapevole del proprio respiro, torna a nutrirlo ridonandogli regolarità, armonia e ritmo.

Anatomicamente quando respiriamo, l’aria va nei polmoni, ma a livello di attivazione essa potrà interessare diverse zone del nostro corpo.

Attraverso gli esercizi si può rendere il respiro “spontaneo” e, portando la Vidyà sul respiro in determinate localizzazioni del corpo, si comprende che ad ogni modalità di attivazione del respiro corrisponde una modalità psichica emotiva particolare.

La prima localizzazione fisiologica del respiro è l’addome.

Tale respiro è il respiro essenziale (respiro vitale), che si manifesta con il minimo dispendio di energia muscolare quando l’attività metabolica è al minimo.

La vera respirazione addominale, diaframmatica è lombare e fisiologicamente il respiro non scende mai nell’addome, ma va ad agire su di esso.

Rivitalizzare questo respiro consentirà di sciogliere le somatizzazioni e di migliorare il metabolismo in generale, diventando il miglior rimedio contro le malattie.

Il respiro addominale è il respiro vegetativo, che nutre bene tutte le funzioni metaboliche e lo spazio addominale; a livello psichico rappresenta le pulsioni istintive, le emozioni.

Attraverso l’osservazione di come il respiro si muove spontaneamente nell’addome, e per spontaneamente si intende che il respiro si muove bene e facilmente dappertutto, si sperimenterà un senso di calma, di nutrimento e di soddisfazione: la vitalità dell’addome (Prana) si manifesta.

Adesso l’addome è la pienezza, la pienezza della Vita.