Ancora sul respiro

**Nadia Borri**

Continuiamo ad occuparci del nostro respiro, andando ad osservare come esso si manifesta. Andremo ad osservare le caratteristiche quali: la durata, la pressione, la portata.

# La durata

La sua durata esprime l’insieme psicosomatico del nostro corpo e possiamo osservare un respiro corto, lungo, normale o sospeso. Sono queste tutte situazioni alterate. In condizioni normali ci troviamo ad avere una quantità insufficiente di respiro e il nostro corpo respirerà più intensamente senza però trovare il nutrimento necessario. In tutte queste condizioni siamo in assenza di consapevolezza e quindi in una condizione innaturale, dove la nostra mente è influenzata da fattori esterni senza che noi possiamo controllarla. Il nostro metabolismo si affievolisce ed esce dalla normalità, perdendo le sue possibilità vitali di nutrimento e rigenerazione per il corpo.

Per riattivare il nostro sistema psicofisico e il nostro metabolismo, dobbiamo riportare tutto alla normalità, dove siamo consapevoli di ciò che avviene e il respiro potrà essere corto, lungo, normale, o sospeso, ma avere il giusto nutrimento in quel particolare momento per quella particolare attività. Naturalmente la schematizzazione è riduttiva per l’universo che si apre all’osservazione dei parametri respiratori, in tutti i sensi e in particolare adesso, rispetto alla durata. Non sarà facile parametrare il nostro respiro, ma lo potremo fare attraverso vari esercizi. Potremo stimolare il corpo per riappropriarci di una condizione naturale del respiro, e lo possiamo fare attraverso esercizi di consapevolezza e questa naturalizzazione è un atto psichico, quindi temporaneo, che potrà diventare permanente nel momento in cui diventa psicofisico, cioè ne faccio esperienza con il corpo. Stimoliamo il corpo per riattivare il metabolismo e portarlo a perdere quella letargicità nascosta che accomuna la maggior parte di noi occidentali. Stimolando il nostro corpo in modo adeguato, anche se superficiale, il respiro andrà regolarizzandosi.

# La portata

Possiamo poi, oltre alla durata, osservare la portata, dove, rispetto al flusso dell’aria che entra ed esce dal nostro corpo, ed esso potrà essere notevole, normale o scarso. Il flusso respiratorio è enormemente influenzato dal nostro stato psichico: in condizioni equilibrate avremo un flusso normale; se siamo particolarmente eccitati, avremo un flusso notevole; se siamo in uno stato letargico, il flusso sarà scarso. Possiamo osservare il respiro e il suo flusso come sempre, con vari esercizi per andare a modificarlo, aumentando e riducendo la portata del flusso, in modo da esserne consapevoli.

# La pressione

E’ il terzo elemento che va ad intervenire sia sulla durata che sulla portata. A parità di condizioni di durata e portata, una pressione differente va a modificare notevolmente l’apporto di ossigeno, provocando stati di coscienza totalmente diversi. L’aria entra allorquando all’interno si è creato un abbassamento di pressione, ed espiriamo quando internamente abbiamo raggiunto una pressione maggiore. Quindi respiriamo a causa di dislivelli pressori in rapporto alla pressione esterna, sia in entrata, che in uscita. Lo yoga ci permette di agire in modo significativo attraverso la pressione nel metabolismo corporeo, modificando il nostro stato di coscienza. La pressione può essere intensa, normale, leggera, irrisoria.

Se è intensa, la pressione, produce calore, in quanto va ad aumentare la respirazione cellulare, quindi a stimolare la nostra mente, a provocare forza e potenza psichiche e in generale a migliorare la circolazione sanguigna e l’assorbimento di ossigeno. Si può aumentare la pressione restringendo i condotti nasali o velocizzando la respirazione e anche attraverso le sospensioni, sia a vuoto che a pieno.

Si ha una pressione leggera quando siamo a riposo, dove inconsciamente la psiche guida l’attività respiratoria, come nel sonno. Possiamo provocare questo stato di leggera pressione anche con degli esercizi o nella meditazione, volontariamente, per ottenere tutti i benefici dello stato di sonno e riposo.

La pressione irrisoria è l’esagerazione della pressione leggera e avrà quindi, aumentato tutti i pregi e tutti i difetti della pressione leggera.

Si ha invece la pressione normale quando siamo in stato di veglia, totalmente destressati, quindi difficilmente per noi occidentali sarà possibile goderne.

# Lunghezza interna, profondità altezza larghezza

L’estensione interna del respiro è variabile da persona a persona ed è comunque limitato da blocchi di somatizzazioni varie, che nel tempo ha portato a ridurre la capacità respiratoria; anche perché la nostra psiche organica, perdendo potere rispetto all’apparato respiratorio, non riesce più a dirigere il respiro nel corpo. Probabilmente l’incapacità respiratoria trova le sue cause in un rapporto alterato con la realtà esterna, comunque possiamo dire che siamo spesso incapaci di avere una consapevolezza psico-respiratoria e se aumenta l’estensione del nostro spazio respiratorio, aumenta anche la consapevolezza di sé. Abbiamo detto che il respiro è fisiologicamente addominale, ma la capacità di estendersi alla parte bassa dell’addome, fino al perineo, quella è la corretta estensione in basso, per poi salire dall’appoggio in basso all’estensione in alto, fino al diaframma, poi al torace e infine alla zona clavicolare, per salire poi consapevolmente ai sinus.

Se questa estensione avviene in modo naturale, e la nostra respirazione si espande fisicamente e consapevolmente dal perineo ai sinus, saremo in grado di espellere tutte le tossine dal corpo, senza più somatizzazioni. Avremo tutta la forza anche morale del nostro respiro toracico e il nostro metabolismo sarà ottimamente funzionante grazie alla respirazione addominale profonda. La vita sarà armonica solare e centrata su noi stessi con un ottimo scambio con il mondo esterno e un grande appagamento. Anche qui possiamo espandere il respiro e la consapevolezza con numerosi esercizi, ricordando che l’estensione in larghezza rappresenta l’espansione verso il territorio esterno/interno della nostra psiche che è il nostro corpo. Così come possiamo andare in profondità con la nostra psiche e in lunghezza, la dove il respiro si estende anche fuori dal corpo.