***TOFONI EMANUELA***

***Com’è il respiro ?***

**- DURATA DEL RESPIRO** (NORMALE - CORTA - LUNGA - ASSENTE)

**- PORTATA DEL RESPIRO** (QUANTA ARIA ENTRA)

**- PRESSIONE DEL RESPIRO** (CONTATTO RESPIRATORIO TRA INTERNO ED ESTERNO)

**- LUNGHEZZA INTERIORE ED ESPANSIONE DEL RESPIRO**

**Il Respiro nell’Ordinario**

Il respiro esprime lo stato emotivo della persona. In una situazione rilassata un soggetto presenta un respiro lento e tranquillo con un espiro ampio quanto l'inspiro, mentre un soggetto agitato ha un respiro corto ed una espirazione estremamente breve (notiamo come la durata delle due fasi respiratorie siano significative).

In una situazione improvvisa, il respiro si sospende, mentre allorché siamo concentrati, l'espiro si allunga considerevolmente (due o tre volte l'inspiro).

Il respiro nutre, vitalizza e ringiovanisce i nostri organi, cervello compreso per cui è indispensabile respirare correttamente e ritmicamente.

La causa principali dei mali del nostro essere è lo stress. Come già detto il nostro cardine vitale è a dismisura influenzato dallo stress.

Un respiro affannato dove la partecipazione della nostra mente è assente, lo renderà innaturale e quindi a volte corto, lungo o addirittura bloccato.

"Dove va la coscienza, lì si attiva il metabolismo" affermazione quanto mai vera perché grazie alla Vidya del Prana, possiamo risolvere e controllare lo stress ripristinando un respiro naturale.

**Il Respiro Bloccato**

Nei momenti della nostra giornata quando siamo intenti ed assorbiti da una faccenda in particolare è curioso come il nostro respiro sia quasi assente, ce ne siamo mai accorti?.

Questo avviene perché la mente è totalmente condizionata da un evento esterno e in assenza di consapevolezza del suo proprio mondo.

Alla fine del lungo attento e concentrato lavoro al Pc, ci ritroveremo stanchi e con un gran mal di testa!

Ciò avviene perché uno dei cibi dell'organismo, e cioè l'ossigeno, è mal gestito, causa il nostro modo di respirare errato.

Attivare la consapevolezza ci salverà da danni fisici (mal di testa, torcicollo, schiena contratta...).

**Ripristinare la Normalità del Metabolismo con lo Yoga**

Metabolizzare bene il nostro ossigeno renderà il nostro respiro migliore che come abbiamo visto si manifesterà in quattro modi:

- Normale (quando riporto la mente nello spazio del corpo e verso l’osservazione del respiro).

- Corto (quando il contatto con l'esterno c'è, ma non ci disturba. Nella concentrazione, la mente è dentro di me).

- Sospeso (in meditazione o massima concentrazione e il contatto con l'esterno risulta sospeso).

- Lungo (quando si ha un'intensa attività fisica, quando stiro il corpo con gli Asana).

**IN PRATCA:**

**ALLUNGARE IL RESPIRO**

Con esercizi che stimolano il metabolismo attraverso il nostro corpo:

- Svuotamento dei polmoni ed apnea

- Respiro di Tarzan

- Tadan kriya

ed altri di questi esercizi ci aiuteranno a stimolare il metabolismo al fine di regolarizzare il nostro respiro.

**VERSO UN RESPIRO NORMALE**

Ascoltando ciò che in noi a livello psichico è cambiato semplicemente osservando il normale fluire del respiro.

**VERSO UN RESPIRO BREVE**

Attraverso esercizi leggeri ma sempre attenti al respiro ed alla psiche (esempio la variante di Kurmasana, la Posizione dell'ostrica).

**VERSO UN RESPIRO SOSPESO**

Continuando a praticare gli esercizi del respiro breve ma con maggiore intenzione, noteremo come il respiro ha fasi di sospensione naturale e spontanea.

**VERSO UN RESPIRO NORMALE SPONTANEO**

In posizione semplice e ad occhi aperti, ci connettiamo con il nostro corpo e alle sue sensazioni.

Quanto visto sopra ci ha dimostrato come il nostro respiro sia modificabile alle nostre esigenze fisiche e psichiche e che lo stato di flusso respiratorio possa essere normale, notevole o scarso e come gli esercizi sopra citati ci aiuteranno ad amplificare, ridurre e tornare ad una portata naturale.

**La Pressione**

A livello psichico il risultato ed il movimento del respiro avviene in conseguenza di un dislivello di pressioni, stimolando o inibendo il metabolismo.

La pressione è data dal contatto respiratorio tra l'esterno e l'interno.

Può essere intensa, leggera e normale.

L'inspirazione si attiva quando la pressione esterna è maggiore di quella interna, mentre l'espirazione si attiva quando la pressione interna è maggiore dell'esterna.

**La Lunghezza**

Essere consapevoli del respiro significa connettersi con il punto del nostro corpo dove il respiro ha origine.

Esso si sviluppa dall'addome o ancora meglio dal perineo, attiva il diaframma fin dietro alle costole, e può salire fino ai sinus.

Non limitandosi solo a salire (interiormente) ma anche espandendosi in profondità (ampliando l'ampiezza del costato e del tronco, ma anche della testa), per trasformarsi con un soffio (espiro) che si allunga verso l'esterno.