**I RITMI e LE SOSPENSIONI NATURALI DEL RESPIRO**

**I RITMI**

La stessa etimologia della parola ritmo fa pensare ad una successione di eventi, che si ripetono ciclicamente e in armonia fra loro, senza alcuna distonia.

Certo il nostro udito è abituato ad associare a questa parola il ritmo della musica classica ad esempio, in cui le note musicali si susseguono creando una melodia armonica, ove si ha la sensazione che la nota che segue nasca dalla nota che la precede, percependo continuità e leggerezza.

L’effetto della musica classica sulla mente è calmante, rasserenante ma anche vitalizzante.

Chiaramente quando parliamo di respiro alla maggior parte di noi risulta molto difficile fare delle similitudini con la musica; e questo perché, spesso, il nostro respiro “non è una buona musica”. Raramente ci troviamo nella condizione in cui le fasi respiratorie sono simmetriche fra loro.

Per comporre la nostra “sinfonia respiratoria” dobbiamo innanzitutto riequilibrare il nostro respiro, cioè fare in modo che inspiro ed espiro progrediscano con regolarità, collegandosi in maniera armonica, e, che le fasi respiratorie acquisiscano più o meno la stessa durata. Questo ci permette di entrare nel concetto di ritmicità, circolarità, continuità del respiro.

**Ritmo 1.0.1.0**

Il nostro ritmo respiratorio di base è direttamente collegato col battito del cuore e, normalmente, quando ci si trovi in condizioni emotive stabili (es. mente non eccitata o apatica, corpo a riposo ecc..), ogni fase respiratoria dovrebbe durare per quattro battiti del cuore.

C’è una stretta correlazione fra i ritmi del cosmo, della terra in rapporto al sole e del sole in rapporto ai pianeti e respirazione, allorché quando siamo in situazione di equilibrio (anche emotivo) il nostro respiro dovrebbe adeguarsi naturalmente a questi tempi.

Questo ritmo è anche caratterizzato dal fatto che fra l’una e l’altra fase non vi siano sospensioni respiratorie significative; il passaggio fra una fase respiratoria e l’altra, entrambe della durata di 4 battiti del cuore, si realizza sempre con una pausa naturale ma, nell’ascolto del respiro non vi prestiamo attenzione, ignorando il battito del cuore in questi attimi.

**Percepire il cuore nel proprio corpo**

Con la dovuta attenzione potremmo sentire pulsare il nostro cuore in tutto il nostro corpo e, ricollegare il nostro respiro a questo battito ancestrale, sarà un po’ come tornare alla fase prenatale, in cui il battito del cuore ci accompagnava in ogni momento .

Praticando questo esercizio in una qualsiasi posizione (anche seduti sulla sedia), dopo poco si potrà notare che il respiro con naturalezza si adegua al suo ritmo fisiologico di base, arricchendosi di elementi qualitativi che donano stabilità ed equilibrio alla mente.

Tramite Vidya osserviamo un fenomeno fisico che si armonizza, e la mente vive il passaggio da una fase prettamente fisica, legata al mondo grossolano, ad una fase ritmica, che appartiene al mondo sottile di prana ove il tempo non è più numericamente quantificabile.

E’ interessante vitalizzare le nostre posizioni di Yoga con questo esercizio respiratorio, prevedendo all’inizio posizioni neutre (né chiuse, né aperte ad es. le torsioni , oppure posizioni di equilibrio in piedi, ove naturalmente prevarrà l’inspiro e dove agiremo cercando di eguagliare i tempi delle due fasi respiratorie.

Ci renderemo conto di quanto calore si svilupperà durante la pratica svolta, ricordando che è proprio il calore, il primo effetto di percezione del nostro prana.

**Ritmo 1.0.2.0**

In questo ritmo la fase espiratoria dura il doppio rispetto a quella inspiratoria (1.0.2.0), ci si svincola quindi dalla natura e andando a distinguersi come individui; la lunga fase espiratoria permette una migliore centratura, ovvero favorisce l’interiorizzazione.

**SOSPENSIONI**

La sospensione di respiro all’interno di un ciclo respiratorio si realizza spontaneamente anche se noi non la avvertiamo, rientra quindi ancora nell’aspetto spontaneo della respirazione, ed è del tutto naturale.

Il flusso respiratorio (inspirazione o espirazione) in realtà non è costante, ha infatti un moto progressivo in cui vi è una fase di crescita che arriva alla massima espansione, poi una fase di decrescita costante che arriva alla fase di sospensione, anch’essa progressiva, in qui il respiro diventa così sottile da non riuscire più a determinare se si avverte il movimento, fino a giungere al momento in cui più nessun movimento fisico è presente.

La difficoltà per la nostra mente è percepire il momento preciso in cui non c’è più nessun movimento: ed è questa la fase di passaggio che ci porta nel mondo di prana.

**I tre stati di coscienza**

Da queste considerazioni si evince che esistono tre stati di coscienza :

1. Stato di veglia, che corrisponde alla percezione del movimento fisico del respiro;
2. Stato di passaggio, che è appunto il momento in cui abbiamo difficoltà a capire se vi è ancora un movimento fisico. In questo passaggio ritroviamo il mondo di prana.
3. Stato di sospensione vera e propria ove non vi è più alcun movimento fisico, come ad esempio nella fase di sonno profondo senza sogni, ove la mente si ritira nel suo mondo dimenticandosi completamente del corpo. Qui avremo abbandonato il mondo di prana per entrare nel mondo della conoscenza.

Nel terzo stato fisicamente si ferma il movimento dell’aria, ma non il movimento della mente che segue la continuità respiratoria. Il respiro in realtà si muove sempre seguendo la forma di un cerchio, e non secondo una mezza luna. Infatti le pause respiratorie corrispondono a un punto infinito che si ricollega con continuità alla fase successiva di un nuovo crescente di luna (speculare al precedente ), assumendo quindi un moto circolare.

Anche le sospensioni si utilizzano nella pratica degli asana e, se sono eseguite correttamente, apporteranno molteplici effetti benefici amplificando la riuscita dell’esercizio.

**Evitare le “fratture” nel respiro**

Lavorando sulle sospensioni respiratorie sarà importante evitare gli “scalini”, dosando quantità e tempi dell’espiro e dell’inspiro. Infatti, qualora si verifichino condizioni di disagio, come ad es. sensazione di soffocamento, di estrema compressione, impellente necessità di espirare o inspirare, ecc.., il respiro prenderebbe il sopravvento, innescando automaticamente uno “sblocco a sobbalzo, uno scatto” della situazione.

Quindi il punto critico in un asana respiratorio, in cui si applichino le sospensioni di respiro, sta proprio nel rimettere in moto il respiro e questo a sua volta dipende dal modo in cui si arriva alla sospensione.

Per ottenere il massimo beneficio nelle sospensioni respiratorie è importante dosare le fasi di inspirazione ed espirazione, inalando od esalando una quantità d’aria non eccessiva ma sufficiente, così che il passaggio alla fase di sospensione avvenga in maniera graduale in modo da non interrompere il filo della vita della mia respirazione.

L’esercizio costante porta nella dimensione sottile in cui il respiro ritrova la sua forma circolare.

**Il potenziale respiratorio delle fasi attive di inspirazione ed espirazione**

L’inspiro si attiva tramite una depressione, che man mano si va a colmare fino ad arrivare ad un bilanciamento pressorio con il mondo esterno. Nel momento in cui il respiro si sospende i muscoli, che nell’inspirazione si sono attivati, dovranno naturalmente rilasciarsi per far uscire l’aria che rimane dentro lo spazio del torace creando un’intensa compressione.

Da una depressione inspiratoria si crea, con la sospensione, un aumento di compressione che rappresenta il potenziale espiratorio, cioè il prana dell’espirazione.

Ovviamente all’opposto nella sospensione a vuoto, espirando per effetto di una compressione con attivazione muscolare, i muscoli inspiratori andranno naturalmente ad allargarsi per accogliere l’aria dall’esterno. Bloccando questo meccanismo di entrata dell’aria, si innescherà un’intensa depressione, che corrisponde ad un enorme potenziale inspiratorio.

Le sospensioni rappresentano così le potenzialità di sviluppo ed espansione della fase immediatamente successiva, essendo loro stesse l’opposto delle fasi respiratorie da cui sono state generate. Nel trattenimento a pieno di respiro è presente il seme della potenza che andrà a svilupparsi nell’espiro e viceversa.

Iniziando a osservare le fasi di sospensione respiratoria, nella pratica di yoga quotidiana, si arriverà ad una migliore realizzazione dell’asana, in cui si potrà percepire che l’immobilità respiratoria apporta una notevole forza fisica e /o una maggiore scioltezza, a seconda che si attivi il trattenimento a pieno (la prima) o a vuoto (la seconda) di respiro.

**Conclusione**

Con il corretto supporto della Vidya, potremo “sbizzarrirci” combinando ritmi e sospensioni respiratorie, creando infinite sfumature, che ci permetteranno di scoprire il mondo di prana con gli occhi e l’innocenza di un bambino sempre felice di apprendere la meraviglia della Vita!.

Laura Bonomi