**La ritenzione respiratoria**

**Anna Maria Grampastore**

**La Ritenzione Respiratori per allentare la muscolatura**

La ritenzione respiratoria è uno strumento estremamente utile e vantaggioso per realizzare la forma esteriore dell’asana (solo esteriore perché l’asana si realizza a pieno quando è presente anche pranayama e dharana).

La ritenzione è un ottimo strumento per stirare i muscoli respiratori dall’interno, infatti quando tratteniamo “a pieno” manteniamo la gabbia toracica dilatata e questo provoca lo stiramento dei muscoli intercostali.

Perdurando lo stiramento, i muscoli si allentano sempre più aumentando la loro flessibilità, la capacità toracica e anche la capacità polmonare.

Allo stesso tempo i deltoidi, i trapezi, il diaframma, la cintura addominale e tutti gli altri muscoli delegati alla respirazione si contraggono staticamente, effettuando un lavoro “in eccesso d’aria”, che li fortifica e li mette in condizione di rilasciarsi nella successiva condizione di abbandono.

Tali condizioni si realizzano sui muscoli espiratori nell’apnea “a vuoto”.

**La Ritenzione Respiratoria per stimolare la circolazione**

Le contrazioni e l’allentamento delle tensioni della gabbia toracica comportano effetti che si estendono al di là dell’apparato respiratorio, infatti si verificherà anche un allentamento pressorio che andrà ad interessare l’intero tronco, la colonna vertebrale e le terminazioni nervose, che da essa fuoriescono e vanno ad innervare organi e arti.

Anche gli organi interni traggono beneficio dalla compressione prolungata dell’apnea, liberandosi del sangue venoso in eccesso.

A livello circolatorio l’apnea a pieno genera una compressione intra - polmonare, che spinge il sangue verso i polmoni e l’area dei polmoni verso gli alveoli; questo facilita lo scambio gassoso ossigeno - anidride carbonica, arricchendo il sangue di ossigeno.

Durante l’apnea a vuoto si crea una depressione ed il sangue è spinto soprattutto verso il cervello e agli organi interni, meno verso gli arti, vitalizzando i nostri strumenti vitali e il nostro pensiero.

Tutto questo non è altro che un insieme di posture respiratorie, cioè un insieme congruo di azioni che agisco per ampliare, diminuire, allentare o forzare un ben determinato apparato fisiologico, legato alla respirazione.

**La Ritenzione Respiratoria come “asana respiratoria”**

La nostra azione resta comunque legata alla meccanica articolare e alla fisiologia ad essa connessa e non si avvicina per nulla all’arte di modulare il soffio (Prana).

Per altro l’arte di modulare il soffio non ha nulla a che vedere con l’espansione o la contrazione della capacità respiratoria, ma si attua attraverso la consapevolezza e l’uso dei ritmi appropriati.

La ritenzione respiratoria può diventare “asana respiratorio” grazie ad un lavoro coscienziale dell’individuo, rimanendo altrimenti semplice esercizio respiratorio.

Da ciò si deduce che, nella maggior parte dei casi, quelli che vengono ritenuti esercizi di Pranayama sono in realtà dei semplici esercizi respiratori, che solo raramente diventano “asana respiratori” ed eccezionalmente Pranayama.

Ma anche l’esercizio respiratorio ha le sue funzioni: l’ossigeno è la droga per eccellenza dello yogi. Infatti, assumendo una quantità d’ossigeno superiore alla norma, l’organismo subisce delle leggere alterazioni, euforizzandosi.

L’euforia, leggera ubriacatezza dovuta all’ossigeno, modifica l’efficacia degli schemi mentali in atto, così che il soggetto si ritrova con degli spazi di libertà inusuali.

Grazie agli esercizi respiratori, quindi, il corpo si rilascia, la capacità respiratoria aumenta, la necessità respiratoria diminuisce, si va in un surplus respiratorio e tutto l’organismo ne trae beneficio.