**RESPIRO E CONSAPEVOLEZZA DI SE’**

“*Quando si rinuncia a tutti i desideri che turbano il cuore e la mente, o figlio di Prthā, quando si è appagati in se stessi e da se stessi, ecco quel che si dice “essere consolidato in saggezza*”

Bhagavadgītā, canto II – 55

Molto illuminante la terza lezione di Prana Vidya, soprattutto se messa in relazione con il mio lavoro. Due sono state le “scoperte” interessanti di questo appuntamento, la prima è l’aver trovato una corrispondenza ad alcune osservazioni che avevo fatto, la seconda una piacevole sperimentazione che non avevo ancora incontrato.

**Quando il respiro parla di me**

Osservando le persone che vengono in consulenza, spesso mi capita di soffermarmi ad osservarle come respirano. A parte chi ha il respiro un po’ affannato perché colto da emozioni o da stress contestuale al momento, capita di osservare persone che in base alla conoscenza di se stesse, alla capacità di gestire le loro emozioni, di considerarsi o meno capaci, interessanti, valide (autostima più o meno bassa) portano un respiro veloce, con molte interruzioni, con qualche affanno, con lunghi inspiri, con trattenimenti.

Aver trovato nello yoga una corrispondenza a queste mie osservazioni mi fa dire che sto iniziando a capire alcuni meccanismi e lavorarci può contribuire senza dubbio a migliorare non solo me stessa ma anche il mio lavoro.

A partire dalle osservazioni degli altri mi sono focalizzata molto nell’attenzione ad osservare me, mentre sto lavorando, mentre comunico con gli altri, mentre svolgo attività dove mi è consentito soffermarmi anche su di me.

**Respiro e corpo assieme**

Mi sono resa conto che il respiro corto mi caratterizza, forse in maniera inconsapevole ho imparato a “tenere fuori” lo stress esterno, portato dagli altri e a concentrarmi su di me a partire da consapevolezza corporea e respiratoria. Il corpo non può essere dissociato dal respiro e a mio avviso la respirazione solo corporea senza veder abbinata quella psichica è in qualche modo fallimentare. Il controllo delle emozioni risulta molto più facile quando avviene una consapevolezza psico-corporea, siamo impastati di materia ed emotività.

**La scoperta di un modo diverso di respirare**

Per quanto riguarda la rivelazione, ho “assaggiato” con molto gusto l’estensione in altezza e profondità del respiro. Estendere il respiro fino al perineo, sentire il perineo che respira e poi accompagnare il respiro sempre più in alto, fino alla zona clavicolare è stata un’esperienza molto forte.

Riprovando più e più volte mi sono accorta di provare un senso di energia (inteso in senso di *energheia*, composto da *en* intensivo e *ergon* opera, azione).

Anche l’espansione è molto forte, consente di centrarsi maggiormente su di sé e in qualche modo delineare lo spazio personale, una sorta di perimetro ideale tra la “giusta distanza” con il mondo esterno e la corretta accettazione di un mondo interno.

*Paola Cosolo Marangon*