**Osservare il respiro e i suoi cambiamenti**

Ovviamente tutti respiriamo, altrimenti non saremmo vivi.

**Ma come respiriamo?**

Quasi mai ci poniamo la domanda di come respiriamo e com’è organizzato il respiro.

Innanzi tutto il respiro ha la localizzazione, la misura (cioè la durata, la portata o qualità), la pressione, la lunghezza all’interno (profondità, altezza e larghezza).

**Cambia con il Ritmo del Cuore**

Si può dire che il respiro è il figlio del cuore, perché quando il cuore cambia il suo ritmo, subito dopo cambia anche il respiro; ad esempio quando s’inizia a correre, prima il cuore accelera, poi anche il respiro accelera per apportare più ossigeno al cuore, così come quando il cuore rallenta e torna ad un ritmo regolare subito dopo anche il respiro torna regolare.

**Cambia con le Emozioni**

Ma, il respiro è anche influenzato dalle emozioni; infatti, se si è in un momento di panico, il respiro accelera o si ferma.

Quindi, anche se portiamo l’attenzione sulla respirazione, la troveremo sicuramente frazionato e corto, quasi inesistente, giusto quanto basta per sopravvivere, ma non per assimilare la forza vitale che ci dovrebbe portare l’aria.

Nella respirazione completa spontanea il respiro si adegua alle situazioni, ai movimenti, alle emozioni dell’individuo, per poi tornare al suo stato spontaneo nelle fasi di riposo.

**Il Respiro deve essere libero di adeguarsi**

Ci è stato insegnato che il respiro va bene solo quando è lento e controllato. Per questo in ogni situazione in cui ci troviamo, cerchiamo di mantenerlo lento e controllato. Ma non è il modo corretto di avere una respirazione completa e naturale, in quanto come già detto il respiro deve adeguarsi ai movimenti che attuiamo.

Se andiamo a correre, quando il cuore inizia a battere con più frequenza, non dobbiamo sforzarci per mantenere una respirazione lenta e lunga, altrimenti creiamo uno scompenso fra i due, e invece di portare il corpo ad un stato di benessere, lo andiamo a stressare ancora di più. Dobbiamo lasciare che il respiro svolga il suo lavoro di supporto al cuore, e l’unico modo per tornare alla tranquillità del respiro, si ha fermando l’attività che stiamo svolgendo e lasciare il tempo necessario al corpo di ritornare ad uno stato di quiete e naturalezza.

Sembra facile, ma dopo una vita passata a cercare di adeguare il respiro a quello che pensiamo sia corretto, non è facile; quindi per lasciare al respiro la sua capacità di adattarsi ai vari movimenti svolti, possiamo fare delle purificazioni.

**Come dare libertà al respiro**

Seduti cercare di approfondire e forzare, senza esagerare, il respiro mantenendo anche la sospensione a vuoto, e poi sentire che diviene più equilibrato, facile ed elastico.

Seduti con la sospensione a pieno andare a percuotere tutto il torace, ridando vita alle ossa del torace, e a produrre il Prana dell’IO, ascoltare il respiro che diviene più ampio e facile.

In piedi con la sospensione a pieno, fare dei vortici con le braccia, espirando spingere le mani in avanti con le dita allungate, come quando si vuole buttare via qualcosa, e poi fermarsi e ascoltare com’è variato il respiro, e come gradualmente torna alla tranquillità.

Fare alcuni saltelli, stando attenti a come i piedi si riappoggiano a terra, in modo da non crearsi fastidi, osservare come con l’accelerarsi del cuore accelera anche il respiro, dopo alcuni saltelli, senza arrivare all’affaticamento, fermarsi e ascoltare il respiro, che si è accelerato e che lentamente torna ad uno stato più tranquillo.

Pratichiamo la mezza luna in piedi, con il movimento che parte dal bacino, seguendo il respiro che più ci piace, quasi come il Kapalabhati; quando ci si ferma, ascoltare il respiro.

Praticare l’angolo circonflesso dinamico, dalla Posizione della Pinza in piedi con un saltello indietro andare nella Posizione della Montagna e poi sempre con un saltello, però in avanti, tornare con i piedi in mezzo alle mani; fermarsi e percepire il respiro che si è allungato.

In posizione seduta, osservare il respiro che si espande meglio di prima, e diviene più cosciente e naturale.

**Marika Ricci**