**Le caratteristiche del respiro**

**Anna Maria Grampastore**

Il respiro secondo le circostanze avrà una maggiore o minore durata, pressione e quantità d’aria, espandendosi in misura variabile in altezza, larghezza e profondità.

**La durata.**

La durata del respiro potrà essere: *normale, corta, lunga e sospesa*.

*Il respiro normale* si attua quando l’individuo effettua qualunque attività blanda, con una attività mentale non eccessiva, in un ambiente ordinario senza eccessive tensioni e stress. L’ideale sarebbe vivere in uno stato naturale (quando ho fame, mangio; quando ho sonno, dormo), ma questa purtroppo è una condizione irrealizzabile.

*Il respiro corto naturale* si attua quando l’attività mentale predomina e l’individua si trova in condizione contemplativa. Il respiro è lieve poiché si adatta spontaneamente alla condizione di non sforzo.

*Il respiro sospeso naturale* si creerà quando il momento di contemplazione avrà portato il soggetto oltre una certa soglia e la concentrazione si sarà fatta particolarmente intensa. L’individuo si troverà in uno stato di assorbimento interno (meditazione) e il contatto con l’esterno risulterà sospeso.

*Il respiro lungo naturale* si attuerà spontaneamente quando l’attività fisica sarà intensa.

**La quantità.**

*Il flusso normale del respiro* è caratteristico di condizione neutre, di equilibrio.

*Il flusso notevole del respiro* è tipico di uno stato di eccitazione dell’organismo sia per un bisogno fisiologico (attività fisica intensa) o emotivo (ridere o piangere, ecc.), sia per induzione (tecniche yoga).

*Il flusso scarso del respiro* è caratteristico di uno stato di latenza dell’organismo sia per bisogno fisiologico (spossatezza, malattia) o emotivo (noia), sia per induzione (tecniche yoga).

**La pressione.**

A parità di durata del respiro e a parità di aria che entra, la pressione farà entrare più o meno aria a parità di tempo, e produrrà stati di consapevolezza diversi. La pressione è molto importante in relazione agli sfregamenti.

Più aumenta la pressione e quindi gli sfregamenti, più si sente il corpo, più diminuisce la pressione e quindi gli sfregamenti, più si raggiungono stati sottili, eterei, Prana.

*La pressione intensa* si realizza restringendo il condotto respiratorio o velocizzando la respirazione (intensa attività fisica o eccitazione emotiva).

Un altro mezzo per aumentare la pressione respiratoria consiste nell’effettuare sospensioni a vuoto o a pieno.

*La pressione leggera* si ha nei momenti di riposo (sonno), in caso di forte stress (indebolimento del metabolismo) o quando siamo assorbiti in attività che allontanano dal corpo.

Se non siamo in presenza né di stress, né di sonno la pressione non diventerà spontaneamente leggera.

*La pressione irrisoria* è una esaltazione della pressione leggera.

*La pressione normale* è la pressione respiratoria di un individuo de-stressato in condizioni di veglia, è la respirazione spontanea.

La pressione respiratoria leggera porta la mente verso una sottigliezza percettiva, quindi a Prana.

La pressione respiratoria intensa porta la mente a percepire Il corpo.

Stabilito che ad una presenza corporea limitata corrisponde un respiro limitato, diventa chiaro che maggiore sarà l’estensione spaziale del respiro, tanto maggiore sarà la consapevolezza della vitalità del corpo.

Il respiro può estendersi in altezza, larghezza, profondità e lunghezza all’esterno.

**Estensione in altezza.**

Il respiro si colloca spontaneamente nell’addome, ma relegarlo solo ad un livello di sopravvivenza vegetativa significa dimenticare tutte le sue potenzialità superiori.

Quando il respiro riesce a spingersi naturalmente a livello clavicolare, l’individuo raggiunge il potere di metabolizzare qualunque tipo di tensione psichica e quindi di non somatizzare, e riesce a scaricare fisiologicamente ogni elemento psichico inquinante.

Quando il respiro si spinge naturalmente sino a livello toracico, l’individuo sarà in possesso di una gran forza sia interiore (morale, di carattere, di personalità), sia esteriore (carisma, magnetismo ecc..). Tali caratteristiche consentono all’individuo di vivere una vita armonica anche in rapporto al mondo esterno, umanamente orientata e centrata su sé stesso.

Quando il respiro addominale si spinge naturalmente sino al perineo, allora l’individua sarà in possesso di una grande potenzialità vitale e un metabolismo forte.

**Pratica:** consapevolmente, dalla respirazione addominale si scenderà verso il basso, sino al perineo per poi risalire di nuovo alla respirazione addominale, si salirà ancora fino al diaframma e alle costole a esso connesse, il petto e le spalle.

Quando l’intero tronco respirerà consapevolmente, allora si raggiungerà la presenza respiratoria dei sinus (il respiro di questa zona è connesso a stati di coscienza particolarmente elevati).

**Estensione in larghezza.**

Il respiro che abbiamo descritto finora si situa anteriormente, adesso introdurremo un duplice e simmetrico percorso che si dirige sia anteriormente, che posteriormente, verso la colonna. Estendere il respiro in larghezza significa estendere la consapevolezza del nostro corpo.

**Pratica:** per ogni zona fisiologica, prima eseguiremo l’esercizio in altezza, poi lo espanderemo in larghezza, quindi proseguiremo in altezza verso la zona successiva e così via.

**Estensione in profondità.**

Percettivamente i respiri in altezza e in larghezza si attuano superficialmente, cioè a livello somatico.

Se vogliamo estendere il nostro respiro agli aspetti profondi della nostra psiche, allora dovremmo spingere la nostra respirazione in profondità.

**Pratica:** tecnicamente l’esercizio si svolge come quello precedente, aggiungendo internamente l’estensione in profondità del respiro.

**Estensione all’esterno.**

Il respiro non limita il suo raggio di azione al corpo, ma si espande anche all’esterno. Infatti, esso soffia fuori e aspira da fuori, estendendosi in misura diversa, da un minimo di 2,5 cm a un massimo di 2,5 m, determinando precisi stati di coscienza in rapporto alla distanza.

L’aggressività respiratoria verso l’esterno denota uno squilibrio emotivo, in quanto la forza interiore non dovrebbe mai essere invasiva.

Solo con la pratica e con l’esperienza si potranno eseguire respiri interiormente potenti e esteriormente non invasivi.