**Simone Michieletti**

**Le ritenzioni respiratorie**

Le ritenzioni respiratorie servono a rafforzare la volontà, quindi è la persona che decide in quel momento cosa fare e non la natura; in pratica la ritenzione respiratoria è un agire contro natura con lo scopo di rafforzare la propria pratica di hatha yoga. Infatti lo scopo dell’hatha yoga è proprio quello di rafforzare il proprio stato di benessere a livello interiore anche nel caso in cui non venga raggiunta l’asana a livello fisico: l’importante è non farsi mai del male per cercare di andare a raggiungere un asana (una posizione statica), perché a quel punto significa che non si sta facendo yoga ma al limite stretching.

La fase di ritenzione respiratoria è proprio la fase in cui la persona prende consapevolmente in mano la propria vita staccandosi dalla natura (da mamma natura).

Detto quindi ciò, si deduce che la ritenzione va a creare uno sconvolgimento proprio della vita. Per esempio la ritenzione a polmoni privi d’aria, rafforza il tessuto polmonare e rafforza l’individuo mettendolo in sintonia con la propria mente. In pratica con le ritenzioni si eliminano tutti gli schemi che si sono venuti a creare nel corso degli anni, creando uno spazio di libertà di azione. Il tempo che si impiega per eliminare gli schemi che la mente ha creato nel corso degli anni è nove mesi; dopo di che si possono iniziare a cambiare anche quelli esterni alla mente stessa. In pratica le ritenzioni sono il clou dell’hatha yoga, lo yoga della potenza, della virilità.

Per iniziare, il modo più semplice per gestire le ritenzioni respiratorie è quello di farlo durante la fase inspiratoria, poiché in quella espiratoria è difficile gestire la muscolatura. L’importante però è di non fare mai degli “scalini” durante la fase di trattenimento-rilascio-trattenimento del respiro ma cercare di eseguirlo nel modo più fluido possibile, che all’inizio sarà particolarmente impegnativo ma poi risulterà sempre più semplice e via via spontaneo e naturale.

**Inspiro - pausa - espiro**

La fase di inspirazione porta l’individuo verso il mondo esterno, poiché nutrendosi di aria (e l’aria è un veicolo di prana) lo porta fuori, a quel punto l’individuo diventa esso stesso il mondo esterno, il fuori. Per esempio se si sta mangiando un frutto in quel momento si diventa parte di quel frutto.

Mentre durante la pausa si assimila; in pratica se prendiamo come esempio sempre quello di mangiare un frutto, se si mangia una determinata cosa, significa che quella cosa piace e se piace si mangia per gustarlo quel frutto, per il gusto e quindi si mangia per tenerlo in bocca, per assaporarlo fino in fondo, per renderlo “liquido” prima di deglutire. Detto ciò nella pratica di hatha yoga la pausa serve proprio per gustare; così nella posizione (l’asana) che si è realizzato durante l’azione, la pausa che segue serve proprio per assaporare meglio l’asana stessa.

La fase di espirazione porta l’individuo verso il mondo interno, poiché durante questa fase si va ad elaborare il prana assorbito durante la fase di inspirazione. In questa fase la mente attiva trattiene tutto quello che serve ed espelle tutto ciò che la infastidisce, eliminando quindi verso l’esterno tutto ciò che non è utile a nutrire la sua interiorità. Non a caso infatti in un primo livello di hatha yoga, la mente è passiva poiché è costretta in una determinata posizione dal corpo fisico, mentre in un livello più avanzato essa è attiva ponendosi in ascolto su un determinato punto del corpo scelto (per esempio un dito del piede). Possiamo anche dire che durante l’espirazione si fa entrare nella propria interiorità, ciò che Dio porta, si crea la vita.

**Le ritenzioni attive e passive a pieno e a vuoto**

ATTIVA e PASSIVA => *a pieno*

Nelle fasi di ritenzioni attive a pieno l’individuo mantiene un senso di neutralità rispetto al mondo esterno, quindi si può dire che è neutrale rispetto al mondo esterno. Mentre sul prana viene messo in evidenza il concetto di riempimento.

Nella fase di ritenzioni passive a pieno l’individuo acquisisce forza, potenza poiché inspirando a pieno, trattenendo e poi rilasciando l’aria (aria ⬄ prana) si crea una compressione interna.

ATTIVA e PASSIVA => *a vuoto*

Nelle fasi di ritenzioni attive a vuoto l’individuo va con la propria mente (con il proprio corpo mentale) ad anestetizzare il problema, a sviscerarlo senza isolarsi.

Nelle fasi di ritenzioni passive a vuoto l’individuo crea all’interno del proprio corpo fisico una depressione, un senso di vuoto appunto. Qui la mente diventa protagonista.

In definitiva, durante le ritenzioni attive i muscoli sono contratti, mentre durante quelle passive i muscoli respiratori sono rilasciati ed è per questo che in questa condizione la mente (il corpo mentale) diventa protagonista.

**I ritmi respiratori**

I ritmi respiratori rappresentano la qualità del respiro, e permettono la manifestazione della vita (prana => pra-ana). Infatti quando si mette un ritmo corretto al respiro (per esempio 1-0-1-0) esso assume una forma cosiddetta “bilanciata”. Se quindi si conoscono i ritmi del respiro, esso diventa sempre più “appetitoso” e invitante. In lingua sanscrita il ritmo del respiro si chiama “matrika”. Quindi il “tan-matra” è l’allungamento del tempo del respiro. In definitiva si può dire che si riesce a percepire il proprio corpo interno (microcosmo) grazie appunto alla respirazione.