**RITENZIONI**

**Marika Ricci**

Nella respirazione alla fine dell’inspirazione e prima dell’inizio dell’espirazione, c’è una pausa naturale (sospensione), dove il respiro si prepara alla fase successiva e questo è vero anche nel passaggio dall’espirazione all’inspirazione.

Le sospensioni del respiro si possono realizzare volontariamente quando tratteniamo il respiro (ritenzioni), oppure passivamente quando subiamo una forte scossa, positiva o negativa, dell’emotivo e quindi, si verifica un blocco respiratorio (apnee), che di solito è seguito da un sospiro in modo da tranquillizzare l’emotivo, e riattivare e riequilibrare il respiro.

Nello Yoga invece le sospensioni si vanno a creare volontariamente, ed è il momento in cui possiamo percepire il Prana, e le definiremo ritenzioni.

Durante la ritenzione il respiro si riposa, infatti la respirazione è l’unica attività fisiologica, su cui si può agire volontariamente, ma che dal momento in cui inizia alla nascita fino al momento in cui si ferma, la morte, non ha fasi di pausa, neppure durante la notte dove il corpo e la mente trovano riposo.

Nelle ritenzioni dovremmo trovare riposo, piacere, centratura e, in quel momento particolare vengono tolti tutti gli schemi e gli irrigidimenti respiratori e psichici.

Dato che ormai nessuno ha più una respirazione naturale e fluida, prima di praticare le ritenzioni, dovremmo fare delle pratiche mirate a raggiungere una respirazione più naturale, dove inspiro ed espiro durano la stessa quantità di tempo; una volta raggiunto questo livello andremo ad introdurre le ritenzioni, che non devono mai essere forzate e che non devono avere scalini; cioè faccio entrare aria a sufficienza senza riempire troppo e fra i passaggi da una fase all’altra non ci devono essere dei blocchi ma deve avvenire tutto in modo fluido e continuo come se la respirazione in realtà non si fermasse, ma durasse all’infinito.

**La Ritenzione a Pieno**

L’ispirazione è il nutrimento per la mente, cioè dove si porta dentro di noi tutto ciò che è esterno alla mente, quindi dove si stimola anche la percezione del corpo.

Nelle ritenzioni a pieno, noi diventiamo colui che comanda e quindi decidiamo quale nutrimento fare entrare, quel nutrimento di cui abbiamo bisogno; si usa quando la mente vuole percepire il corpo.

La ritenzione è sia attiva che passiva:

- attiva si ha quando la muscolatura inspiratoria rimane attiva, come se dovesse ancora entrare aria, anche se non né entra più, e si fa quando vogliamo percepire meglio il corpo; lo andremo a sentire omogeneo, andremo a sentire quello di cui ha bisogno, di quale nutrimento necessita.

- passiva si ha quando la muscolatura inspiratoria viene rilasciata, come se dovesse già iniziare l’espirazione (qui si crea il Prana espiratorio), ma in realtà non esce aria. Con questa sospensione inizio ad usare dei meccanismi per decidere cosa voglio o non voglio assorbire e a decidere cosa mi è o non è, utile o dannoso.

**La Ritenzione a Vuoto**

L’espirazione serve a digerire quello che è entrato e quindi diviene una somatizzazione, che può essere positiva o negativa, in base a quello che è entrato, ci riporta verso la mente, è il moto di come la mente va a portare un suo pensiero al di fuori, esprime forza, potenza sia sul corpo che sul mondo esterno, ed esprime il potere creativo della mente.

Nella ritenzione a vuoto il concetto respiratorio si evidenzia di più, può essere attiva o passiva:

- attiva, c’è una lotta contro la natura, in quanto la muscolatura espiratoria viene mantenuta attiva, mentre la natura è già pronta per farci inspirare nuovamente in modo da preservare la vita. In questo caso noi abbiamo il potere della mente, e più siamo attivi, più abbiamo potere, mantenendo attiva la muscolatura espiratoria come se dovessimo continuare ad espirare, anche se non esce più aria; si formano spontaneamente i Bandha, perché si crea l’urgenza di far rientrare aria per sopravvivere. Viene effettuata quando è entrato del nutrimento ma ancora non è stato somatizzato e quindi possiamo decidere cosa far passare e cosa no, di cosa abbiamo bisogno e di cosa no.

- passiva, si va a diminuire la fase di allarme, perché vengono rilasciati i muscoli espiratori, si crea una forte depressione, creando una falsa inspirazione, dove non entra aria, ma il corpo viene ingannato nei meccanismi respiratori e si tranquillizza, e ci permette di mantenere più a lungo la ritenzione. Viene effettuata quando è entrato del nutrimento che ormai è stato somatizzato, ma non lo volevamo e lo vogliamo espellere.

Come sempre viene detto, non è importante fare queste ritenzioni nell’ora di Yoga ma cercare di capire come poterle sfruttare al meglio nella quotidianità. Per esempio se ci accorgiamo di aver somatizzato un’arrabbiatura e quindi ci sentiamo nervosi, anche se non siamo sul tappetino di Yoga, possiamo metterci seduti o anche in piedi e praticare una ritenzione a vuoto passiva focalizzando l’attenzione sul nervosismo da espellere, ci accorgeremo subito che quel peso che ci stava accompagnando se ne è andato.