**IL FLUSSO DEL RESPIRO – UN’ESPERIENZA PERSONALE**

**IL FLUSSO DEL RESPIRO**

Il flusso del respiro va analizzato nelle sue singole fasi inspiratoria ed espiratoria.

Entrambe le fasi possono essere schematicamente rappresentate come una falce di luna, dove abbiamo un punto di inizio in cui nasce il movimento respiratorio, il flusso poi, aumenta gradatamente per arrivare ad una parte centrale, in cui la crescita del flusso si completa, per poi ridiminuire e concludere la fase respiratoria.

**Perché la falce di luna ?**

Indipendentemente dall’attività che stiamo compiendo e dalla posizione fisica nella quale ci troviamo (a meno di non essere in particolari condizioni emotive), il flusso respiratorio avrà una pressione e una potenza variabili durante la stessa fase respiratoria; quello che può cambiare saranno l’ampiezza e la profondità della falce di luna.

I punti estremi del flusso respiratorio, quindi le fasi di inizio e fine ciclo, in realtà non sono punti fermi in cui si avverte un chiaro arresto e una ripartenza del respiro. A ben vedere, non riusciamo a trovare il confine fra il momento in cui il respiro si sta assottigliando e il momento in cui non c’è più respiro.

Il punto intermedio del flusso respiratorio è un punto di equilibrio, nel momento in cui l’intensità del flusso del respiro smette di crescere, per poi ripartire verso la seconda fase decrescendo e completare il suo ciclo.

**Come varia il flusso ?**

Nel flusso ideale tutto è perfettamente armonico nella nostra respirazione, le fasi sono esattamente simmetriche.

Nel caso di attività fisiche piuttosto impegnative, la portata del respiro è molto intensa e la progressività del flusso respiratorio potrebbe arrestarsi di colpo o avere estremi finali molto ristretti, inoltre non vi sarà più una corretta simmetria fra la fase di crescita e di decrescita del flusso.

Grossi impatti emotivi fanno si che l’ultima fase di decrescita del respiro, si interrompa bruscamente (“scalini”) ; ad esempio in caso di spaventi, attivazioni emotive come risata o pianto. Anche durante alcune tecniche di ritenzione del respiro, in cui si trattiene a lungo o a pieno o a vuoto, il nostro corpo attua di riflesso meccanismi per riattivare il movimento respiratorio, sentendosi all’improvviso in una situazione di “allarme”.

Lo scalino si va a situare verso le punte della falce di luna e corrisponde a una fase in cui si “tronca il respiro”.

Chiaramente, il fatto che la mente sia sempre proiettata verso attività esterne dal corpo, porta ad una distonia nel flusso respiratorio; quando invece, ci troviamo assorbiti in attività che portano ad uno stato di concentrazione mentale (concentrazione, meditazione), certo l’equilibrio del flusso respiratorio ne trarrà giovamento.

**Dove ci porta il flusso ?**

La sottile percezione delle pause nel flusso respiratorio ci conduce verso il mondo di Prana. E’ proprio durante le pause, dove il movimento si arresta, che meglio ci appare l’aspetto pranico del respiro.

Chiaramente prana è sempre presente, anche durante il movimento ma, in questo caso la nostra percezione è “distratta” dall’aspetto grossolano del movimento del respiro e difficilmente cogliamo quegli aspetti imponderabili e psichici del mondo di prana.

**Una breve pratica per l’osservazione del flusso respiratorio a “falce di luna”**

**L’osservazione iniziale**

Mi porto seduta in una posizione comoda e mi appresto ad osservare il mio flusso respiratorio.

La fotografia iniziale che scatto è quasi indecente, sono quasi tentata di giudicarla ma no, devo proseguire e al limite, effettuare alla fine un confronto, quando avrò terminato gli esercizi e rifotografato la nuova situazione.

**Stiramento da seduta e allungamento prona**

Dalla posizione seduta, porto in alto le mie braccia e sento se il respiro si muove … ancora nulla, quindi approfondisco volutamente il mio respiro, aiutando il flusso respiratorio a modificarsi in pressione e potenza.

Porto il tronco a flettersi in avanti, con le braccia allungate e la fronte a terra. In questa posizione piuttosto neutra sento che l’osservazione del respiro viene più naturale e inizio a percepirne l’andamento. Ancora non giudico.

Sempre da seduta, mi allungo completamente a terra, fronte al pavimento, braccia allungate in avanti oltre il capo, e addome a contatto del terreno, le gambe sono incrociate e l’interno coscia rivolto a terra. Percepisco un ulteriore miglioramento del flusso respiratorio, forse per il contatto col terreno, sento espandersi e allungarsi il respiro.

Quindi vado ad allungare del tutto le gambe e spingo sulle braccia, che porto di fianco al torace e mi respingo all’indietro per tornare in posizione seduta.

**Inarcamento all’indietro da seduta**

Porto le gambe in avanti distese, sentendo bene il contatto con la terra, e porto le mani dietro al bacino come sostegno del tronco. Attraverso le mani spingo in avanti il mio petto e respiro, osservo il mio flusso respiratorio.

Poi vado a intensificare ancora di più la posizione rovesciando naturalmente la testa all’indietro, senza far scendere il torace. Con un inspiro, riporto su il capo e lascio riscendere il mio torace, facendo poi rilasciare mani e polsi.

**La Tavola**

Mi porto ora nella posizione della Tavola. Cerco di fare attenzione a tutti i dettagli posturali nel raggiungere la fase finale: le mani che respingono il terreno, i talloni ben piantati a terra ed espirando e puntando i piedi in giù, alleggerisco il mio bacino e salgo nella posizione della Tavola.

In questa posizione cerco di osservare cosa succede alla respirazione, al mio flusso respiratorio. Sento che la posizione è parecchio intensa e che il mio flusso ne risulta un poco disturbato, esprime lo sforzo che sto compiendo e avverto che nelle fasi iniziali e finali appare qualche “scalino”, qualche “scatto”.

Rilasciando la posizione della tavola mi accingo ad eseguire un esercizio più semplice.

**Il Ponte**

Schiena a terra, piedi ben piantati e braccia allungate lungo il corpo con i palmi al pavimento.

In questo esercizio pongo l’attenzione sulle fasi iniziali e finali del movimento, cercando di muovere in maniera progressiva il corpo, e osservo come il mio flusso respiratorio si adegui al movimento di risalita in inspiro, e di discesa in espiro.

Non mi perdo nulla di questo bel movimento armonico, sento come la spinta dei piedi alleggerisce man mano il bacino che si alza. Osservo che nella fase centrale di crescita sono ben bilanciata col peso fra piedi e spalle, e che nell’ultima fase, in cui poi il movimento si sospende, sono le spalle che intervengono con un ruolo più importante.

Il respiro segue, si adatta, si conforma nella sua estrema plasticità alla forma del mio corpo e non mi accorgo del tempo che passa.

Concludo questa breve pratica portandomi di nuovo seduta in osservazione del respiro.

**Osservazione finale**

La visualizzazione della falce di luna mi appare chiara, mi sento immersa e cullata in questo moto ritmico e incessante del respiro, lo percepisco continuo. Effettivamente vi sono momenti di pausa, ma la pausa stessa, è per me respiro; la sento prolungarsi all’infinito nelle sue estremità, come una parabola che va verso il cielo.

Percepisco calma, tranquillità, serenità. Sono completamente immersa in questo mondo, come se non esistesse altro, nulla di più attraente.

Sento affievolirsi il movimento, ma tendersi sempre più, credo che non abbia molta portata e abbia poca potenza: l’aria mi sembra davvero minima, ma è sufficiente. Il respiro è equilibrato nella sua prima fase di crescita progressiva e poi di decrescita, si arresta, ma non bruscamente; e alla fine inspiro ed espiro si susseguono alternandosi in un moto perfetto.

E fotografo il flusso del mio respiro e lo nomino “perfetto”.

Laura Bonomi