**Respiro, Danza della Vita**

**Daniela Ridi**

**RITORNO ALLA NATURALEZZA**

Nella maggioranza degli esseri, il Respiro è totalmente inconsapevole; respirano per la sopravvivenza.

Il funzionamento del nostro corpo, del metabolismo, risponde alle condizioni mentali nelle quale ci troviamo ... e siccome, di gran lunga prevalgono condizioni di CAOS, presto sarà compreso il motivo per il quale la nostra salute fisica e psichica è precaria o addirittura assente.

Normalmente il nostro corpo “nasconderà” il suo respirare, perciò difficilmente lo si potrà VEDERE respirare.

Così avremo un corpo letargico ed una mente corrispondente.

Questo stato dell'essere è denominato A-VIDYÀ (“ non-consapevolezza”), perciò sarà indispensabile portare VIDYÀ (“ osservazione consapevole “) sul Respiro, sul Corpo, sulla Mente per tornare a PERCEPIRE l'ESSERE – VIVENTI, nella più alta capacità e conoscenza che la pratica di Pranavidyà ci insegna.

**POTENZIALITÀ DEL RESPIRO**

**SOMATICHE**

Il corpo esprime il respiro corrispondente al metabolismo che riesce ad attuare; così potremo avere un respiro blando nell'addome (nelle situazioni più disagevoli), mentre nelle situazioni adeguate avremo un corpo che esprimerà in modo consono il proprio livello di vitalità.

In alcune situazioni metaboliche particolari, come ad esempio nella pratica yogica o nelle arti marziali, il corpo sarà in grado di esprimere il respiro in forme esaltate particolari, ad esempio con sospensioni molto prolungate o distanti fra loro, anche di uno o due minuti ... oppure con un respiro minimale, apparentemente troppo breve perché possa sussistere in vita.

Portando VIDYÀ sul Respiro, cioè CONSAPEVOLEZZA, lo vedremo espresso in modo adatto, in tutte le zone del corpo, anche in quelle (solitamente) poco ventilate ... fino ad osservarne veri e propri paradossi fisiologici...

**Il Respiro Plasmerà il Corpo, che Tornerà Vivente e Vivo, perché Abitato dalla Consapevole Presenza del Respiro ...**

**PSICHICO - PERCETTIVE**

Soltanto nel momento in cui il nostro metabolismo corporeo si sia ristabilito in uno stato equilibrato ed ottimale, potremo osservare che anche la mente potrà fare altrettanto.

Il nostro pensare è attività psicosomatica organica e non soltanto logica o di astrazione che conosciamo; il pensiero ordinario si attua secondo schemi o schemi corporei, che sono astratti e riduttivi.

**Lo Yoga insegna a rivolgere il pensiero verso gli eventi reali ... e sicuramente i nostri stessi processi fisiologici sono realissimi ... ed al primo posto lo è il respiro e la respirazione ...**

**RITMICHE**

Quando ci allontaniamo dall'Unione sincronica del Respiro con la Psiche e con la Vitalità, il Ritmo si altera e il corpo da luogo a fenomeni di decadimento.

Possiamo invertire il processo appena riportiamo VIDYÀ sul Respiro... la nostra attenzione riporterà nutrimento al Respiro che tornerà ad esprimersi in un' Onda Respiratoria che fluirà in tutto il corpo, plasmandolo continuamente…

**SUDDIVISIONE DEL RESPIRO IN 6 DISTRETTI FISIOLOGICI, PER MEGLIO OSSERVARLO**

**ADDOMINALE :**

Il respiro addominale, anche detto essenziale, si manifesta quando l'attività metabolica è al minimo, ed è quello che richiede il minimo dispendio energetico muscolare, per questo motivo è anche denominato Respiro Vitale.

La ri-vitalizzazione del respiro addominale ci consente di sciogliere le somatizzazioni in corso e di migliorare il metabolismo generale, contribuendo sostanzialmente alla prevenzione delle malattie psico-corporee ... essendo il Respiro addominale, l'espressione inconscia di tutte le emozioni, pulsioni, sensazioni...

**COSTALE :**

Il respiro costale si realizza attraverso il diaframma, quando esso trovi una cintura addominale controllata e ferma, sulla quale poter poggiare.

Tale respiro è secondario ed utilizzato nel passaggio al respiro toracico, seppur si tratti di un respiro molto importante, che esprime in sé, l'Uomo “Naturale” che agisce verso l'esterno, mosso dal suo proprio interno, cioè che segue gli impulsi spontanei di “Razza Animale Umana”; l'agire dell'ISTINTO UMANO (dove l'IO è INATTIVO) espresso attraverso il corpo.

**TORACICO :**

Il respiro dell'IO che si VUOLE esprimere nella persona e nel mondo, è il respiro volontario di uno psichismo organico che VIENE ALLA LUCE, magistralmente manifesto nel ritmico movimento della gabbia toracica che esteriorizza il pulsare del CUORE (sia pure con un rapporto di 1:4).

Tale respiro si esprime soltanto nelle condizioni di postura verticale (non è presente negli animali) corretta e di una colonna vertebrale allineata ed elastica.

**Generalmente, numerose somatizzazioni, vanno a manifestarsi nel tronco, sicché inibiscono l'espressione di un buon respiro toracico, fino alla latenza dello stesso, con una correlata percezione di un “IO” RIDOTTO, RIGIDO, BLOCCATO, non espresso all'esterno.**

**SCAPOLARE :**

Il respiro scapolare è complementare al toracico ed esprime l'IO in senso centripeto (mentre il respiro toracico manifesta l'IO all'esterno, centrifugo) ma, paradossalmente potremo esprimerlo soltanto bloccando le leve meccaniche che provocano il respiro toracico.

E' un respiro inusuale, essendo la zona delle scapole bloccata al respiro, perciò si realizza soltanto in alternativa a quello toracico e ne esprime e riassume tutte le caratteristiche.

**Per sua natura, risulta tenue, minimale e a stento ne possiamo osservare i parametri.**

**CLAVICOLARE :**

Fisiologicamente, il respiro clavicolare è realizzabile attraverso l'apertura delle scapole e delle spalle, portando avanti ed in alto il torace, allineando la lordosi cervicale ed attivando il tiraggio dei muscoli sterno-cleido-mastoidei.

Il respiro clavicolare è altamente psicosomatico, si realizza in modo spontaneo, solo in presenza di particolari condizioni psichiche.

Nella zona clavicolare, secondo lo Yoga, troviamo il “CENTRO DI PURIFICAZIONE”, infatti, questo respiro “purifica la mente” dalle tensioni emotive che la opprimono e la agitano, Liberandola ...

Il sospiro ci dà un esempio pratico di tale capacità.

**SINUS ( SINUVIALE ) :**

I sinus sono a contatto col nostro cervello più antico (ancestrale) ; grazie alle terminazioni nervose in essi presenti, captiamo gli odori, la QUALITA’? dell'aria ed entriamo in contatto con le forze profonde e latenti del nostro essere.

Modulando l'azione dell'aria all'interno dei sinus, possiamo odorare (invertendo innaturalmente i flusso respiratorio), possiamo focalizzare l'aria in un punto preciso e determinato.

Gradatamente potremo realizzare la caratteristica più elevata di tale respiro, svilupperemo l'abilità di realizzare un respiro “delicato”, divenendo capaci di orientarlo.

**RESPIRO COMPLETO :**

**Abbiamo suddiviso il respiro in 6 parti, per conoscerlo un po’ di più nella sua specificità e collocazione fisiologica,**

**ma il RESPIRO è UNICO ed INDIVISO,**

**inspiro ed espiro, ogni volta diversi, ogni volta NUOVI ...**

**Il RESPIRO COMPLETO, colmo di QUALITÀ psichiche, meta- psichiche, che lo rendono un VENTO in CONTINUO DIVENIRE, mutevole e mutante, mai uguale a se stesso ...**

**Un QUI ed ORA costante ed eterno che ci giuda alla scoperta di noi stessi,**

**su ogni livello del nostro ESSERE UMANI …**

**Il RESPIRO è LIBERO ... e libera noi dal poterlo canonizzare e catalogare,**

**cosicché ci induce alla MERAVIGLIA e alla SCOPERTA costanti;**

**come bambini curiosi, guardiamo al RESPIRO ed alla Vita Viva che in Esso si Esprime,**

**dalle nostre PROFONDITÀ, allo SPAZIO INFINITO ...**

**come un' ONDA di MAREA, come una DANZA NATURALE ...**

**IL RESPIRO, NATURALMENTE DANZANTE DI VITA VIVA!!!!!**

**Con Immensa Gratitudine, Osservo, Ascolto, Respiro, VIVO ... e vi saluto!!**