**PLASMARE IL RESPIRO**

**Francesca Dall’Asta**

Respiro, corpo e pensiero sono concetti strettamente collegati.

Il nostro pensiero ha la facoltà di **plasmare** il nostro respiro che a sua volta plasma il corpo e viceversa.

Quando ci troviamo in una situazione di disagio, il nostro corpo esprime attraverso la respirazione questo nostro senso di inadeguatezza: il nostro respiro si velocizzerà e diverrà irregolare. Non a caso infatti, quando un individuo ha un attacco di panico il respiro diventa veloce, incontrollato. In queste situazioni si dice che una persona somatizza, cioè il corpo reagisce a dei pensieri negativi che influenzano il nostro respiro rendendolo incorretto, e che a sua volta farà “ammalare” il nostro organismo.

Quindi, è una reazione a catena nella quale, tutto parte dal nostro pensiero o tutto parte dal nostro respiro? Entrambe le affermazioni sono sia corrette che incorrette, poiché il nostro pensiero influenza il nostro respiro, ma anche un corretto respiro influenza positivamente il nostro pensiero e di conseguenza lo stato del nostro organismo.

**Penso al Respiro e Vivo Meglio**

Per la corretta respirazione si ha bisogno di allenamento psichico. Dobbiamo imparare a pensare, un’attività considerata da molti scontata, così come il respirare, come se ognuno fosse capace di farlo; attività che non hanno bisogno di approfondimento, poiché le mettiamo in atto da quando siamo nati. Ma pensare al respiro è davvero da non prendere in considerazione? Dal momento che nella nostra società vi sono molte persone, ansiolitiche, stressate e che soffrono di attacchi di panico possiamo supporre che direzionare il proprio pensiero verso il nostro respiro sia una cosa fondamentale per imparare a vivere bene.

Ricordo una frase detta da un’ostetrica ad una donna in gravidanza che chiedeva un corso per imparare a respirare e la risposta fu:”Siamo nati sapendo respirare, non c’è bisogno d’altro.” Purtroppo questo è un pensiero che condividono molti, ma ciò non vuol dire che sia esatto. Siamo nati respirando è vero, ma non in ogni occasione respiriamo in modo corretto, così come non sempre il nostro corpo e il nostro pensiero sono in forma smagliante. Sicuramente a tutti è capitato di sentirsi giù di morale o di ammalarsi, eppure è da quando siamo nati che pensiamo e che il nostro corpo funziona, ma non sempre siamo in forma, così come il nostro respiro, che a volte può sentirsi “giù di morale”. Ritengo quindi, che dobbiamo imparare a “risollevare” il nostro respiro senza dare per scontato nulla. Cominciando a pensare al respiro potremmo costruire un mondo nuovo e migliore.

E se imparassimo ad osservare il nostro respiro (vidya), il ritmo di quest’ultimo si regolarizzerebbe propagando nel nostro corpo un’onda respiratoria rigeneratrice, e se lo osservassimo costantemente, il respiro diverrebbe corretto e naturale.

Lo yoga ci insegna a ripristinare il nostro respiro, riportandolo all’origine.

Quindi non diamo nulla per scontato,

pensiamo al respiro,

respiriamo pensando

e viviamo sorridendo!