LOCALIZZAZIONE FISIOLOGICA DEL RESPIRO

Stefania Cardinaletti

**Come Respiriamo nella Vita Ordinaria**

Generalmente siamo inconsapevoli di come respiriamo e fisicamente lo riscontriamo in un ridotto movimento fisico dell'addome o poco più esteso.

A questo stato di a-vidya, non consapevolezza, corrisponde un analogo stato letargico della nostra mente.

Non ci facciamo caso, ma la mente spesso è condizionata da schemi, si distrae facilmente, è agitata, confusa, non memorizza. Nel momento in cui ci allontaniamo dalla sincronia del respiro con la psiche e con la vitalità, il ritmo si altera, generando dei fenomeni di decadimento.

Attuare pranavidya, ci permette di constatare cosa non va.

**Se non VEDO la cosa non CAMBIA.**

La mente percepisce, principalmente, dove avverte una stimolazione più intensa, ad esempio, in un asana, dove sente il dolore! E' condizionata da un iper-stimolazione.

Invece la natura della mente, è comandare, e per questo deve essere LIBERA.

Lo Yoga aiuta a liberare la mente da questi condizionamenti.

Perché la mente si distrae facilmente e non presta attenzione al nostro corpo, in questo caso al respiro? Perché lo trova senza vita, senza potenza, cadavere. Finché riconosce il corpo come cadavere, preferisce fantasticare, divagarsi. Il corpo ne risente, e si contrae e si irrigidisce come un cadavere privo dalla coscienza.

**La Mente deve Dirigere la Vita**

La mente deve comandare la vita, e se non lo fa, vagola inutilmente, spersa nel suo mondo di fantasia.

Io come individuo ESISTO QUANDO RESPIRO.

Osservare il respiro è portare il massimo rispetto alla nostra vita.

Nel respiro, c'è l'aspetto profondo psichico della vita, IL MIO IO CHE VIVE.

Osservare queste sfumature, stimola Vidya.

La condizione ottimale della mente è l'IMMOBILITA’. Immobile ma vigile sotto ogni aspetto, e il respiro consapevole educa la mente alla calma e alla tranquillità.

**Dove Respiriamo**

Attuiamo Vidya DOVE si muove il respiro; prendiamo in considerazione questo primo elemento. Percepiamo la localizzazione fisiologica del respiro, sentiamo come si muovono le diverse parti del corpo.

Partendo dal respiro addominale, costale, toracico, scapolare, clavicolare, nei sinus ed infine il respiro completo.

**Pratica del respiro ADDOMINALE**

Il respiro addominale è il respiro essenziale, **respiro vitale,** che si manifesta con il minimo dispendio di energia muscolare; esprime anche tutte le emozioni, pulsioni, sensazioni, comprese le relative somatizzazioni.

Rivitalizzare il respiro addominale consentirà di sciogliere le somatizzazioni in corso e di migliorare il metabolismo generale, divenendo il miglior rimedio preventivo contro le malattie.

Fisiologicamente il respiro non scende mai sino all'addome, ma va ad agire sull'addome, comprimendone i visceri, per cui lo vediamo muovere in sincronia con la respirazione.

**Sequenza**

Portiamoci in Posizione del Sarto: coccige sotto, colonna curva, addome compresso.

Osserviamo la propria respirazione spontanea. Il respiro non si attua in maniera adeguata.

Ritorniamo dopo qualche minuto, in posizione sempre seduta con la colonna eretta, testa dritta che spinge verso l’alto, lieve inclinazione del bacino e del tronco in avanti, ischi ben puntati per terra. Osserviamo il respiro.

Ci si sieda sulle ginocchia in Vajrasana, pugni all'inguine, si porti la fronte a terra, e si effettuino delle profonde respirazioni, mantenendo la cintura addominale leggermente contratta.

Fermiamoci a osservare come cambia il respiro. Lo sentiamo costretto, si espande con difficoltà. Riportiamoci seduti in posizione comoda, rilasciati, con la colonna eretta. Verifichiamo la percezione del respiro nell’addome.

Assumiamo la Posizione rovesciata della Candela, rilasciando spalle e collo, portando gambe e tronco verso l'alto, in verticale, sostenendoci con le mani sulle scapole.

Ritorniamo a terra supini, piedi leggermente divaricati, braccia lungo il corpo, dorso delle mani a terra e osserviamo gli effetti della Candela sulla respirazione.

Sempre supini, accavallare le caviglie, con le mani gentilmente appoggiate sull'addome appena sotto tre centimetri l'ombelico, sentiamo pulsare l'arteria addominale. Immaginare un sole pulsante, dalla massa densa, che si espande sempre più, arriva alla periferia dell'addome e si ritrae progressivamente.

Ritorniamo alla posizione seduta. Osserviamo il respiro.

Notiamo come il respiro si espande progressivamente con calma, il percorso fisiologico, lo percepisco sentendo l'aria dalle narici alla bocca, lentamente, gonfiando piano e riempiendo tutto il nostro addome, ritrova il suo ampio spazio confortevole.

Percepiamo, inspirando, che si abbassa dolcemente il diaframma, ed espirando sale a sua volta scandito dal ritmo di andare e venire, come un movimento continuo e costante; la nostra mente completamente concentrata sull'esercizio, è serena, attiva, realizzata.

Il respiro interagisce come effetto calmante sulla mente; naturalmente apprezziamo il benessere diffuso che nutre il nostro corpo fisico e psichico.