**Dov’è il respiro?**

**Nadia Borri**

**La Consapevolezza del Respiro**

Diventiamo quello che pensiamo, il nostro corpo con la sua forma e le sue funzioni si adattano all’idea che sta nella nostra mente, e spesso siamo inconsapevoli quasi di tutto, anche del nostro respiro, che quindi diventa quasi invisibile, blando, addormentato. Così la nostra attività mentale e vitale. Questo è lo stato di a-vidya del corpo o non consapevolezza. Dobbiamo riportare il nostro stato alla consapevolezza per esprimere di nuovo tutta la vitalità del corpo della mente e quindi tutte le nostre potenzialità di vita.

Il respiro si esprime a seconda del metabolismo che il corpo riesce ad attuare e se siamo in condizioni ottimali anche la mente e il respiro saranno al top; infatti il pensiero non è solo attività di astrazione ma è anche un evento organico, che nell’ordinarietà si rivolge per schemi e modelli, mentre nello yoga si esprime negli eventi reali, tra cui le funzioni vitali.

Se alteriamo i ritmi sincronici tra respiro psiche e vitalità, provochiamo un decadimento delle nostre attività vitali. Per ripristinare un buon funzionamento, dobbiamo acquisire consapevolezza. Osservando il nostro respiro, lo costringiamo al suo normale buon funzionamento, che con gli anni ci regalerà una buona funzionalità.

Sezioniamo il respiro andando ad esaminare tutte le localizzazioni fisiologiche, tenendo conto però che esso è un atto unitario completo che ingloba tutte le localizzazioni che adesso andiamo a vedere.

# Il respiro addominale

Il respiro addominale è il respiro vitale, che esprime tutte le pulsioni, le emozioni e anche le somatizzazioni. Se lo miglioriamo, sciogliamo i nostri blocchi stimolando il metabolismo e quindi la nostra salute. Possiamo ascoltarlo cercando di rilasciare il diaframma e osservando dall’interno o anche con le mani il movimento nella nostra pancia. All’inizio è difficile e non automatico, dovremmo sforzarci a mantenere l’attenzione e l’intenzione per riattivare la nostra respirazione profonda, ma dopo, quando diventerà spontaneo, ci regalerà un universo in termini di forza vitale, rilassamento e benessere.

# Il respiro costale

Il respiro costale è intermedio tra quello addominale e quello toracico. E’ un respiro che esprime l’istinto umano, l’uomo naturale, che agisce all’esterno mosso dall’interno. Se la nostra cintura muscolare addominale è tonica e ben attivata, il diaframma può appoggiarvisi e dare vita facilmente al respiro costale, che si esprime in tutte le direzioni. Anche esso è di difficile osservazione all’inizio dovremo “sorprenderlo”, dato che è un respiro naturale. Se mettiamo le mani nelle costole fluttuanti e ci abbandoniamo all’ascolto del respiro, dopo un po’ osserveremo il movimento di espansione che questo respiro attua e ci accorgeremo che esso esprime il nostro primo istino di identità come animale razza umana.

# Il respiro toracico

Il respiro toracico non è un respiro necessario per le nostre funzioni vitali; esso esprime il nostro Io, ma avviene se il nostro tronco è libero e la colonna vertebrale è abbastanza sciolta, cioè con una postura verticale corretta.

Le somatizzazioni del tronco impediscono un corretto respiro toracico, inibendo il nostro Io. Lo possiamo osservare se mettiamo in atto un respiro accentuando il riempimento della parte pettorale della nostra gabbia toracica. E’ un respiro al quale ricorriamo se abbiamo bisogno di molta energia vitale immediate, quindi è sfruttato dagli atleti o se andiamo di corsa.

# Il respiro scapolare

Il respiro scapolare, difficile da attuare, si può ottenere con le stesse accortezze del respiro toracico, bloccando poi però la parte anteriore. E’ anch’esso espressione dell’Io ma in senso centripeto cioè dall’esterno all’interno. E’ un respiro minimale e difficile da misurare.

# Il respiro clavicolare

Il respiro clavicolare è espressione dell’insieme corpo mente e avviene in particolari condizioni, sia fisiche (posturali) sia mentali. La localizzazione, sulle clavicole è una zona, per lo yoga, di purificazione. Esso può liberare la mente dalle sue oppressioni, anche per esempio attraverso il sospiro.

# Il respiro dei sinus

Con i sinus possiamo sentire gli odori, quindi dirigere il flusso alle papille olfattive, possiamo attivare la nostra vitalità, possiamo attivare capacità ancestrali, grazie a collegamenti diretti dei sinus con il nostro cervello ancestrale e, ma direi soprattutto, possiamo percepire e dirigere o interrompere il nostro respiro più delicato, orientarlo, quello che sale alla radice del naso, tra le sopracciglia. E’ forse la nostra capacità di percepire una coscienza di noi molto elevata, che corrisponde allo stato di coscienza dell’Ajna chakra.

**Il Respiro è Unico**

Possiamo andare a sentire i vari tipi di respirazione descritti con una vasta gamma di esercizi, come abbiamo fatto durante l’annualità, accorgendoci dei grandi benefici che possiamo ottenere sia in termini di miglioramento della qualità del respiro, che di riattivazione respiratoria. A sua volta tali miglioramenti provocheranno una riattivazione di tutto l’apparato muscolare respiratorio relativo anche alle catene posturali. Dato che andiamo a fare tutto il lavoro attraverso l’osservazione, usando la nostra mente, andiamo inevitabilmente a migliorare anche il nostro stato di consapevolezza, riattivandolo, mettendolo in moto.

Naturalmente il nostro respiro è completo e il fatto di analizzarlo non fa si che lo possiamo regolare e intrappolare, perché come evento psichico e meta-psichico porta con se, ogni volta, aspetti diversi che lo rendono sempre unico e imprevedibile.

Quindi abbandoniamoci al suo realizzarsi e come attenti osservatori andiamo a percepire ciò che avviene.