Ripartiamo dal respiro

Nadia Borri

**Gli Infiniti Aspetti del Respiro**

Come esseri umani, ci siamo evoluti nel corso dei millenni per arrivare ad essere ciò che siamo oggi, ma da sempre come esseri viventi siamo legati l’un l’altro e ci nutriamo attraverso il respiro, l’aria che incessantemente inspiriamo ed espiriamo. Respirando, veicoliamo nel nostro corpo la vita che senza di esso sarebbe solo materia inanimata, un cadavere. Respirare ci rende vivi e fa si che noi proviamo tutta la gamma emotiva e tutte le forme pensiero e la vita nella sua interezza. Infatti il respiro non è solo un atto fisiologico ma è anche un atto psichico nel quale siamo coinvolti totalmente sia come corpo fisico, che vitale, emozionale, mentale e psicospirituale, se vogliamo.

**Impariamo a Osservare il Respiro**

Per comprendere gli infiniti aspetti e implicazioni nelle quali il respiro ci coinvolge, durante l’annualità di Pranavidya, siamo partiti dall’osservazione, imparando prima di tutto ad osservare, quindi a sapere che cosa stiamo osservando e in seguito, raccogliendo i dati della nostra osservazione, andare a trarre apprendimenti nuovi e nuove consapevolezze.

Abbiamo iniziato ad osservare rendendoci conto di quanto fosse difficile farlo e, una volta cominciato il processo, di quanti mondi si aprono davanti ad un osservatore attento e di quanto sia affascinante l’osservazione, considerando che anche mentre stiamo osservando, l’oggetto si modifica, “si fa bello” per effetto dell’osservazione.

**Dal Respiro “Ordinario” al Respiro Naturale**

Osservando attraverso gli esercizi abbiamo scoperto il respiro ordinario, che spesso, a causa di conflitti tra mondo interno perfetto come vorrei che fosse, e realtà esterna alla quale mi devo adattare per integrarmi spesso, risulta stressato, addirittura interrotto, senza un’armonia nel flusso; quindi viene usata solo una piccola percentuale di quello che sarebbe il nostro potenziale.

Poi abbiamo osservato il respiro spontaneo, accorgendoci che è molto difficile da osservare perché qualsiasi atto volontario o involontario lo influenza. Abbiamo agito cercando di liberare i condizionamenti, attraverso sospiri e sbadigli e dopo siamo tornati a cercare di sorprendere il nostro respiro spontaneo, che per me è legato alla respirazione costale, questa è stata la mia percezione durante gli esercizi. Per scoprire qual è il respiro naturale, siamo dovuti scendere in profondità, dentro al nostro corpo, abbandonare tutti gli strati e condizionamenti esterni e ritirarci nello spazio e nella condizione yogica del corpo.

Quindi, abbandonandoci al respiro e attraverso vari esperimenti sul corpo ed esercizi, siamo arrivati a capire quale può dirsi respiro naturale e sinceramente è davvero qualcosa di eccezionale e ci offre una variegata gamma di aspetti e di benefici, sia in termini fisiologici, che psichici, che portano a godere appieno del nutrimento che il flusso respiratorio ordinariamente non ci offre.