**lunghezza DEL RESPIRO**

**Francesca Dall’Asta**

**Quant’è Mutevole, il nostro Respiro**

Tutti sappiamo quanto si differenzia il respiro a secondo delle attività umane, fisiche, mentali ed emotive. Osserviamo come il respiro di una persona nevrotica cambia rispetto a quello di una ansiosa, o come si differenzia quello di una persona felice, rispetto a quello di una triste o semplicemente possiamo notare la differenza di respiro tra una persona rilassata in vacanza ed una di corsa al lavoro. Gli esempi possono essere tantissimi, ma alla base di tutto abbiamo un respiro corto associato ad individui stressati, che respirano più velocemente e in fasi disequilibrate; ci troviamo invece di fronte ad un respiro lungo quando lo stress ci porta ad allungare l’inspiro perché i nostri capillari e alveoli non essendo più stimolati assorbono minore quantità di ossigeno, oppure possiamo essere iperassorbiti dalle nostre attività tanto che il nostro respiro si sospende e di conseguenza la nostra vitalità metabolica diminuisce.

Tutte queste condizioni ci portano ad un respiro alterato e allo stesso tempo possono fornirci una conoscenza fisica e psichica della persona che abbiamo di fronte.

**Possiamo aiutare il nostro respiro?**

Certamente, facendo yoga portiamo l’attenzione al respiro e lavoriamo a livello più qualitativo riducendo progressivamente la lunghezza del respiro.

Se ci posizioniamo comodamente con la colonna vertebrale dritta, ci rilasciamo e prendiamo coscienza del respiro, ci possiamo rendere conto come nell’inspiro l’aria entra dalle narici, passa alla laringe, alla gola, entra nei bronchi e si espande, mentre nell’espiro freno la corrente d’aria attraverso le narici, in questo modo la respirazione diviene sempre più silenziosa, dolce, lenta e profonda, in questo modo mi riempio di prana e il mio corpo e la mia psiche godono di ottime condizioni.

E’ molto importante la concentrazione e la VIDYA, cioè la consapevolezza, il capire perché avviene tutto questo, in modo da potere ristimolare il corpo per avvicinarci alla nostra NATURA primigenia.

Spesso cerchiamo l’oro ovunque, salute, benessere, longevità, attraverso chissà quale nuova cura e ricerca scientifica, mentre spesso le cose più preziose sono semplicemente dentro di noi.