**La durata del respiro**

Assuntina Forza

**La Variabilità della Durata del Respiro**

La terza lezione di pranavidya, è completamente incentrata sulla durata dell’atto respiratorio. Si praticano asana per attivare volutamente il metabolismo respiratorio, andando verso un respiro lungo. Sono stati anche eseguiti asana dove l’attenzione è posta verso un respiro corto e sospeso. Tutto ciò per capire che il respiro, pur diverso nella sua durata, deve sempre essere adeguato all’attività che svolgiamo in un dato momento, per cui anche un respiro non lungo può essere giusto. Ad esempio, quando svolgiamo un’attività fisica intensa, è possibile notare come il respiro sia più affannoso e corto o come in una situazione di spavento possa addirittura sospendersi e bloccarsi per vari secondi. In particolare, la paura ce lo fa trattenere con una contrazione percepibile a livello del diaframma; invece, in un momento di passione il respiro diviene intenso e vibrante, la gioia e l’eccitazione lo rendono più profondo e più rapido, mentre il terrore ed il panico lo pietrificano, generando apnea e blocchi respiratori. Quindi, il nostro sistema psicosomatico risulta essere espressione del respiro, che può assumere varie forme nella sua durata: **corto, lungo, normale, sospeso, interrotto**.  *La vidya* ci aiuta a notare tutte le contrazioni organiche di natura emotiva, che possono pertanto mettere in tensione il diaframma, il torace e la gola.

**La tecnica introspettiva del pranavidya** ci aiuta a eliminare tutte queste tensioni, facendoci respirare meglio e allontanando gli stati negativi della mente. Quindi, la nostra respirazione dipende molto dal nostro vissuto, dallo stile di vita che conduciamo e dalla nostra attività emotiva e mentale. Più si cresce nella vidya e più si può notare come il respiro sia un meccanismo attraverso cui si possa affrontare la vita. Ad esempio, in una condizione di assoluta calma, se si ha un respiro corto o comunque non adeguato nel suo ritmo, si avranno nel corso del tempo diversi problemi: irritabilità, tristezza, ansia, apatia e depressione ecc…

**La Giusta Durata del Respiro**

La tecnica del pranavidya, focalizzando l’attenzione su come in alcuni asana (*posizione del sarto, respiro di tarzan, tadan, mezza luna dinamica ecc.*.) si allunga l’atto respiratorio, permette di acquisire un respiro sano e regolare. Nulla è forzato, nessuna posizione viene eseguita con fatica, anzi è solo e soltanto la semplice osservazione del respiro a riportare lo stesso ad una qualità migliore, che placa la mente e l’emotivo. Tutto ciò inoltre riallinea l’atto respiratorio verso quella spontaneità fisiologica, che si può ben notare nei neonati. In essi infatti il movimento respiratorio procede dal basso verso l’alto, muovendosi dal bacino alla bocca con l’inspirazione per poi volgersi al contrario con l’espirazione. Dunque, una respirazione sana e naturale coinvolge tutto il corpo.

La vidya, nella durata del respiro, ci conduce ad un tale grado di attenzione, che ci fa giungere alla consapevolezza di un respiro ampio e pacato, cosicché la mente tende a distendersi, favorendo il *“circolo virtuoso”* di una corretta respirazione. Inoltre, la diretta osservazione del respiro riconduce la psiche ad un tale grado di coscienza del proprio metabolismo che questo non sarà più facilmente condizionabile da fattori esterni e la durata dell’atto respiratorio sarà in una situazione di giusta consapevolezza.

Il respiro è la manifestazione della vita, la nostra esistenza si svolge tutta tra due atti respiratori: nasciamo con un inspiro, moriamo con un espiro. Il respiro è sinonimo di vita e di anima e la grande arte del pranavidya ci fornisce la consapevolezza di vedere quanto la durata del respiro dipenda dalla nostra condizione emotiva, mentale e fisica; ma anche di vedere come tali condizioni possano essere variate dalla durata del respiro e quindi, modificando volutamente il metabolismo respiratorio, come è stato eseguito in questa lezione di pranavidya. Quest’arte ci aiuta a sviluppare sempre più una costante osservazione, grazie ad una pratica continua delle specifiche posizioni, realizzando in noi un tono di coscienza maggiore del nostro soffio vitale.