**Modificare il respiro con l'osservazione consapevole**

(Pranavidya)

Tatiana Goteva

**Il respiro**

Il nostro respiro ci accompagna dal nostro primo al nostro ultimo giorno, senza soste. Finché respiriamo, ci siamo, quando lui ci abbandona, non ci siamo più. Ci sostiene quando siamo svegli e quando dormiamo, quando siamo attivi e quando siamo stanchi e continua, anche se non gli dedichiamo mai del tempo, né attenzioni. E' il presupposto principale per rimanere in vita, è sempre leale con noi anche se non lo valorizziamo mai abbastanza, lo diamo per scontato e ci ricordiamo di lui forse solo quando comincia a mancare per qualche motivo. Il mondo sociale cerca di soffocarlo, ma lui comunque trova il modo di far funzionare i processi vitali nel nostro corpo. Il mondo occidentale fa fatica a capire ed accettare l'importanza delle cose che non vede e non tocca. Il respiro ne fa parte, ma c'è ed è possibile imparare a vederlo e a toccarlo. E' il vento che c'è in noi. Vediamo fuori che si muovono gli alberi e sappiamo che c'è vento, lo possiamo percepire con la pelle. Anche la mente non si vede, ma se non puoi toccare la mente, vuol dire che non c'è l'hai? Si dice che siamo appesi ad un filo e forse questo filo è proprio lui, il nostro respiro: delicato, sottile, ma tanto potente da poter mandare avanti la vita!

**Come agire volutamente sul respiro facendo yoga**

Ci sono due modi per attivare e modificare volutamente il respiro. Uno è agendo direttamente sulla modalità respiratoria con degli esercizi che possono modulare la qualità e la quantità del respiro nelle sue 4 fasi - inspiro, espiro, trattenimento a pieno e vuoto. Sono tutte le tecniche di **Pranayama** - controllo cosciente del prana (l'emotività, la vitalità, ciò che fa sì che sia la vita) attraverso il respiro.

L'altro modo è attraverso l'osservazione in maniera consapevole, senza entrare in azione, senza cercare di cambiarlo, con tutti gli esercizi di **Pranavidya.**

**Come ascoltare il respiro**

Per ascoltare il proprio respiro possiamo coinvolgere i cinque sensi - lo percepiamo dalle narici, nel corpo, osserviamo il movimento del torace, sentiamo il lieve rumore che fa. Ci piace quando è fluido, la vitalità che ci dà emana calore. Osserviamo semplicemente come è, **qui e ora,** senza cercare né di alterarlo né di fermarlo. Con ogni esercizio dobbiamo avere delle idee chiare su **cosa** osservare (il ritmo, la pressione, la quantità) e **dove** osservare (una zona del corpo, un percorso).

Se non ci lasciamo intrappolare nel mondo grossolano**,** potremo percepire le tante sfumature e sfaccettature del nostro respiro. Non solo come quantitativo, ma soprattutto come qualitativo e psichico. Potremo assistere in diretta all'espressione della nostra vitalità e riuscire a percepire, vedere e toccare con la mano ciò che è inaccessibile per le persone nel contesto quotidiano. Certo, bisogna dare tempo al respiro per esprimersi e portare la consapevolezza della mente nel osservare il particolare nel contesto dell'insieme.

**Esercizio per l'osservazione del respiro**

**Fase 1**

Osserviamo il respiro nelle narici. Sentiamo l'aria fresca che entra e l'aria calda e umida che ne esce. Osserviamo senza agire per modificare qualcosa, ma dopo un po’ ci accorgiamo che comunque il respiro cambia. Diventa più fluido, più lungo, più tranquillo ed armonioso.

**Fase 2**

Pensiamo di respirare solo con la narice sinistra. Anche se in realtà continuano a respirare tutte e due, noi portiamo la nostra attenzione solo sulla sinistra. Dopo un po’ percepiamo in modo evidente il flusso dell'aria a sinistra e la narice destra come fossi lasciata a disparte. Immaginiamo l'aria che scende nella trachea e riempie le alveoli, si espande nel polmone sinistro. Osserviamo per un po’ il flusso del respiro sempre più agevolato. Poi facciamo qualche bel respiro per uscire da questo esercizio e ci rendiamo conto che il polmone sinistro realmente si espande di più, ha più spazio, è più grande.

**Fase 3**

Riprendiamo la pratica continuando ad osservare l'aria dalla narice sinistra, ma consapevoli del risultato che abbiamo verificato. Questa volta pensiamo di espandere il nostro respiro in tutto il lato sinistro del busto, ma anche nel braccio e nella gamba. Continuiamo per qualche minuto. Poi, usciti dalla pratica, osserviamo tutto il corpo, e percepiamo in modo consapevole più grande, più nostra, tutta la metà sinistra

Per equilibrare, facciamo tutto anche a destra.