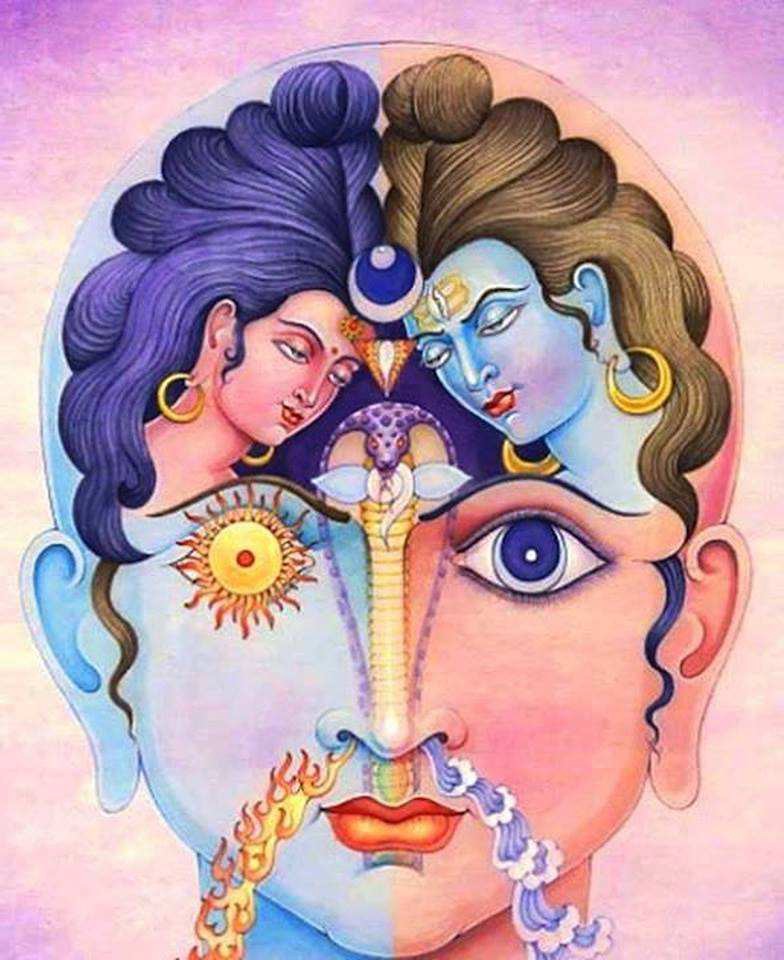
**Respiro: processo psicofisico**

**Manuela Franzoni**



**Soffio, Psiche e Prana**

La parola greca *psiche* significa etimologicamente: soffio che vivifica il corpo, alito, respiro. Ciò che è sinonimo di vita, venne chiamato dai latini *anima* dal greco *anemos*: vento; sino al XIX secolo quando la psicologia scientifica abbandona il termine *anima* carico di implicanze filosofiche come metafisiche adottando la parola *psiche* con un accento neutro e più tecnico che rimandava esclusivamente ai sistemi del pensiero.

La scissione platonica tra anima e corpo res cogitans - res extensa, demolita fortunatamente nella seconda metà del 900', in sintesi venne considerata “cancro di ogni psicologia” totalmente opposta alla Scienza della Natura.

In ogni caso la radice sanscrita originaria, ovvero la matrice, è *sphu* tradotta dal greco *psy-ch*: soffiare, animare.

Noi yogin e yogini identifichiamo tutto questo con il *Prana*, le sue manifestazioni, i *vayu*, i corpi pranici, *prana shakti*, il respiro, ecc...

**Analizziamo la Respirazione**

Il respiro è un insieme cosciente e incosciente, fisico e psichico. Diventa psichico quando lo dirigiamo con la volontà, altrimenti è funzione del sistema nervoso vegetativo.

La respirazione dal punto di vista del mondo grossolano, si divide in polmonare (scambio di gas tra aria e sangue) e cellulare (scambio di gas tra sangue e cellule). Il sangue è da una parte il mezzo di trasporto per l’ossigeno che viaggia dai polmoni alle cellule e in senso opposto per l’anidride carbonica dalle cellule ai polmoni. Così come nel processo di ventilazione, l’aria si sposta attraverso le vie respiratorie, come si muovono i gas nel processo di diffusione. I polmoni sono elastici l'aria entra ed esce quando si ha una differenza tra la pressione atmosferica e quella che c'è all'interno degli alveoli. Queste differenze di pressione sono determinate dal movimento del diaframma e dei muscoli intercostali, nell'espiro e nell'inspiro.

Il movimento involontario dei muscoli respiratori è controllato da un gruppo di cellule nervose situate nel cervelletto, stimolate da sensori che misurano la concentrazione di anidride carbonica nel sangue.

**Il Respiro, il Prana nello Yoga**

*“Quando il respiro è agitato,* dice lo *Hatha Yoga Pradipika, la mente è* *agitata”.*

Il respiro volontario avviene o attraverso tecniche di yoga come il *pranayama*, o le purificazioni tipo il sospiro lo sbadiglio, oppure osservandolo così com'è nello spazio presente.

Per osservare consapevolmente un respiro naturale (quasi impossibile avere un respiro naturale, oggi) cioè non condizionato, la sua durata, la portata (flusso), pressione e lunghezza soggette anch'esse ai processi psichici, possiamo servirci per esempio di *kriya* fisici o mentali. Quest'osservazione consapevole del respiro processo psichico aiuta a ripristinare alterazioni metaboliche causate dalla mente proiettata verso l'esterno che abbandona il metabolismo a ritmi innaturali.

Ancora potremmo osservare l'estendersi del nostro respiro in altezza, larghezza e profondità, una maggiore estensione respiratoria per una maggior presenza di sé.

Tutto questo è qualità del respiro che ci porta nel sottile, nel mondo pranico.