**LA MISURA DEL RESPIRO**

**Marina Oneta**

Il respiro è la manifestazione del rapporto che esiste tra mondo esterno e mondo interno. Proprio per questo, con l’attenzione di Vidya, noi possiamo approfondire la conoscenza del nostro mondo psicosomatico.

Vidyà è osservazione attenta senza giudizio, potremmo definirlo come la potenza dell’osservazione, ma cosa succede nel momento in cui io metto attenzione? Già la condizione cambia, proprio per il fatto stesso di essere osservati.

**Respiro e metabolismo**

Poniamoci all’osservazione del respiro e noteremo subito come questo se ne senta gratificato, la modifica avverrà inevitabilmente, prima più dettata dall’eccitamento, forse più emozionale, poi più consapevole. Questa attenzione che noi portiamo al respiro, attiverà anche il nostro metabolismo.

Nella nostra vita moderna e stressata nulla è vicino a una condizione naturale; il nostro respiro e di conseguenza il nostro metabolismo, saranno sempre più starati proprio perché mettiamo sempre meno consapevolezza e attenzione.

**La durata del respiro**

Il nostro respiro ha una durata, un parametro legato al tempo: di inspirazione, espirazione e pause di sospensione. In condizioni naturali può essere **lungo, corto, normale o sospeso,** adattandosi naturalmente alle varie attività.

Quando la nostra attività sarà blanda senza impegno fisico o mentale particolare, avremo un respiro **normale**, lieve non particolarmente accelerato o prolungato.

Durante un impegno fisico il respiro sarà **lungo.**

Quando saremo catturati da una condizione più estatica, più mentale, il respiro tenderà ad essere **corto.**

Molto spesso l’impegno mentale intenso, l’impegno puramente mentale, porta a una **sospensione.**

**Cosa succede se manca naturalezza?**

In condizioni di stress, ansia prolungata, attenzione solo al mondo esterno, nessuna consapevolezza del proprio corpo, il respiro perde la sua naturalezza, perde la sua capacità di assimilare ossigeno, rallenta il metabolismo, abbassando notevolmente la nostra scorta di flusso vitale. Tutto ciò ci porterà a respirare più intensamente per sopperire alla carenza di ossigeno. Se ne deduce che sarà un respiro falsamente lungo.

La condizione di ansia prolungata, molto spesso porta a un disturbo mentale tale, che accentuerà il respiro corto, fino quasi a una sospensione.

Potremmo paragonarla a un ritiro dei sensi e a una condizione di meditazione, in realtà non è così perché la mente è preda dall’emotivo; infatti, invece di uscirne rinvigoriti e rivitalizzati, saremo spossati, preda di cefalee.

**Esercitiamo la durata del respiro e l’attivazione del metabolismo**

Laddove mettiamo consapevolezza il nostro corpo ci risponde, il respiro e il metabolismo si attivano, si riequilibrano e riaggiustiamo quelle starature dannose per il nostro organismo.

Come portare il nostro respiro e il nostro metabolismo ad una condizione più vicina possibile alla naturalità?

Con esercizi di attivazione e osservazione della condizione iniziale e successiva del nostro respiro, possiamo portare rimedio alla nostra condizione di “ignoranza corporea”. E’ noto che sia più semplice attivare la nostra mente per percepire il nostro corpo e non l’opposto, nulla ci è più lontano del nostro corpo.

**Respiro Lungo**

**Da seduti osserviamo il nostro respiro, imprimiamolo nella mente.**

**Prolunghiamolo nell’inspiro e nell’espiro e mettiamoci anche delle sospensioni a pieno e a vuoto**

**Inneschiamo il movimento fisico: ci allunghiamo inspirando, prolungando l’inspiro e ci rilasciamo in avanti con il tronco, espirando completamente. Accentuiamo le fasi di sospensione.**

**Dal riempimento prolungato e lento andiamo a frenare l’espirazione, evitiamo tecniche di Ujjayi per sottolineare la naturalezza.**

Andiamo ad osservare e fissare le modifiche della durata, prima e dopo.

**Attivazione con percussioni al torace con sospensioni a pieno.**

**Attivazione nel Tadan Kriya**

**La sedia yogica. Velocizziamo nella discesa e nella risalita, osservazione del respiro nella posizione in piedi.**

**Il vortice con le braccia con rilascio ed espiro forte, stendiamo le braccia avanti.**

**I saltelli in sospensione a pieno.**

**La mezza luna dinamica e l’accento circonflesso, dalla dea della montagna: facciamo dei saltelli in avanti e indietro.**

Dopo la serie proposta osserviamo il nostro respiro, la lunghezza, l’ampiezza, la qualità del respiro e dell’aria.

Nella Vidyà non ha importanza l’aspetto più sottile e preciso della conquista di un asana, vogliamo invece, sottolineare la capacità di osservare e sviscerare nel suo insieme senza giudizio di sorta, ciò che si ottiene, vivendo più l’aspetto di una manifestazione naturale. Un po’ come lasciar fare, senza perdere la consapevolezza.

**Respiro normale**

Abbiamo attivato adeguatamente il metabolismo, portando il respiro e il corpo tutto a d una condizione più naturale.

Ora rallentiamo la nostra attività.

Seduti, ascoltiamoci in questo fluire del respiro, sentiamolo e fissiamolo così come abbiamo memorizzato il respiro precedente.

L’espansione respiratoria à maggiore, il corpo risponde a tutto il processo di pulizia e ampiezza.

Comprendiamo quanto sia evidente la relazione tra psiche e respiro.

**Respiro breve**

Come detto precedentemente, il respiro corto ben si addice ad un’attività più psichica e meno fisica.

Ci porteremo verso esercizi che porranno maggiormente l’accento sull’aspetto psichico del fenomeno respiratorio.

**Seduti, ci osserveremo respirare, sentendo la delicatezza del filo respiratorio che si dipana lungo la nostra colonna, in discesa e in salita.**

**Nell’ostrica, ci lasceremo cadere in avanti, con piante dei piedi a contatto e braccia sotto le gambe, lasceremo fare al ritmo del respiro, vivendo lo spazio al nostro interno.**

**Dapprima sdraiati nel cadavere, poi seduti, lasciamoci cullare da questo respiro sempre più delicato, breve, leggero. Sentiamo in un tutto legato dal ritmo di questo respiro.**

**Osserviamoci lasciandoci andare all’onda respiratoria.**

**Respiro sospeso**

**Continuiamo l’osservazione accentuando l’attenzione sulla sospensione naturale. Più la concentrazione aumenta più la sospensione sarà naturale e spontanea.**

**Andremo quindi verso un respiro spontaneo, lo vivremo nel suo insieme con** l’attenzione verso il nostro corpo.

**Gli altri parametri respiratori**

**La portata**

La portata del respiro è un parametro legato alla quantità di aria che riusciamo a immettere e a emettere nel nostro organismo.

Correlato al rapporto che esiste tra il nostro respiro e la relazione con il nostro mondo esterno e interno.

**Portata notevole:** Stato di eccitazione, movimento fisico, indotto volutamente in una tecnica yoga.

**Portata normale:** Equilibrio, condizione di neutralità.

**Portata scarsa:** stato di spossatezza, oppure indotto nelle tecniche di ritiro e di assorbimento.

Ben si capisce come sia facilmente sovrapponibile la durata con la portata.

Esercitiamoci ad osservare l’intensità del flusso respiratorio, Lo valutiamo nelle sue caratteristiche. Sentiamone i riflessi psichici

**Ampliamo l’intensità osserviamone i riflessi sulla nostra psiche.**

**Riduciamone l’intensità osserviamo.**

**Normalizziamo l’intensità osserviamo.**

**Ora poniamo l’attenzione sulla portata lavorando sulla durata e poi invertiamo l’attenzione.**

Vedremo come due aspetti diversi siano però similari.

**La pressione**

Terzo parametro da considerare è la pressione respiratoria.

La pressione respiratoria è costituita dalla fase di pressione e depressione. Cioè il disequilibrio pressorio fa in modo che avvenga l’intero atto respiratorio.

Con pressione intendiamo, infatti, sia la depressione che genera l’inspiro, che la compressione che genera l’espiro.

Nella compressione espiratoria c’è la distribuzione dell’aria all’interno del nostro corpo, con la depressione creeremo uno svuotamento che richiamerà tossine per essere smaltite.

Con la pressione vedremo come i parametri di durata e portata, si invertiranno, stimolando la percezione psichica e somatica.

**Pressione intensa: espressione di una potenza sia fisica che psichica. Migliora la circolazione, ripulisce dalle tossine. Più riduciamo i calibri di passaggio dell’aria, maggiore è la pressione. Aumentiamo la pressione anche creando sospensioni a vuoto e a pieno.**

**Pressione lieve, normale e scarsa**

Molto difficile percepire una pressione normale; in realtà la pressione non si nota mai, ameno che non si abbiamo le conoscenze e la Vidya. Più la pressione è lieve, più si avvicina a un’attività prettamente psichica, a meno che non vi siano condizioni di distonia o stress. La pressione leggera è tipica di una condizione di assorbimento e concentrazione mentale.

**Il Respiro del Fuoco nella Posizione del gatto**

Dopo un’osservazione da seduti della pressione nelle narici ci poniamo a quattro zampe.

Dai Movimenti del Gatto e della Vacca, andiamo ad intensificare la pressione aumentando la velocità dei cicli respiratori. Li aumentiamo sino a uno stato euforizzante, per andare poi a diminuire gradualmente. Andiamo nella Posizione della Foglia e creiamo le sospensioni a vuoto.

Da sdraiati rendiamo la pressione lieve sino quasi a cadere in un sonno. Osserviamo i riflessi sulla psiche, il respiro, l’insieme totalizzante di Vidya.

**Marina Oneta Quinto anno Yoga Milano**