**LOCALIZZAZIONE DEL RESPIRO**

**Mocco Daniela**

Come già detto il respiro è tanto importante quanto dimenticato, la maggior parte delle persone lo colloca nei polmoni e non si rende conto nemmeno del percorso e della sua influenza su gran parte del nostro corpo.

Il movimento del respiro mobilizza la zona addominale, la zona costale, la zona toracica, scapolare, clavicolare e passa delle vie nasali.

**Il Respiro nell’Addome**

La zona addominale è la zona psicosomatica per eccellenza, qui il respiro è legato alle emozioni, quindi spesso bloccato e influenzato dallo stress. In questo punto il respiro è essenziale, è un respiro che si attiva con il minimo sforzo e lo si percepisce attraverso l’attivazione del diaframma. Questa membrana che si posiziona come un ombrello al di sopra del nostro bacino, si muove verso l’alto quando espiriamo, e verso il basso quando inspiriamo. Agendo sul respiro addominale in maniera consapevole e riportandolo alla normalità, non solo si ripristina la tranquillità mentale, ma anche la buona vascolarizzazione degli organi interni grazie all’azione del diaframma.

**Il Respiro Costale**

La zona costale è quella parte del corpo, dove il respiro si esprime in maniera secondaria ma naturale, transitoria, la zona dove passa il respiro toracico. Su questo tipo di respiro non agisce l’Ego ma il nostro istinto. E’ la zona di transizione dell’uomo animale, fattosi uomo eretto. Questo respiro si svolge fisicamente tramite il diaframma. Non è molto visibile, ma se posizioniamo le mani ai lati delle costole mobili lo possiamo percepire.

**Il Respiro Toracico**

Il respiro toracico è quello più legato alla consapevolezza che l’uomo ha della sua importanza nel mondo. La zona toracica è il luogo dove si manifesta le nostre potenzialità che riguardano l’IO. Se questo è debole, vedremo persone che camminano portando il petto in avanti per apparire, e nel contempo proteggersi con una corazza, oppure le persone camminano chiudendo il torace tra le spalle per non farsi notare e si avvolgono in se stessi, portando in evidenza le scapole. Il respiro toracico si esprime al meglio quando la postura è corretta.

**Il Respiro Scapolare**

Il respiro scapolare è legato molto al nostro IO interiore, è un respiro che difficilmente si attiva. Questo viene stimolato quando si ripristina la mobilità delle scapole e del dorso. Lo yoga ci aiuta a comprendere questo tipo di respirazione con alcune posizioni come quella del Sarto o dell’Ostrica . Anche in questo modo però, solo chi è abituato alla propriocezione, riuscirà a distinguerlo nitidamente.

**Il Respiro Clavicolare**

Il respiro clavicolare è un respiro altamente psicosomatico e si svolge nella parte alta del torace. Coinvolge l’attivazione della gola, che rappresenta la nostra capacità di espressione dei nostri pensieri. Bisogna avere una postura ben equilibrata e mobile con una schiena e la testa naturalmente erette ed una buona tonicità dei muscoli del collo per attivare questo tipo di respirazione. Le tensioni di questa parte del corpo si possono sciogliere anche grazie a dei bei sospiri.

**Il Respiro nei Sinus**

Infine c’è il respiro che passa attraverso i sinus . Questo è il punto dove si trovano più terminazioni nervose. Se ci mettiamo ad osservare il respiro nell’istante in cui attraversa i sinus, possiamo sentire il soffio di aria fredda che ci sale su per le narici fino ad arrivare in un punto ben preciso all’interno della testa che ci permette di ricentrare la mente e comandare i nostri pensieri. E’ inoltre straordinaria la potenza evocativa scatenata dalla percezione di odori e profumi che passano attraverso i sinus.