*-Nicoletta Duzzi Corso insegnanti Verona-*

**Il Respiro nella Profondità dell’Addome**

In questa lezione ho trovato interessante sperimentare gli effetti fisiologici del respiro e la sua collocazione nelle varie parti del corpo e negli esercizi ho potuto approfondire e cogliere gli aspetti più sottili legati ad esso.

Nella **Posizione del Sarto** (**Sukkhasana**), espirando e arrotondando la colonna, creo, anche se in maniera involontaria e leggera (non forzata), i tre Bandha (Mula, Uddiyana e Jalandhara Bandha); e allo stesso modo, creo anche un leggero Ujjayi. Questi tre sigilli permettono di non disperdere Prana verso l’esterno.

La chiusura del mento fa sì, che la mente rallenti il flusso dei pensieri, acconsentendo una maggiore osservazione. Uddiyana bandha riduce il movimento del diaframma, mantenendolo verso l’alto e liberando così organi e visceri; sento così che il mio addome si muove in maniera molto ridotta, trova più spazio nella parte posteriore lombare; e sentendo il respiro in tutta la parte posteriore del tronco, fino alla zona delle spalle che in questa posizione si trovano in abbandono, il respiro in Ujjayi mi permette di rimanere in osservazione, notando come i tre distretti del tronco (addominale, toracico e clavicolare) appaiono in maniera separata e distinta.

Nella **Posizione Seduta** con il tronco diritto e il mento spinto verso l’alto, sento che tutto il mio tronco è vitalizzato; tutto si abbassa, il diaframma ritrovando il suo naturale movimento, l’addome ha acquisito maggiore espansione e tutto l’insieme ne è più armonioso.

Il respiro trova la sua espressione nell’addome, la gabbia toracica ritrova la sua elasticità naturale, il diaframma riarmonizza il suo movimento al ritmo del nostro inspiro ed espiro. Percepisco che l’inspiro allunga in modo sottile tutta la colonna. E l’espiro mi fa ancorare, con il sacro al pavimento. Il movimento dell’addome è più rivolto verso l’interno e si espande verso le creste iliache (avendo una percezione interna maggiore), mentre quello respiratorio è sottilissimo, ma il tronco è ben espanso.

Nella **Posizione della Foglia** con il tronco piegato, la fronte a terra e i pugni all’inguine, all’inspiro l’addome si espande verso l’esterno e spinge i pugni verso le cosce; mentre all’espiro, li accoglie, creando un buon massaggio in tutti gli organi interni, particolarmente quelli legati all’addome, liberandoli dalle tensioni, ma anche dalle eventuali somatizzazioni.

Il respiro in questa posizione trova la sua espressività nell’addome, e anche in tutta la parte posteriore, arrivando fino alla zona delle spalle, che involontariamente con il solo respiro, si sollevano leggermente e si aprono anche se in maniera ridotta e involontaria; mentre all’espiro tutto si abbandona in maniera spontanea, trovando una forte corrispondenza fra il mio addome e il centro della testa.

Le profonde respirazioni all’inspiro, riempiono maggiormente d’aria i polmoni; il mio diaframma scende creando una spinta maggiore sull’addome verso i pugni ed espirando svuoto totalmente, creando involontariamente le sospensioni tra inspiro ed espiro.

Nella fase di assorbimento, ho potuto constatare tutto il mio tronco libero da tensione, potendo così, portarmi ad una introspezione maggiore

E stata per me un’esperienza positiva ma non facile da esprimere attraverso la scrittura date anche le posizioni che sono semplici ma al tempo stesso ricche di contenuti respiratori e fisiologici.