**La Misura del Respiro**

**Manuela Di Schiena**

**Il Respiro è Mutevole**

Se fin qui abbiamo detto che PRANAVIDYA significa osservare con forza e senza pregiudizi il PRANA, la Vita, nel suo significato originario e cioè RESPIRO, non possiamo non considerare come lo yoga ci possa aiutare magnificamente nella acquisizione di quella attenzione e consapevolezza necessaria alla migliore osservazione possibile.

Lo yoga, va ricordato, è più mentale che fisico: è prima di tutto un lavoro della mente che viene portata all’interno e all’esterno del corpo per acquisirne consapevolezza.

Ma tornando ad osservare il nostro respiro, possiamo constatare che esso non è costante, ma anzi è mutevole nell’intensità, nella durata, nella profondità e nella larghezza e altezza, a seconda delle circostanze nella quale ci troviamo.

Parleremo pertanto di MISURA del Respiro ogni volta che ne andremo a delineare la DURATA, la PORTATA, la PRESSIONE e la LUNGHEZZA.

**Osservo la Durata del Respiro**

Se parliamo di DURATA, andremo ad esaminare le forme di respiro con la quale il nostro sistema psicosomatico si esprime.

Avremo pertanto le seguenti tipologie di respiro: RESP. SOSPESO, RESP. CORTO, RESP. NORMALE e RESP. LUNGO. Diciamo subito che un soggetto in condizioni di riposo, passivo, ha un ciclo respiratorio di 7 secondi. Ma in rapporto alla nostra attività, la durata del respiro potrà subire delle alterazioni.

Avremo quindi un respiro SOSPESO, quando siamo talmente assorbiti dalla nostra attività, da avere delle vere e proprie sospensioni nel ciclo respiratorio.

Il respiro sarà invece CORTO, quando versiamo in condizioni di forte stress legato all’incalzare dei ritmi esterni e quindi acceleriamo il ciclo respiratorio arrivando a respirare sempre più velocemente.

Ma lo stress e i ritmi frenetici nel quale l’uomo moderno spesso è costretto a vivere, possono causare anche un prolungamento del ciclo respiratorio, necessario ad acquisire maggiore quantità di ossigeno e quindi trasformando il nostro respiro ordinario in respiro LUNGO.

In tutte le situazioni di respiro alterato, il nostro organismo interviene modificando il metabolismo e, solo attraverso l’uso della consapevolezza respiratoria (anche conseguente ad opportuni esercizi o attività fisiche), saremo in grado di andare a riequilibrarlo.

Va comunque considerato, che in condizioni di metabolismo ottimale, potremo comunque avere un respiro CORTO, LUNGO O SOSPESO, ma diremo che si tratta di respiro “naturale” quando questi stati non sono condizionati da eventi “esterni”, ma dalla modalità di attivazione della mente che potrà rivolgersi maggiormente nel suo proprio mondo a discapito della percezione della fisicità.

Pertanto cercando di schematizzare potremmo dire che:

- si ha RESPIRO NATURALE, quando la persona si trova in uno stato “naturale” (quando dormo, quando mangio …);

- si ha RESPIRO SOSPESO NATURALE, quando il soggetto è particolarmente contemplativa (nella meditazione) ovvero quando il momento di motivazione porta “oltre una certa soglia”;

- si ha RESPIRO CORTO NATURALE, quando la persona si trova in una condizione concentrata e comunque di “non sforzo”, di rilasciamento, per cui il respiro si fa leggero;

- si ha RESPIRO LUNGO NATURALE, quando una attività fisica blanda o comunque uno sforzo leggero porta l’organismo ad una attività respiratoria di adeguamento all’attivazione metabolica.

**La Portata del Respiro**

Decisamente collegata alla psiche del soggetto è la PORTATA del respiro, cioè la misura del suo flusso.

Avremo un FLUSSO NORMALE in condizioni psico-fisiche di “equilibrio”. Qualora questo equilibrio venga alterato (per bisogno o per induzione) da una situazione di “eccitazione”, oppure da una situazione di “latenza” dell’organismo, avremo una variazione del flusso, che nel primo caso sarà NOTEVOLE, mentre nel secondo caso sarà SCARSO.

**La Pressione del Respiro**

La PRESSIONE è il terzo elemento che interviene nella misurazione del respiro: IL RESPIRO AVVIENE IN CONSEGUENZA DI UN DISLIVELLO PRESSORIO nel senso che si avrà l’INSPIRO quando la pressione interna è minore di quella esterna, e l’ESPIRO, nel caso contrario. La pratica yoga consente di dare particolare significato alla pressione, utilizzandola anche per stimolare o rallentare il metabolismo così per indurre stati di consapevolezza indirizzati più verso la fisicità o verso il mondo sottile.

Potremmo distinguere la PRESSIONE INTENSA che va a creare una condizione di “calore” che è conseguente ad un potenziamento della respirazione cellulare, dalla PRESSIONE LEGGERA, tipica dei momenti di riposo (spontaneo o indotto dalla pratica) o IRRISORIA (ancora più che leggera) nelle pratiche di meditazione e alcune forme di attivazione di Prana.

**La Lunghezza Interna del Respiro**

Decisamente interessante è andare a considerare la LUNGHEZZA DEL RESPIRO ALL’INTERNO del soggetto. Qui si considera il rapporto esistente fra respiro-psiche ed estensione corporea del soggetto: rapporto variabile ed influenzato in rapporto a dove la mente rivolge la consapevolezza.

Il respiro quindi, che si colloca spontaneamente nell’addome, ma potrà avere un’ESTENSIONE IN ALTEZZA (verso il basso, quando partecipa alla respirazione anche il perineo oppure verso l’alto con la partecipazione di torace e clavicole, o nei sinus), in LARGHEZZA (quando estenderemo la nostra consapevolezza respiratoria nelle diverse zone del nostro corpo), in PROFONDITA’ (quando andremo ad estendere il respiro agli aspetti più profondi della nostra psiche), all’ESTERNO (lo yoga ci aiuta ad imparare a modulare il nostro respiro in modo da avere respiri interiormente potenti ma esteriormente non invasivi, andando quindi a creare una condizione di equilibrio psico-fisico).