Il Valore dei Ritmi

Giovanna Tesio

Ritmo respiratorio

Il nostro respiro è ricco di caratteristiche e dettagli, e più si procede nel suo studio e nella sua percezione, e più se ne avverte l’esuberanza.

L’atto respiratorio si compone di 4 fasi: inspirazione, trattenimento a pieno, espirazione, trattenimento a vuoto, ed è regolato da un ritmo. Il ritmo è molto importante nella nostra vita, in quanto viviamo in una materia regolata da ritmi ( ciclo delle stagioni, cicli lunari, etc.) ed anche noi siamo fatti di ritmi che incidono sulla qualità della nostra vita, quindi più ci adeguiamo ai ritmi cosmici più ne traiamo beneficio.

Una fase respiratoria dovrebbe durare 4 battiti cardiaci, cioè 9 respiri al minuto, il cuore è dunque pompa del respiro ma non è controllabile da noi se non col respiro stesso.

Agendo, infatti, sul ritmo respiratorio possiamo condizionare il ritmo cardiaco e la tecnica yoga offre strumenti per imparare a farlo e ciò significa potere.

Genotipo e fenotipo

Tutti noi nasciamo con caratteristiche personali legate alla nostra natura costituzionale (prakriti) che determina il nostro genotipo corredato di un bagaglio in dotazione.

La persona esprime naturalmente tali doti, poi con la scoperta e l’apprendimento può acquisire ulteriori elementi e farli suoi, ecco allora che l’addestramento crea un fenotipo che supera il genotipo.

La fase primaria è di conoscere la propria natura, poi, se si ritiene di voler cambiare, la fase successiva è quella dell’addestramento, cioè della tecnica, della disciplina che passano dal potere dello yoga.

Sospensioni

Nell’atto respiratorio le due sospensioni sono brevi e non vengono percepite, si allungano durante eventi particolari quali paura, emozioni etc. ma senza alcuna consapevolezza.

Lo yoga coglie il segreto e la potenza di questi attimi, li va ad osservare per entrare in una dimensione mentale in cui ci si stacca dall’aspetto grossolano del corpo e se ne percepisce il prana, oltre alla mente libera da suoi automatismi.

Nelle sospensioni si ha un’attivazione metabolica e si cambiano gli schemi, uscendo da quelli vecchi erronei e creandone dei nuovi più congrui.

Provocare le sospensioni significa potenziare il prana interno e riattivare il metabolismo.

In conclusione, la Magia del Respiro alla portata di Tutti

Nella nostra vita noi conosciamo e sperimentiamo coi sensi, con le facoltà sensoriali che ci permettono di intercettare la realtà grossolana così com’è.

I sensi percepiscono secondo dei ritmi e il ritmo respiratorio intercetta questa capacità percettiva, vale a dire che una respirazione scorretta interferisce nella corretta percezione corporea. Dunque una persona che si percepisce nel corpo è perché sa respirare.

Lo yoga ci insegna che intervenendo sul respiro possiamo agire sul metabolismo andando a correggere schemi spesso causa di distonie a vari livelli.

Per quanto mi riguarda, trovo molto interessante e di grande aiuto lavorare sul respiro essendo alla portata di tutti anche degli allievi meno esperti o con dei limiti fisici.