**Il primo incontro consapevole con il respiro**

Laura Morando

**Respiro è Vita**

Quando mi sono avvicinata allo yoga una delle prime cose che mi è stata trasmessa è stata l'importanza del RESPIRO e l’utilizzo che di esso si può fare. Avevo sempre vissuto il respiro come un atto passivo, automatico, funzionante indipendentemente dalla mia volontà. Mi sono trovata d’accordo sul fatto che respirare è certamente importante perché diversamente non potremmo restare vivi. E', in effetti, significativo pensare che possiamo stare per giorni senza mangiare e senza bere, ma ci sono concessi solo pochi istanti senza respirare. E' pertanto corretto e giustificato affermare che il respiro sia una delle funzioni più importanti per la vita del nostro corpo.

**Ma, anche molto di più**

Spingendomi un po’ oltre, ho poi scoperto che il respiro è un universo fatto di sfumature e dettagli fisici, psichici, spirituali ed emotivi. La cosa che trovo però più sorprendente è la sua immediata disponibilità. Potrebbe sembrare banale, ma entrandoci in contatto, ti rendi conto che non lo è: il respiro è sempre con noi, per naturali e ovvi motivi ci segue sempre. In quest’ottica se impariamo a conoscerlo può diventare un valido e fidato alleato nella vita quotidiana. Tutto quello di cui ha bisogno è della nostra attenzione.

Nell’ambito della pratica dello Yoga e, soprattutto, dell’approccio ad esso da parte di persone che magari se ne avvicinano senza sapere cosa aspettarsi, considero il respiro come un ottimo veicolo per prendere confidenza con il proprio corpo prima e con concetti considerabili più ostici come per esempio Prana, Kriya, Asana. Avere di fronte un allievo ai primi approcci e chiedergli di sentire il Prana sarebbe probabilmente un modo per metterlo in fuga (questo dipende naturalmente dal bagaglio che la persona porta con sé) ma se, come credo, lo Yoga è davvero per tutti, considero doveroso fare in modo che lo sia davvero. Il respiro in questo è un ottimo aiutante.

**Sospirare e Sbadigliare è Sciogliere le Tensioni Mentali, Emotive e Fisiche**

Nella lezione di oggi, abbiamo utilizzato una pratica respiratoria molto potente che molti di noi probabilmente già utilizzano in modo inconsapevole: il SOSPIRO. Un bel sospiro aiuta il corpo a rilassarsi, soprattutto nella parte alta (zona regina di somatizzazione dello stress e delle ansie) e soprattutto, dal mio punto di vista, distoglie la mente da pensieri ripetitivi, ossessivi e magari del tutto inutili. Insomma sospirare può aiutare a sciogliere stress fisico, mentale ed emotivo. Non ha nessun requisito, se non quello di essere concesso al di là di norme di buona educazione che lo considerano un gesto poco educato. È un ottimo mezzo nel momento in cui ci sentiamo in qualche modo sopraffatti dagli eventi o dai pensieri: inspiriamo profondamente sollevando un po’ le spalle verso le orecchie, espiriamo con la bocca lasciando cadere le spalle, rilasciando le mandibole e lasciando magari anche uscire un filo di voce. Possiamo fare alcuni sospiri e successivamente, fermarci qualche istante ad osservare il nostro corpo e il nostro respiro. Potremmo notare una maggiore profondità del respiro, una migliore mobilità della gabbia toracica, maggiore rilassamento nelle spalle e nelle mandibole; a livello mentale ed emotivo potremmo sentirci più lucidi e presenti a noi stessi. Tutto questo con dei semplici sospiri.

Una pratica analoga al sospiro è lo SBADIGLIO che, se accompagnato da uno stiramento generale del corpo, è ottimo per decontrarre gran parte della superficie muscolare con un conseguente rilassamento psichico ed emotivo.

**Osservo il Respiro**

Portando attenzione sul nostro respiro nella sua ciclicità (inspirazione, espirazione, sospensione naturale tra queste due fasi) attraverso le due pratiche sopra descritte, per esempio, portiamo consapevolezza sempre maggiore non solo al respiro, ma al nostro corpo. Raggiungendo un livello sempre maggiore di consapevolezza possiamo arrivare a percepire il nostro respiro nello stato in cui si trova. Eventi esterni, ed emozioni possono alterare il suo stato naturale, quello stato di fluidità, profondità, calma e regolarità ben visibile nei bambini molto piccoli. Percepire il respiro nella sua “verità presente” può significare sentirlo corto, frammentato, irregolare o addirittura potremmo faticare a percepirlo. Il solo fatto di portarci attenzione può già cambiare questa percezione.

Ascoltare il nostro respiro è un veicolo di auto percezione, di auto ricerca: il modo in cui respiriamo, come quello in cui ci sediamo o camminiamo o stiamo in piedi, dice chi siamo e come viviamo la nostra vita; allo stesso tempo ci aiuta a trasformare il nostro corpo e di conseguenza la nostra vita, richiede in cambio solo la nostra attenzione.