**Il respiro addominale-toracico-clavicolare**

**nel pranavidya**

**Ridare Spazio al nostro Respiro**

Nella seconda lezione di pranavidya vengono analizzati vari tipi di respiro: *addominale, costale, toracico, scapolare, clavicolare e sinusale.* Una lezione di grandissimo interesse, perché ci aiuta a capire quanto male possiamo respirare nel nostro quotidiano, se non portiamo la giusta osservazione all’atto respiratorio. La respirazione è un fattore assolutamente scontato nella nostra vita, tanto che non ci facciamo mai molto caso. L’uomo moderno ha disimparato a respirare in maniera corretta; il più delle volte riempie i polmoni di poca aria e solo in parte, creandosi problemi diversi, che possono comprendere purtroppo anche un ambito più globale della propria esistenza.

Nello Yoga invece la respirazione è parte integrante, elemento indefettibile, non solo per una corretta pratica, ma per prendere coscienza del proprio mondo interiore, per concentrarsi e trovare un proprio spazio personale, cercare il proprio “io” e stare bene con se stessi. Nella respirazione yogica e, soprattutto com’è stato evidenziato in questa lezione di Pranavidya, si cerca di stimolare, attivare e tonificare, con opportuni asana, i muscoli preposti all’attività respiratoria, in modo tale che il respiro possa trovare una solida base ed un adeguato spazio per crescere ed allungarsi con facilità e libertà. In questa seconda lezione di Pranavidya, l’attenzione e l’osservazione viene rivolta alle varie localizzazioni fisiche, che può assumere il respiro nel nostro corpo, a seconda delle posizioni che si prendono.

**La Respirazione nell’Addome e il Diaframma**

Precisamente, osservando **il respiro addominale**, si può notare come sia un atto respiratorio, profondo e lento, dove il diaframma viene usato correttamente. Esso è un ampio e profondo muscolo che separa nettamente il torace dall’addome. Durante l’inspirazione, il diaframma si abbassa, la gabbia toracica si dilata, la parte inferiore dei polmoni si distende, riempiendosi d’aria e l’addome si gonfia; con l’espirazione si rilassa il diaframma, mentre le costole si chiudono ed i polmoni si svuotano. **La respirazione diaframmatica** è molto efficace e benefica, perché stimola gli organi addominali, dà una buona ossigenazione e rilassa anche molto i muscoli della schiena. Questo tipo di respirazione dà un grande senso di rilassamento, di pienezza e soddisfazione ed è tipica di un soggetto rilassato e calmo.

**La Respirazione nel Torace**

*Il pranavidya* ci aiuta a cogliere nell’osservazione le diverse qualità del respiro e passando alla **respirazione toracica**, si può veder come con l’inspirazione si effettua un allargamento delle costole, dilatando la cassa toracica come un mantice, dove si osservano lavorare i muscoli intercostali, consentendo all’aria di penetrare nella parte centrale dei polmoni. Durante l’espirazione, invece, vediamo come tali muscoli si rilassano, diminuendo il volume toracico e possiamo anche notare che, la quantità di aria che penetra, è inferiore a quella della respirazione addominale. Inoltre, quando assumiamo particolari posizioni del corpo o quando siamo agitati ed emotivi, la respirazione toracica entra in funzione spontaneamente, anche perché in questi casi respirare con l’addome risulta più faticoso.

**La Respirazione nelle Clavicole**

Osservando **la respirazione clavicolare**, poi, notiamo un sollevamento delle spalle ed il respiro in gola. Con questo respiro, vediamo un’espansione della parte più alta del torace, portando quindi aria alla parte alta dei polmoni. Con questo tipo di respirazione entra una quantità minima di aria nei polmoni ed infatti, portando *la vidya*, si può notare come questa respirazione non sia affatto soddisfacente e bella. Difatti, è tipica di soggetti molto depressi ansiosi o affaticati.

**La Pienezza della Respirazione**

In questa lezione di pranavidya, aver osservato il respiro sezionato arbitrariamente nelle varie parti fisiche, grazie ai vari asana eseguiti, ci fa capire quanto al giorno d’oggi, sia frequente purtroppo respirare male e poco, a causa della vita frenetica e stressante. Con il pranavidya impariamo a superare le limitazioni fisiologiche del respiro ed impariamo a rimuovere le somatizzazioni, acquisendo leggerezza ed armonia, scoprendo le potenzialità respiratorie. In più impariamo ad osservare la respirazione completa yogica, quella cioè che parte dall’addome e fluisce naturalmente verso la zona intercostale fino alle clavicole. Più si entra nel pranavidya e più si comprende, attraverso un’attenta osservazione, come il respiro sia quel soffio vitale, che risveglia momento per momento una maggiore presenza di ciò che accade dentro di noi. Saper respirare, grazie al pranavidya, significa riconoscere e lasciare andare le paure inconsce e le ansie. Per cui una corretta respirazione aiuta a sviluppare una percezione più rilassata, piena e serena di se stessi con risvolti positivi sull’umore e nella vita di tutti i giorni.

Assuntina Forza