**LA RITENZIONE DEL RESPIRO**

**Assuntina Forza**

**Le Quattro Fasi del Respiro**

Nella settima lezione di pranavidya, lo studio è stato rivolto alle tecniche di respiro, non solo all’ascolto di quello spontaneo, ma al modo di modificare consapevolmente l’atto respiratorio, con molte tipologie di ritenzione. È stata posta grande attenzione alle quattro fasi della respirazione: *inalazione, sospensione a pieno, esalazione, sospensione a vuoto*. Si è osservato così le caratteristiche del respiro, le quali sono indicatori dello stato psico-fisico, cioè riflettono lo stato della mente, dell’energia vitale e del corpo. Se si va a modificare consapevolmente tali caratteristiche, si può influire indirettamente ma concretamente sulla condizione mentale e fisica. C’è quindi una relazione reciproca, bidirezionale molto importante, che viene sfruttata nella pratica del pranayama. Le quattro fasi del processo respiratorio sono un fatto naturale sempre presente, sia che ne siamo consci o meno, anche se le fasi di pausa del respiro sono in generale molto brevi.

**Come Modulare gli Effetti del Respiro**

In questa lezione sono state eseguite tecniche, in cui tali pause vengono allungate, con la consapevolezza di agganciarci al mondo del prana, percependone gli effetti sul piano fisico, mentale ed emotivo. Essere consci del rapporto reciproco tra le fasi respiratorie ci permette di modulare gli effetti di ogni esercizio. Mantenendo, per esempio, un ritmo respiratorio dove l’espirazione e l’inspirazione sono uguali, si favorisce l’equilibrio e l’armonia; mentre, se si privilegia l’espirazione, allungandola, si facilita il rilassamento e la calma; al contrario, enfatizzando l’inspirazione, si ha un effetto stimolante, tonificante e rivitalizzante. Negli esercizi eseguiti, dunque, il mezzo è il respiro, anche se si tratta di un’esperienza più globale, che investe cioè tutte le dimensioni del nostro essere: il corpo, che deve poter assumere e mantenere una posizione appropriata, la mente intesa come qualità dell’attenzione e come atteggiamento interiore.

**Kumbhaka è Consapevolezza**

Nello yoga, la respirazione, che normalmente è un atto involontario, può essere sottoposta al controllo della volontà, permettendoci di respirare nel modo e con il ritmo che preferiamo. Invece, nella gran parte delle persone, che non praticano questa disciplina, il respiro risulta spezzato, frazionato, cioè mentre inspirano ed espirano, hanno delle pause respiratorie che non sono vere sospensioni del respiro come il **kumbhaka**, ma sono distonie respiratorie. *Solo nello yoga la sospensione è di qualità, perché c’è la consapevolezza e l’osservazione.* Difatti, nella respirazione controllata (*respirazione yogica*) ogni sospensione o modifica delle singole fasi respiratorie può essere attuata solo con la consapevolezza, la quale può portarci ad allungare le varie fasi respiratorie, aumentando così la capacità polmonare. Spostando l’attenzione alla ritenzione, le tecniche eseguite hanno esaminato in modo approfondito la sospensione a pieno e a vuoto.

**Nella ritenzione a polmoni pieni**, che avviene dopo l’inspirazione profonda, la pressione intrapolmonare è innalzata fino alla nostra capacità ottimale, perché chiama in azione tutti gli alveoli, anche quelli che, a causa di una respirazione inefficiente, sono inattivi. Inoltre, in questa condizione è possibile sperimentare tranquillità mentale e un senso di pienezza di prana.

**Nella ritenzione a polmoni vuoti**, che avviene dopo l’espirazione, abbiamo eliminato tutto quello che ordinariamente oscura il nostro spazio interiore, ed è possibile sperimentare un senso di leggerezza e di purificazione, dove prana si espande.

**Kumbhaka è Prana**

Questo tipo di respirazione, volutamente controllata, composta di fasi il cui scopo è il controllo dei centri cerebrali superiori e il sistema nervoso autonomo per ottenere il dominio della mente, rappresenta quindi una connessione tra le attività esteriori consapevoli e la vita interiore ed inconscia del corpo e della mente.

In entrambi i casi, entriamo in contatto con il prana, che può essere agganciato ad un ritmo, ma anche se nelle sospensioni non c’è ritmo, ci troviamo sempre nel mondo della radice che dà origine alla vita. Dunque, quando sospendiamo il respiro, entriamo più in contatto con tutti gli aspetti vitali ed il corpo si attiva e si percepisce di più.

**La Respirazione Cellulare**

*Le varie tecniche respiratorie usate nello yoga,* quindi, integrano i livelli cerebrali superiori, il sistema autonomo e quello periferico. Quando è compiuta appropriatamente, anche una breve ritenzione di respiro, apporta profondi benefici terapeutici ad ogni organo, ghiandola e sistema funzionale del corpo. Il battito cardiaco rallenta di più della metà, la pressione del sangue è sostanzialmente ridotta e la respirazione cellulare viene automaticamente innescata. Le cellule in tutto il corpo cominciano a respirare da sole, disgregando spontaneamente gli zuccheri per liberare ossigeno ed espellere rifiuti cellulari nel flusso sanguigno per l’eliminazione. Il calore e la sudorazione sperimentati, dopo 10/15 minuti di respirazione profonda, sono il diretto risultato di una migliore respirazione cellulare. Questo calore è dapprima sentito nel basso addome, poi si estende lentamente alle estremità. Promuovere la respirazione cellulare è il primo scopo della sospensione del respiro. Nei polmoni essa arricchisce il sangue di ossigeno e lo purifica dall’anidride carbonica, aumenta la pressione dell’ossigeno contro i capillari, aumentando a sua volta lo scambio dei gas tra il flusso sanguigno e le cellule.

**Controllare il Respiro è Sapere Gestire la Vita**

In questa lezione di pranavidya sono stati eseguiti vari tipi di ritenzione, che molti definiscono come “trattenere” il respiro, ma è un’interpretazione errata; difatti, si tratta di “*arrestare*” e non “*trattenere*”.

Gli esercizi compiuti sulla sospensione hanno riguardato tre tipi di chiusure: *la chiusura del perineo, addominale e della gola*. Queste chiusure innescano reazioni biochimiche e bioelettriche che distribuiscono benefici terapeutici agli organi interni del corpo e alla rete di energia e migliorano la circolazione del sangue. Esse devono essere applicate verso la fine dell’inalazione, mantenute durante la ritenzione e liberate quando comincia l’esalazione. I passaggi dalla ritenzione all’espirazione e dall’espirazione all’inspirazione, devono essere lenti, liberi, fluidi, armoniosi, non improvvisi, bruschi ed incontrollati.

Sia che si scelga di modificare volontariamente lo schema respiratorio o che invece si opti per una forma di pratica che utilizza il respiro così com’è, cioè naturale e spontaneo, la consapevolezza ed un’attenzione sveglia e ricettiva sono l’aspetto principale della pratica. Imparare a conoscere e conseguentemente a “*controllare*” il nostro respiro può essere fondamentale per riuscire a gestire al meglio le nostre emozioni, trasformarle e migliorare la nostra vita e la nostra relazione con il mondo che ci circonda.