**Il nostro respiro è un mondo tutto da scoprire**

**Eva Nuti**

**Imparo a Osservare con Vidya come si trasforma il Respiro**

Affinché possiamo esercitare la vidya sul prâna, dobbiamo iniziare con l’osservazione del respiro, che della vita è l’espressione più immediata.

Per osservare, dobbiamo però prima imparare a osservare, una volta appreso questo, proseguiremo con l’osservazione fin quando il nostro respiro diventerà davvero parte di noi, avendolo alla fine assimilato. Allorché il nostro respiro è davvero parte di noi, potremo vederlo anche senza la nostra volontà e saremo pronti ad esercitare la vidya, la conoscenza immediata che proviene da un’osservazione che sta a monte del ragionamento, dell’intenzione e, appunto, della volontà.

Imparare ad osservare non è cosa semplice. Se ci poniamo in ascolto del nostro respiro, la prima cosa di cui ci rendiamo conto è che fondamentalmente, non sappiamo nemmeno che cosa andare a ascoltare e che cosa osservare. Non ci rimane dunque che iniziare esercitandoci, iniziando semplicemente a fare da spettatori del nostro respiro, da seduti, in una posizione comoda. Quello che sentiremo sarà una sensazione dal sapore emozionale, non sentiremo infatti gli aspetti organici e muscolari della respirazione.

Solamente effettuando alcuni semplici movimenti portandoci prima in piedi e poi sulla punta dei piedi, stirando in alto e poi portando le braccia di lato fino a sentire un po’ di stanchezza, sedendoci nella sedia yogica per alcune volte, noteremo che il nostro respiro è ben diverso da quello iniziale. Che cosa è successo? Si è da una parte modificata, raffinata, la nostra capacità percettiva e proprio questo fatto ha influenzato il contenuto emozionale del nostro respiro che ci appare diverso nella sua espressione fisica. Del respiro non sentiamo lo scorrere dell’aria ed il suo attrito mano a mano con tutti i muscoli respiratori coinvolti, ma sentiamo l’attivazione muscolare collegata ad esso (ad esempio l’addome che si gonfia, ma non il circolare dell’aria nella nostra pancia).

**Com’è il mio respiro ?**

Effettuato questo piccolo esperimento attraverso semplici esercizi, non possiamo che constatare che non abbiamo un solo respiro, ma ne abbiamo almeno tre: il respiro ordinario, quello spontaneo e quello naturale.

Quello con cui di solito abbiamo a che fare è il **respiro ordinario**. E’ un respiro, nella maggior parte dei casi, interrotto e debole, esposto alle somatizzazioni, a causa delle quali respiriamo meglio in una parte del corpo che in un’altra. Il nostro respiro risente infatti del conflitto che quotidianamente viviamo (anche se spesso non ne siamo consapevoli) tra il nostro Io e l’ambiente esterno, risultando essere spezzato, disarmonico, non fluido, ma quello che più è importante è che non è il nostro respiro spontaneo e di certo non quello naturale, essendo il frutto dei nostri disagi e dei nostri conflitti con il mondo esterno.

Solo quando siamo (in rari casi) in armonia con l’esterno, il nostro **respiro** può dirsi **spontaneo**. Possiamo però in maniera yogica, ricreare questa armonia e porci nelle condizioni più adatte per far emergere il nostro respiro spontaneo. Già osservando il nostro respirare, potremo notare una modifica, una miglioria, che è figlia dell’attenzione che poniamo sulla respirazione che, nostro malgrado, influenza questo processo rendendolo più fluido, omogeneo e anche più robusto. Quello che notiamo è anche un cambiamento (in meglio) del nostro stato d’animo, perché l’alterazione volontaria (per mezzo dell’attenzione tramite la semplice osservazione) agisce sulle nostre emozioni.

Questa de-somatizzazione avviene anche durante lo sbadiglio ed il sospiro che andrebbero ripetuti più volte durante la giornata, il primo perché decontrae zone muscolari soggette a somatizzazioni, il secondo perché scarica e allenta le tensioni interne.

Il **respiro naturale** è il respiro con il quale siamo nati e che abbiamo purtroppo perduto. E’ quello che possiamo ritrovare solo dopo un accurato percorso di distacco dall’ambiente esterno e di purificazione da tutte le somatizzazioni che negli anni si sono stratificate nella nostra interiorità. E’ il respiro delle nostre origini. Lo Yoga in questo caso ci può aiutare, nell’armonizzare il respiro; infatti, si riequilibra anche il nostro emotivo, distaccandoci dall’esterno e centrandoci su di noi stessi.

Avendo imparato a distinguere le modalità del nostro respiro, non abbiamo che iniziato il percorso di conoscenza e di consapevolezza su un mondo che ci è ancora sconosciuto nei suoi particolari, nonostante sia il nostro mondo, quello in cui si esprime la nostra vita.