

## IL RUOLO DELLA RESPIRAZIONE

Sincronizzare i movimenti del corpo con le fasi respiratorie è parte integrante ed essenziale di una pratica che vuole mantenere i requisiti della progressione graduale e della preparazione alla fase statica. Riuscire a tenere una posizione in immobilità è un punto di arrivo e la staticità va inserita solo quando il lavoro sul respiro ha creato le condizioni per la concentrazione mentale: se la mente non fosse concentrata, la posizione statica non sarebbe realmente utile né efficace.

È fondamentale mantenere una completa consapevolezza sul respiro durante la pratica perché la respirazione è guida del movimento nonché ponte che ci collega alla vita e ci permette di raggiungere la sponda di quello che Patanjali definisce *antaranga-yoga* o yoga interiore, finalizzato all'evoluzione della coscienza, al perfetto raccoglimento o enstasi (*samâdhi*).

Il ponte consente di esplorare molte possibilità respiratorie. Una delle sue caratteristiche principali

è la facilità di movimento del diaframma durante l'inspirazione e l'espirazione. Può quindi essere utilizzato sistematicamente nella rieducazione respiratoria.

La relazione classica fra movimento e respirazione, nel rispetto della fisiologia, prevede l'assunzione della posizione durante l'inspirazione e la fase di ritorno durante l'espirazione (fig. 2, p. 11). Si potrebbe però utilizzare l'apnea per la fase di ritorno. Questo consente di scoprire e sperimentare *uddîyâna-bandha* (sollevamento o retrazione addominale), soprattutto se le braccia restano ferme a terra, a lato della testa (fig. 14).

Si potrebbero anche inserire alcuni arresti intermedi del respiro e del movimento, detti *krama*, durante l'inspiro, l'espiro o entrambi (fig. 15).

Nella pratica dello yoga è essenziale l'atteggiamento o disposizione mentale, vale a dire il modo in cui la mente diventa consapevole di ciò che sta accadendo, a tutti i livelli e in tutti i «corpi» coin-

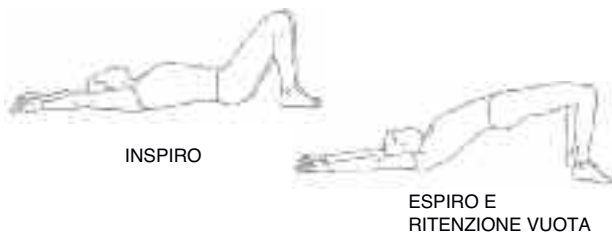


fig. 14



a



b



c

fig. 15

### **Esempio di *krama* durante l'inspirazione**

- a) iniziare l'inspirazione e cominciare a sollevare il bacino
- b) arrestare l'inspirazione e il movimento (il sollevamento del bacino non è ancora completo)
- c) completare l'inspirazione e il movimento

volti (sensazioni, vissuti emotivi, pensieri, coerenza a valori ecc.), rimanendo in una condizione di ascolto (il momento della valutazione può avvenire in seguito). Poiché la respirazione ci permette di accedere a un lavoro più sottile e raffinato, la sua guida è essenziale in ogni momento, così come l'osservazione degli effetti della pratica appena termi-

nata. Nella figura 16 è presentato un esempio di applicazione di questo concetto, con indicati i punti di attenzione su cui focalizzare la consapevolezza durante la pratica, con un ruolo importante della ritenzione a polmoni vuoti, che ha l'effetto di trattenere l'*apâna* verso il *prâna*. Con riferimento al concetto di fuoco, che risiede nella zona addominale e caratterizza il *manipûra-chakra*, particolarmente stimolato dalla posizione del ponte (si veda il capitolo 8), possiamo ulteriormente spiegare cosa accade grazie all'incontro di *prâna* e *apâna*. La fiamma del fuoco presente nella zona vicino all'ombelico non è immobile: durante l'inspirò il movimento verso il basso del respiro crea una sorta di corrente d'aria che fa orientare la fiamma nella



fig. 16

### **Ritenzione a polmoni vuoti e *mûla-bandha***

1. Ripetere per 10 respiri.
2. Mantenere l'attenzione focalizzata sulla zona addominale.
3. Aumentare la durata della ritenzione a polmoni vuoti, rallentando i movimenti.

stessa direzione. Il calore della fiamma può così bruciare le scorie (*apâna*) accumulate nella zona inferiore dell'addome e continuare a farlo durante la ritenzione a polmoni pieni. Durante l'espiro le scorie bruciate si dirigono verso il *prâna* ed escono dal corpo. Questa è una delle funzioni del *prânâyâma*. Per intensificarne gli effetti, durante la ritenzione a polmoni vuoti possiamo utilizzare il *mûlabandha* (contrazione della base): la muscolatura del perineo viene contratta in modo da consentire alla zona del basso addome, in cui risiede l'*apâna*, di sollevarsi e spostarsi verso l'ombelico. Al successivo inspiro l'effetto di combustione del fuoco sarà più efficace, dal momento che le scorie si troveranno in una posizione ad esso più vicina.

Eseguito questo tipo di respirazione nella posizione del ponte, portando il bacino più in alto della testa, favoriamo l'orientamento della fiamma verso l'*apâna* e contribuiamo allo smaltimento delle scorie qui accumulate.