

CONSAPEVOLEZZA



DEL RESPIRO

di Fabio Pandiscia

Lavoro con il respiro e la consapevolezza di esso è alla base della pratica meditativa, anzi, è più specificatamente il sentiero attraverso il quale ci eleviamo alla dimensione meditativa.

Se nascono delle tensioni nel corpo, anche il nostro respiro è influenzato da paure e tensioni.

Quando siamo sotto stress tendiamo a controllare il nostro respiro, quasi a manipolarlo, spesso senza successo. Nella pratica meditativa, invece, tendiamo ad ascoltarlo, sentirlo in varie parti del corpo, come cambia e si modifica, senza intervenire.

Sempre più spesso la psicologia e gli studi sulla respirazione sposano quello che da millenni già si sapeva sulla potenza del respiro. Pensiero e respiro sono in relazione molto stretta, perché se il respiro ha delle tensioni che si riflettono spesso in malesseri psicosomatici, anche il nostro pensiero è agitato.

Respirazione e meditazione un perfetto connubio

La meditazione, così come lo Yoga sono soprattutto respirazione, perché se non s'impara prima di tutto a respirare, che senso ha rimanere in una posizione anche se pure per dieci minuti? La respirazione può essere usata sia per sondare la nostra mente, ma anche per rilassarci quando ci sentiamo particolarmente agitati.

Quando meditiamo accade che il controllo della respirazione subisce uno

spostamento dal tronco encefalico (che fa parte di quello che chiamiamo cervello primitivo) alla corteccia cerebrale (che è la parte più evoluta del nostro cervello).

È in questa fase che diveniamo consapevoli della nostra respirazione, e quando ci troviamo in questa fase iniziamo veramente a fare meditazione. In modo analogo possiamo dire che è proprio in questa fase che iniziamo a fare Yoga, o meglio quando la sua pratica, unita alla corretta respirazione, esce dal concetto di ginnastica.

Essere consapevoli della respirazione

significa saper osservare la mente, perché sono due facce della stessa medaglia. All'inizio può essere difficile focalizzare l'attenzione sul respiro, perché la mente comincia a divagare, soffermandosi sulle cose da fare o quelle fatte, sulle persone con cui abbiamo avuto a che fare o che dobbiamo incontrare, sugli impegni, ecc. L'importante è, riportare l'attenzione al respiro, così com'era nelle nostre intenzioni.

Esser consapevoli del respiro aiuta a focalizzare la nostra attenzione, ad essere più spontanei e liberi, perché meno coinvolti dalle cause esterne.

Il primo obiettivo che riusciamo ad ottenere in questi casi è uno strano

Per approfondimenti

Perché succede tutto a me?
edizioni franco angeli

Costruisci il tuo successo
edizioni psiconline

**Come ottenere
ciò che vuoi**
ediz Franco Angeli

Comunicare con la PNL
ediz Franco Angeli

senso di tranquillità, che ci porta a vedere le cose sotto un'ottica diversa.

La consapevolezza sul respiro mette a fuoco la vita e tutto quello che ci accade, facendo apparire gli esatti contorni della realtà che viviamo, quindi anche i problemi, che visti in quest'ottica assumono

una forma diversa.

Basta veramente poco, circa dieci minuti, per dare alla mente uno stato di freschezza e leggerezza, solo per il fatto di lasciarla riposare nel respiro.

Un atto quindi collegato al ritmo di tantissime funzioni vitali e che può condizionarle sia in negativo, che in positivo.

Quando ci troviamo a praticare gli asana e respiriamo in maniera consapevole, permettiamo a tutte le parti del corpo di respirare, anche a quelle dove di solito il respiro non arriva. Quando questo accade, cioè quando il respiro arriva in parti che sono "emotivamente" bloccate, allora possiamo assistere allo sciogliersi di tali blocchi. □



