

# LO YOGA DEL RESPIRO

II PARTE  
TECNICHE RESPIRATORIE PER  
RITROVARE LA PROPRIA VITALITÀ

di Marilena Capuzzimati

## ALLUNGARE IL RESPIRO

**I**l mondo moderno ci costringe a ritmi sempre più veloci, sempre più innaturali, ed è per questo che l'essere umano non riesce a metabolizzare tutti gli eventi esterni, quantitativamente eccessivi e proposti con tanta celebrità da non permettergli di gestirli, al punto che egli perde "la bussola", cioè si disorienta, affannandosi per stare "dietro ai tempi".

Tutto ciò altera il respiro, che tende ad adeguarsi ad un ritmo accelerato ma estraneo alla Natura. Spesso lo stress genera fasi respiratorie squilibrate, facendoci assorbire una quantità di ossigeno minore. Tale condizione alterata non porta all'organismo la quantità di comburente necessario.



Il primo passo da compiere per ripristinare un respiro naturale è stimolarlo "artificialmente".

È necessario, quindi, stimolare il corpo per stimolare il respiro latente e il metabolismo.

## SALTELLARE

In piedi, braccia sollevate, pollici che si sfiorano, palmo delle mani in avanti, saltelliamo sul posto, in modo progressivamente più veloce, prestando attenzione a lasciare morbide le caviglie e i piedi.

Evitiamo di fermarci di colpo ed infine ascoltiamo il respiro che sarà divenuto molto evidente.

Godiamo di questa consapevolezza lasciando che tutto si acquieti.

## VORTICI CON LE BRACCIA

In piedi, le braccia in apertura lungo la linea delle spalle, inspirando tracciare con le mani dei piccoli vortici, velocemente e in avanti, portiamo i pugni al petto, ed in apnea ci percuoteremo ritmicamente il torace, quando sentiamo di voler espirare, distendiamo le braccia in avanti, apriamo le mani ed esaliamo attraverso la bocca.

Ripetere più volte.

Dopo una fase neutra di percezione degli effetti,

ripetiamo l'esercizio invertendo il senso di rotazione delle mani.

## LA PRESSIONE RESPIRATORIA

Descrivendo lo scambio gassoso abbiamo dedotto che il respiro avviene in conseguenza di un dislivello di pressioni tra l'atmosfera e l'aria interna. Una pressione respiratoria intensa consente una maggiore dilatazione degli alveoli polmonari, migliorando l'assorbimento dell'ossigeno e l'eliminazione dell'anidride carbonica. Un'intensa pressione respiratoria potenzia la respirazione cellulare e sviluppa forza e potenza psichiche.

## ESERCIZIO DI AUMENTO DI PRESSIONE

Seduti, in posizione comoda, osserviamo il respiro muoversi attraverso le narici, diminuiamo progressivamente l'apertura dei condotti nasali, premendo delicatamente con il pollice e l'anulare sulle ali del naso.

Ci accorgeremo che più il condotto respiratorio diminuisce, più si verifica un aumento di pressione.

## L'ESTENSIONE DEL RESPIRO

Avere uno spazio d'azione limitato vuol dire avere scarso potere e poca consapevolezza, principio valido anche per il respiro.

Gran parte dell'incapacità respi-





ratoria deriva dal rapporto alterato con la propria persona e con l'ambiente. Difficilmente le persone sono in contatto psico-respiratorio con il proprio corpo, e questo limita la consapevolezza di sé. Relegare il respiro al livello di sopravvivenza vegetativa vuol dire svalutare tutte le nostre potenzialità superiori.

L'estensione respiratoria può avvenire in:

- Altezza
- Larghezza
- Profondità
- Lunghezza all'esterno

### ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE IN ALTEZZA

Poniamo la nostra attenzione al respiro addominale per scendere in basso verso il perineo a cercare le fondamenta, e potenziare le radici del nostro tronco. Dirighiamo la consapevolezza e il respiro verso l'alto, per rivitalizzare le zone diaframmatiche e sopra-diaframmatiche.

Da queste lasciamo che il respiro, potenziandosi, possa agire verso il costato, il torace, il petto e sino alle spalle, per incarnarsi in tutto il tronco, passare dalle clavicole e confermare la sua presenza ininterrotta sino ai sinus. Questo respiro si situa anteriormente ed ha una forte componente psichica di rapporto con l'esterno.

*La larghezza rappresenta il campo psichico connesso con il*

*nostro insieme psicosomatico. Estendere il respiro in larghezza, vuol dire estendere la nostra consapevolezza a quel territorio esterno-interno che è il nostro corpo.*

### ESERCIZIO DI PERFEZIONAMENTO PER L'ESTENSIONE IN LARGHEZZA

Perfezioniamo l'esercizio precedente introducendo un duplice e simmetrico percorso consapevole, che parte dal centro mediano del nostro respiro anteriore e si dirige posteriormente verso la colonna. Per ogni zona, prima eseguiamo l'esercizio in altezza, poi lo espanderemo in larghezza, quindi proseguiremo in altezza verso la zona successiva e così via. Per estendere il nostro respiro dalla superficie agli aspetti più profondi della nostra psiche dobbiamo spingere la nostra attenzione respiratoria in profondità.

### ESERCIZIO DI ESTENSIONE IN PROFONDITÀ

Tecnicamente l'esercizio si svolge come il precedente, aggiungendo come ultimo termine l'estensione in profondità. La sensazione di profondità risulta un evento psichico di attenzione consapevole e si può determinare aumentando la pressione respiratoria. Effettueremo quindi l'intero esercizio con la semichiusura delle ali del naso.

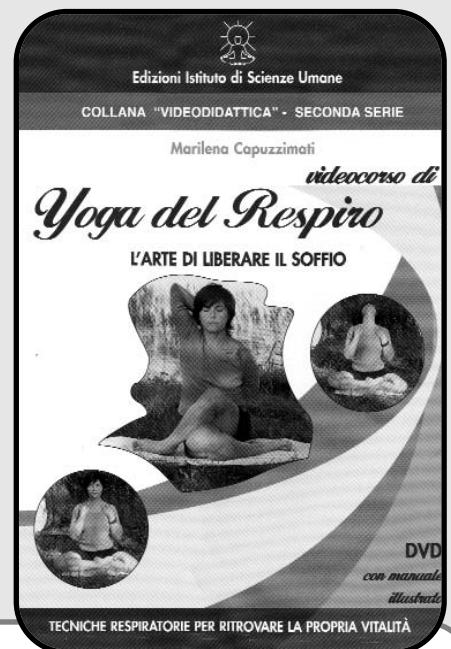
### LA LUNGHEZZA ALL'ESTERNO

Il respiro estende il suo raggio d'azione oltre il corpo, anche all'e-

sterno. Gli indiani hanno misurato tale distanza in "angula" (pollici = 2,5 cm.), ed hanno scoperto che può variare da un minimo di un angula a ben 100 angula, vale a dire a ben 2,5 metri determinando precisi stati di coscienza in rapporto a tale distanza. L'aggressività respiratoria denota uno squilibrio emotivo, la forza interiore non è mai invasiva! Cercheremo di modulare il nostro respiro in modo da incidere il meno possibile sull'esterno. Con la



pratica costante riusciremo ad eseguire respiri interiormente potenti ed esteriormente non invasivi.



*Il brano è tratto dal video-testo appena uscito: **VIDEOCORSO DI YOGA DEL RESPIRO - L'ARTE DI LIBERARE IL SOFFIO** Edizioni ISU, di Marilena Capuzzimati. L'opera è composta di un DVD e un manuale allegato, entrambi contenenti numerosi esercizi, descritti ed illustrati.*

