

## **INTRODUZIONE**

*E' il primo fabbisogno dell'uomo. E' senza dubbio la prima fonte di nutrimento della componente somatica. Il suo corretto funzionamento regola le funzioni del metabolismo, aiuta a rendere competente il sistema immunitario, dona benessere psico-fisico e spirituale. Un suo non corretto funzionamento apre le porte a disarmonie, ansie, paure.*

*Regola le funzioni della vita dal momento della nascita ed è l'ultimo atto che ci separa dall'esperienza terrena nel momento della nostra dipartita.*

*E' il respiro.*

*Come per ogni cosa, la vita ha previsto delle procedure di funzionamento ben precise anche per il respiro; così da garantire a noi benessere, longevità, serenità.*

*Il respiro e la respirazione non sono accessori, strumenti casuali che agiscono separati da noi. In un certo modo sono parte fondamentale del nostro stesso motore di vita. Respirare bene o respirare male, dove per bene e male si intende ben funzionante nel rispetto delle procedure di funzionamento o mal funzionante nell'ignoranza rispetto a tali procedure, fa la differenza. Eccome.*

*Ancora c'è da stupirsi di come non si insegna a respirare in modo funzionale e corretto ai bambini, visto che l'età nella quale si disimpara a respirare in modo fisiologico e spontaneo sta drasticamente scendendo (perchè alla nascita, ancora liberi dai sistemi, le dottrine e i condizionamenti respiriamo in modo fisiologico). Ormai la maggior parte dei bimbi in età da scuola elementare non sa respirare, ovvero non sa come si respira. Recuperare la capacità di respirare, tornare a dare il giusto spazio al respiro e farlo in modo certo e funzionante è fondamentale per garantirsi serenità e benessere, gioia ed anche per nutrire la pratica di yoga. Una pratica di yoga che non pone attenzione al respiro e che non è sostenuta ed alimentata da una respirazione nutriente e ben funzionante, è una pratica povera, fragile.*

*Non è mai troppo tardi per tornare al Respiro.*

## **INIZIO DELLA TRACCIA SCRITTA E DELLA PRATICA.**

*(per semplicità la traccia sarà scritta in prima persona singolare)*

Scelgo un luogo confortevole, intimo e conosciuto, pulito e sufficientemente spazioso che mi consenta di stendere il tappetino ed avere lo spazio per praticare e respirare in pienezza. Stendo il tappetino con cura, adagio e con gratitudine perchè anche oggi la Vita mi dona la possibilità di praticare e di farlo al meglio delle mie possibilità.

*(dopo avere steso il tappetino, tengo accanto a me la scheda dell'ashtanga se ne sento il bisogno)*

Mi siedo in una semplice e confortevole posizione seduta ed incrocio le gambe (es: Sukhasana), senza forzature e sentendo in ogni fibra del corpo il significato del Sutra " sthira sukham asanam", tradotto come: "posizione comoda e confortevole" oppure secondo altre traduzioni: " Gli asana, o posizioni, sono eseguite con forza e gioia." A noi vanno bene entrambe le traduzioni.

Se ne sento il bisogno utilizzo un supporto sotto i glutei (cuscino non troppo molle, mattoncini yoga...) e lascio scivolare l'osso sacro verso il basso fino a sentire l'appoggio degli ischi sul pavimento.

Oppure cerco un'altra posizione seduta a me nota che sia confortevole.

Sento i punti di appoggio del corpo a terra, scaricando bene il peso e sentendomi centrato e rilassato.

Atterro, rallento, respiro.

Muovo dolcemente il bacino fino a trovare la giusta posizione che mi permetta di allungare la schiena verso l'alto. Vertebra dopo vertebra, respiro dopo respiro. Senza sforzo.

Rilasso le spalle e le braccia portando le mani sulle ginocchia o sulle gambe oppure raccolte una sull'altra davanti in grembo.

Lascio che il collo si allunghi verso l'alto e percepisco una dolce e gentile connessione tra la sommità del capo, la corona e la base, la radice, il pavimento pelvico. Come se una cordicella dorata mi stesse portando con delicatezza verso l'alto uscendo dal capo, scendesse attraverso la colonna per poi uscire dal pavimento pelvico e portarmi verso il basso, il centro.

Rilasso il volto, le labbra, la lingua, la bocca.

Respiro...lasciando che il respiro si muova spontaneo; semplicemente porto una mano a contatto lì dove sento che il respiro si sta muovendo.

***Rimango in questa posizione per qualche minuto, con serenità e senza fretta ad occhi chiusi. Quando ne ho voglia torno ad aprire gli occhi e continuo la pratica.***

Adesso scelgo una via più consapevole di ascolto del respiro. Se ne sento il bisogno, cambio posizione.

**Prima fase -Osservazione**

-da dove entra e da dove esce l'aria nel mio corpo (naso o bocca?)

-quanto dura ogni fase respiratoria: inspiro ed espiro

-quale è l'ampiezza, la capacità di ogni atto respiratorio

-dove si sta muovendo il respiro: quali sono le strutture anatomiche che si attivano ed espandono o si rilassano, durante le fasi respiratorie.

***Osservo senza fretta prendendomi il tempo di cui ho bisogno***

Seconda fase -**Scelta**

Adesso lascio che il respiro si muova (in ingresso ed uscita) solo attraverso le narici, provando ad aumentare la durata di ogni atto respiratorio attivando con maggiore consapevolezza la respirazione bassa, o diaframmatica. Sento che il motore del respiro si trova tra la cassa toracica e l'addome: il Diaframma.

Inspiro ed espiro.

Sento che la capacità del respiro aumenta e lascio che il respiro salga trovando dolce e presente attivazione anche nella cassa toracica e nel petto.

Inspiro ed espiro

***Continuo a respirare così per qualche minuto, anche cambiando la posizione, purchè sia stabile, comoda, gioiosa e la schiena dolcemente dritta***

**Terza fase -Ujjay** (solo per praticanti con esperienza, altrimenti proseguo con la fase 2 introducendo una gentile attivazione della glottide-segno interno alla laringe-gola- per allungare e modulare l'espansione del respiro. Senza nessuno sforzo).

Attivo l'*ujjay pranayama*. Con gentilezza e vigore. Con efficacia e metodo. Silenzioso e sonoro. Mi impegno ad attivare la glottide quel tanto che basta per modulare il passaggio dell'aria attraverso la laringe.

Mi lascio accompagnare dal suono, quel nuovo suono che l'*ujjay* produce.

Inspiro ed espiro. Inspiro attivando ed espandendo dal basso verso l'alto; espiro rilassando e svuotando dall'alto verso il basso. Con fluidità.

Diaframma, muscoli intercostali, petto. Attivo e rilasso. Prendo e lascio. Ricevo e dono.

Mi lascio portare dal respiro.

### ***Rimango in ascolto del respiro per alcuni minuti***

#### **Quarta fase -Ritmo**

Trovo il mio ritmo respiratorio. Rimango connesso alle sensazioni che mi manda il corpo, ripetendomi e trovando nuove posizioni se necessario.

Trovo il mio ritmo e lascio che questo ritmo si iscriva dentro di me, adesso.

Ogni cellula, organo, muscolo del corpo è nutrito da questo ritmo. Adesso.

Accordo il ritmo del respiro al ritmo del battito del cuore. Adesso.

Trovo il mio ritmo respiratorio adesso, stabile e nutriente e lascio che mi accompagni per tutta la durata della pratica a seguire.

### ***Rimango ad occhi chiusi fino a quando lo desidero e poi torno ad aprirli***

#### **Quinta Fase - Cura**

Sciolgo la posizione, muovendo con cura le articolazioni. Collo, spalle, gomiti, polsi, bacino. anche, ginocchia, caviglie. Con molta cura e senza fretta. Osservo dove sono e come mi sento. Rilasso la bocca e faccio un bel sorriso. Inspiro dal naso ed espiro dalla bocca con un dolce e prolungato sospiro per 3 volte.

Cambio la posizione portandomi nella posizione del gatto (*Marjari Asana*) in quadrupedia.

Sento come sono cambiati i punti di appoggio del corpo sul tappetino. Scarico bene il peso.

Respiro profondamente ed introduco una perfetta sincronia tra respiro e movimento.

Inspiro, anterversione del bacino, inarco la schiena e porto lo sguardo in alto.

Espiro, retroversione del bacino, curvo la schiena e porto lo sguardo verso l'ombelico.

Ripeto per più volte, senza fretta; sentando l'appoggio stabile delle mani e delle ginocchia/caviglie/piedi a terra.

Adagio trovo la strada per venire in piedi, passando da *Marjari asana* in *Adho Mukha Savanasana* (cane che guarda in basso) :

- Da *Adho Mukha* entro nella posizione della panca (*Utthita chaturanga dandasana*).
- Espirando entro in *Chaturanga Dandasana* (posizione del bastone),
- inspirando passo in *Urdva mukha Svanasana* (cane che guarda in alto),
- espirando torno in *Adho mukha* (vinyasa 4,5,6 dei saluti al sole nella scheda della prima serie dell'Ashtanga Yoga che trovi nella Home page di **ACCORDARSI NELLO YOGA**).
- Ripeto più volte per poi, quando sono in *Adho mukha*, entrare in *Uttanasana* (posizione in piedi con la fronte verso le tibie e le mani a terra accanto ai piedi) e adagio salgo in *Samasthiti*

(posizione del perfetto bilanciamento).

**(Se non ho dimestichezza con questo passaggio, salgo in piedi adagio, scaricando il peso del corpo verso il basso e srotolando la schiena fino a raggiungere la posizione eretta)**

- Porto le piante dei piedi unite con gli alluci che si sfiorano e i talloni leggermente distanti in prossimità della parte anteriore del tappetino.
- Entro in *Samasthiti* o *Tadasana* (piedi uniti, gambe salde, retroversione del bacino, spalle rilassate, braccia lungo il corpo, mento leggermente verso la gola, collo che si allunga e sommità del capo verso il cielo). Rilasso il volto, la bocca e torno a respirare come fatto prima.

Mi preparo per la pratica.

Adesso scelgo se praticare in indipendenza oppure seguire la traccia audio che segue.

### **IMPORTANTE:**

Nel seguire la traccia, rimango sempre vicino al mio ritmo respiro/movimento; se a tratti non riesco ad accordarmi con il ritmo che propone la traccia rimango comunque nel mio respiro per non andare incontro alle apnee.

- Al termine della pratica degli asana dedico del tempo al rilassamento finale in *Savasana*, continuando ad ascoltare la traccia audio fino al *Mantra* finale.
- Se ho praticato in indipendenza, prima di portarmi in *Savasana* faccio partire la seconda traccia audio con *rilassamento* e *Mantra*.

**Infine rimango qualche istante seduto ad occhi chiusi e torno al ritmo, a quel ritmo respiro/cuore.**

**Mi accordo e ringrazio.**