



## Respiro? Come e quando respiro?

*«Con la respirazione yogica il corpo diventa forte e sano; il grasso superfluo scompare, il viso si fa luminoso, gli occhi scintillano, un fascino particolare emana da tutta la persona. La digestione si svolge con facilità. Il corpo si purifica interamente e la mente diviene calma, obbediente. La pratica costante apporta felicità e pace.»*

Swami Sivananda

### **Il respiro è benessere**

Provate ad osservare la vostra respirazione noterete che all'inspirazione si sollevano le spalle, si gonfia il torace e l'addome rientra. Vero? Questa scorretta respirazione è inscindibile dallo stress accumulato che a sua volta si trasforma in stanchezza, insonnia, tensioni, aumento di peso a causa del rallentamento del metabolismo, pigrizia, asma, allergie, depressione, problemi cardiovascolari, alterazioni nella circolazione sanguigna, fluttuazioni mentali eccessive, mente pesante e rallentata, e molto ancora.

Ma come è possibile tutto ciò dal momento che tutti respiriamo continuamente e quando smettiamo di farlo moriamo. Vi è già capitato di riflettere che la vita inizia con un'inspirazione (accolgo) e termina con un'esalazione (lascio andare)? Allora vale la pena soffermarci un po' su questo tema di così "vitale" importanza.

Come si spiega questo processo di "disfunzione"?

Il respiro ed il rispettivo rilassamento hanno effetto sul nostro sistema nervoso, nello specifico il sistema nervoso autonomo o vegetativo, che comprende il simpatico (il quale origina dal midollo spinale) e il parasimpatico (formato dai nervi cranici e al 75% dal Nervo Vago). Il sistema nervoso simpatico è considerato il "combatti o fuggi", per cui tutto l'organismo viene messo in allerta per scattare "predatore e preda". Il difetto di questo complesso sistema è che non riconosce il pericolo reale da quello figurato, ad esempio una sgridata dal superiore, un problema di salute familiare, ecc. Mentre il sistema nervoso parasimpatico permette la gestione del sonno, la digestione e la guarigione: "fermati e digerisci".

Il Nervo Vago raggiunge la quasi totalità dei visceri: esofago, cuore, bronchi, stomaco, intestino tenue, pancreas e reni. Si è guadagnato così il nome di Vagabondo. Quanto il Nervo Vago viene stimolato produce energia ed è pertanto fondamentale per il recupero.

Praticando una corretta respirazione profonda e consapevole possiamo inibire gli effetti “reattivi” troppo spesso eccessivi nel rispondere alle sollecitazioni esterne, che ci causano per lo più agitazione e spossatezza anche a lungo termine, con effetti devastanti sulla nostra salute, a vantaggio di una risposta più ponderata influenzando direttamente il centro respiratorio, che risuona direttamente sul nervo vago (parasimpatico).

Tra gli innumerevoli benefici di una corretta respirazione (Pranayama) possiamo menzionare la gestione della suscettibilità, dell’irritabilità nervosa, un corretto ritmo cardiaco, crescita della resistenza alle infezioni ed altre patologie, diminuzione dei rischi di malattie cardiovascolari, la stanchezza cronica, i problemi di respirazione, una regolare tensione arteriosa, longevità, mente calma, rilassamento globale dell’intero essere, vitalità, fiducia in se stessi e delle proprie azioni, decisioni e molto ancora.

Ecco perché, considerando i ritmi della vita attuale, si rende necessario rieducare e riacquistare una respirazione profonda e consapevole, lavorando coscientemente sulle dinamiche di profondo rilassamento psichico e corporeo.

Nella disciplina dello Yoga da migliaia di anni si valorizza ed insegna la pratica del Pranayama: “la corretta gestione del Prana”. Il concetto di Prana nello Yoga è lo stesso del Qi nel Taoismo. Si tratta nello specifico di una forza vitale, non si parla del respiro, ma di quello che è contenuto nel respiro e che ci dona la vita. Prana o Qi vuol dire Forza Vitale, e Ayama o Gong significano movimento costante o controllo. Pertanto possiamo in sintesi affermare che il Pranayama ed il Qi Gong sono tecniche per la gestione del costante movimento consapevole della nostra forza vitale. Nel Buddismo questo avviene tramite l’attenzione consapevole, senza forzatura (Mindfulness), del proprio respiro, ogni volta che entra ed ogni volta che esce, creando calma e presenza mentale, una presenza del Qui ed Ora.

Per raggiungere ottimi risultati esploreremo anche la tecnica dello Yoga Nidra, un metodo sistematico per introdurre un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale. La parola deriva dal sanscrito: Yoga, che vuol dire unione o attenzione focalizzata ad un oggetto, e Nidra, sonno profondo o rilassamento profondo consapevole.

**Nuovo corso ogni giovedì dalle 19.00 alle 20.30, con Maa Karuna  
i primi 7 incontri introduttivi per principianti e praticanti  
dal 7 Settembre al 19 Ottobre 2017**



### **Maa Karuna**

Insegnante di Yoga e Meditazione

Responsabile Risorse Umane (post diploma SSS), Professional Coach,  
Formatrice per adulti Centro Associazione Maa Karuna

**Via San Gottardo 51b, Massagno, 077 458 44 39  
[www.maakaruna.com](http://www.maakaruna.com), [info@maakaruna.com](mailto:info@maakaruna.com)**