**La qualità del respiro**

La qualità (Sukshma) è una condizione che ci fa andare dall'elemento grossolano (respiro) all'elemento più sottile (prana). La qualità è intesa come l'evoluzione del respiro dalla sua nascita, la sua crescita per raggiungere un culmine e poi decrescere per arrivare alla morte (simile ad un crescente di luna). Si possono individuare tre istanti: la nascita, la maturità e la morte del respiro; e due momenti: di crescita e di decrescita.

Tra l'inspiro e l'espiro vi è un momento di pausa (Kumbhaka). Nella pausa a vuoto ci si stacca dal mondo esterno mentre nella pausa a pieno la coscienza è appoggiata su qualcosa di grossolano *(attenzione, anche nella sospensione a pieno si deve entrare nel mondo di prana al di là dell’aria grossolana)* ed è più rassicurante.

Si ascolta questo flusso per capire se si è in condizione di armonia o disarmonia in quanto il crescere e il diminuire a volte non sono armonici. Nel respiro può essere maggiormente enfatizzata la nascita e penalizzata la fase di decrescita (o di morte) oppure ci si concentra maggiormente sull’istante della nascita e sulla decrescita e manca la fase di crescita. Dobbiamo dare armonia a queste fasi e istanti e creare un ciclo circolare, in quanto nel respiro non può esistere l'inspirazione senza l'espirazione. Questa circolarità aiuta ad uscire dalla linearità che invece ci da un inizio e una fine.

La qualità del respiro porta ad un inizio che è “più delicato” e crescendo aiuta a raggiungere il culmine dove, se non si porta l'attenzione a queste fasi potrebbe sembrare di aver concluso l'inspirazione, invece, con l'ascolto, ci si rende conto che vi è la seconda fase di decrescita, anch'essa “delicata” che porta alla fine dell'inspirazione e questo ciclo si ripete con l'espiro.

Nella prima parte dell'inspirazione o dell'espirazione, aumenta l'aspetto fisico del respiro, quando si giunge al culmine si è al massimo della fisicità ed è minore l'aspetto mentale, quando decresce diminuisce l'aspetto fisico e nella pausa si ritorna nell'aspetto mentale. Le sospensioni respiratorie sono come dei punti sui quali la mente si può appoggiare per ritrovare una condizione di pace, dove il movimento grossolano si ferma ed è paragonabile al sonno profondo e allo stato meditativo. Nel sonno profondo ci si stacca dalla fisicità e dalle emozioni quindi si è in una condizione di pace.

Ogni volta che si inizia un'inspirazione ci si confronta con l’ambiente esterno e quando si espira ritorniamo nella neutralità, nel nostro interiore *(stavi dicendo il contrario con la frase successiva)*. L'espirazione è la fase che aiuta ad essere più interiorizzati, ad entrare maggiormente nel proprio intimo. Ogni momento nel respiro è unico e irripetibile.

Creando l'armonia tra l'inspiro e l'espiro è possibile percepire l'esterno in modo più chiaro e più pulito. Ricercare la fluidità respiratoria aiuta a liberare la mente e il movimento, la pratica costante porta a purificare la nostra parte interiore, inquinata da insicurezze, paure, emozioni, per arrivare alla quiete e all'equilibrio. La pratica che a mio avviso consente di percepire con più facilità questi tre istanti e due momenti del respiro e ad entrare in una circolarità armonica è quella di Marjari, il Movimento del Gatto, accompagna perfettamente queste 5 componenti, ed è possibile percepire al meglio anche le sospensioni tra l'inspiro e l'espiro. Nella circolarità del respiro ogni fase è speculare all'altra e si ripete ininterrottamente; l'evoluzione del respiro ogni volta è identica, ma nello stesso tempo la percezione è diversa. Entrando nella Vidya della circolarità del respiro, si diventa consapevoli che si arriva in uno stato di assorbimento interiore, dove i nostri sensi si sono ritirati dal mondo esterno, grazie a questo distacco è possibile raggiungere una maggior percezione di prana.