**3. PRANAVIDYA di Costantini Silvia.**

**Le sostanze nell’aria**

Secondo la fisiologia occidentale la respirazione non è altro che uno scambio di sostanze gassose a livello polmonare, dove i polmoni cedono all’aria anidride carbonica e ricevono ossigeno. L’aria che inspiriamo è composta da una miscela di diverse sostanze gassose, di cui l’ossigeno fa parte per circa il 21%. L’ossigeno è un elemento necessario al nostro corpo perché grazie ad esso espelle le tossine, ma allo stesso tempo ci ossida; pensiamo ad esempio a come si ossidano i vegetali al contatto con l’aria. Secondo lo Yoga, oltre alle sostanze gassose l’aria di cui ci “nutriamo”, è composta anche da un’altra sostanza vitale, senza la quale nessuna forma di vita potrebbe esistere, il Prana. Questa sostanza non è misurabile e osservabile attraverso strumenti scientifici e non si può definire con formule chimiche. Il Prana è la forza vitale dell’intero universo.

**La localizzazione del respiro nel corpo fisico**

Il respiro in rapporto al corpo ha un’estensione variabile da individuo ad individuo, ma possiamo affermare che maggiore sarà l’estensione spaziale del movimento del respiro e tanto maggiore sarà la sua consapevolezza.

**L’estensione del respiro**

Il respiro si dovrebbe collocare spontaneamente nell’addome.

Ma il movimento della respirazione si può estendere controllando e direzionando la consapevolezza verso il basso e verso l’alto, ovvero verso il perineo o verso i sinus. Quando il respiro addominale si spinge verso il perineo, l’individuo sarà in possesso di una grande potenzialità vitale e di un forte metabolismo. A livello toracico, il respiro esprimerà forza interiore, carattere e personalità. Il respiro a livello dei sinus invece, è legato agli stati di coscienza più mentali. La consapevolezza può anche portare il respiro nella parte posteriore del corpo verso la colonna vertebrale e anche in profondità, ovvero, estendendo il respiro agli aspetti più profondi della nostra psiche.

**Il respiro nell’addome**

La localizzazione del respiro nell’addome rappresenta il soffio vitale, perché nella zona addominale risiede il centro del funzionamento organico. Il respiro addominale è quello che avviene grazie alla mobilità del diaframma. E’ un respiro che avviene con poco dispendio di energie ed è considerato il respiro più naturale.

Rappresenta il 55% della nostra respirazione totale ed esprime il nostro stato emotivo. Lo yoga ci insegna che non dobbiamo mai lasciarci sopraffare dal nostro emotivo, ma concentrarci su noi stessi, per essere sempre pieni di noi stessi, così che la nostra mente possa essere libera di scegliere e decidere liberamente. Le emozioni distorcano la realtà e cambiano il naturale fluire della struttura organica del nostro respiro.

**Controllare l’emotivo con lo yoga**

Lo yoga ci educa a non reprimere il nostro emotivo, ma a gestirlo correttamente e a nutrirlo. Se siamo soddisfatti e fondati a pieno su noi stessi, non andremo ad invadere gli altri. Dobbiamo nutrire il nostro emotivo coltivando gli ideali che più soddisfano la nostra vita. Quando l’emotivo è ben nutrito, si calma e riusciamo a gestire meglio le nostre esigenze, i nostri desideri, le nostre scelte e a non fare diventare le nostre passioni degli orchi. Un emotivo non nutrito invade e fa ammalare la mente; pensiamo ad esempio alle persone timide, esse sono fragili perché non riescono ad esprimere il proprio io e come la fragilità anche la prepotenza è un’espressione del proprio io emotivo malsano.

**La durata del respiro**

La nostra sfera psicosomatica si esprime attraverso la durata del nostro respiro, che può essere: sospeso, corto, normale o lungo. Di fronte ad un individuo stressato di solito ci capita di riscontrare un respiro alterato, corto se il ritmo del respiro va di pari passo con il ritmo veloce del mondo moderno, lungo se il soggetto è costretto ad allungare il proprio respiro per cercare di assorbire una maggiore quantità di ossigeno che lo stress continua a consumare o sospeso quando un’attività particolare lo assorbe totalmente all’esterno. In questo ultimo caso, si può parlare di ritiro dei sensi ma in assenza di consapevolezza. Ricordiamoci che il metabolismo si attiva dove va la coscienza. Quando la nostra psiche perde coscienza e consapevolezza per un lungo periodo di tempo, il metabolismo si altera in modo permanente. Attraverso il Pranavidya ristabiliamo e ripristiniamo un normale metabolismo e allora il respiro sarà sospeso, corto, normale o lungo a seconda delle necessità che si presentano; sarà corto se predomina l’attività interiore della mente, sospeso in uno stato meditativo e lungo quando prevale l’attività fisica.

**La portata del respiro**

Corrisponde alla quantità di aria che inspiriamo. La portata del respiro è legata all’attività psichica del soggetto, ovvero sarà normale se siamo in condizioni di equilibrio, notevole per un’attività fisica o in determinate tecniche di respirazione yogiche o scarso se siamo in presenza di malattia o nelle pratiche di meditazione yogiche.

**La pressione**

Innanzitutto la respirazione si attiva grazie a una differenza di pressione tra l’ambiente esterno e l’interno del torace: l’inspirazione si ottiene quando la pressione interna del torace è minore di quella esterna e l’espirazione quando la pressione interna è maggiore di quella esterna.

D’altra parte nella pratica dello Yoga, si agisce sulla variazione della pressione del flusso respiratorio stesso, restringendo il condotto respiratorio (naso/gola) oppure velocizzando o rallentando la respirazione. Un altro mezzo consiste nell’effettuare delle sospensioni a pieno o a vuoto. Queste variazioni di pressione del flusso respiratorio portano la coscienza ad attivarsi maggiormente verso il corpo oppure verso la mente.