PRANAVIDIA (terza lezione)

ANATOMIA del RESPIRO

Va sottolineato che la respirazione è più un processo di eliminazione che di introduzione; infatti l'espirazione è più facile perché è un rilasciamento e più economica grazie alla stessa gravità, mentre l'inspirazione è sempre più faticosa.

La modalità del movimento respiratorio è quella che va osservata nella zona ADDOMINALE, dove troviamo il RESPIRO VITALE (55% della respirazione) che supporta il funzionamento organico metabolico; esso procede dal diaframma mobilizzando molta aria con facilità, condizioni fondamentali perché funziona tutte le ore e per tutta la vita, senza farsi sentire.

La sfera addominale, al di là dell'aspetto grossolano precedente, rappresenta poi, nel mondo di prana che permette la manifestazione della vita, il FUOCO, l'EMOTIVO (passionale, pulsionale, istintivo), stimolato dall'esterno come un impulso di stress, a cui facciamo fronte se siamo centrati e pieni di noi stessi; ecco allora la necessità di curare le emozioni malate, visto che il respiro è subito colpito dagli impatti emotivi.

INFLUENZA dell'EMOTIVO

Le emozioni vanno nutrite, come il bimbo che strilla quando ha fame e per farlo bisogna soddisfare le passioni: ricordiamo infatti, che la freccia di KAMA rende impotente SHIVA, per cui il desiderio va realizzato, altrimenti se resta dentro, cresce e quest'emotivo non può essere gestito neppure dalla mente più forte.

Alcune emozioni decantano nell'inconscio, che è come uno stagno dal quale nasce il fior di loto, avendo però l'accortezza di non agitare l'acqua, che altrimenti rende tutto torbido; quelle che restano in superficie e ci influenzano, sono i VASANA, schemi mentali che la mente usa in automatico.

Ecco che con la VIDYÁ si lavora sul conflitto eterno fra mente e prana.

Le emozioni si nutrono tramite i sensi, attraverso la musica, un paesaggio, meglio se c'è la CONSAPEVOLEZZA; mi armonizzo col chiaro della luna, con un bel fiore, mi posso immedesimare, posso sentire che dietro e dentro c'è la vita del cosmo.

Ma se l'emotivo, in quanto insoddisfatto, "ha fame", allora si crea spazio per i desideri, per le passioni, finendo così per legarsi in modo passionale a qualsiasi cosa; quindi è auspicabile nutrire l’emotivo di "bello" dato dal nostro VALORE di GIUDIZIO. Qualora non venisse risolto, i desideri si somatizzerebbero nella zona addominale, la quale genera naturalmente la qualità del nostro terreno, del corpo fisico e del suo metabolismo fisiologico; le somatizzazioni ostacolano così sia gli scambi che permettono la purificazione dei liquidi che rendono fertili e sane le cellule, sia il corretto funzionamento del diaframma, che in veste di secondo cuore venoso, regola la circolazione di ritorno verso il centro di purificazione dei polmoni.

RESPIRAZIONE COSTALE

Rappresenta il passaggio fra l'addome (animale) ed il torace (l'io) e nel mezzo c'è un rapporto di comunicazione.

Quando siamo passati da quattro zampe a due, ci siamo complicati l'esistenza, soprattutto a livello venoso e respiratorio, perché l’azione della gravità è aumentata verticalmente; così si è sviluppata la respirazione sui fianchi, tipico della razza umana, della sua persona estrovertita, che comunica il suo essere umano non più animale.

RESPIRAZIONE TORACICA

Il torace rappresenta l'Io PERCHÉ lì c'è il cuore da dove parte il mio ritmo; ancora prima di nascere ci si identifica nello spazio vitale del cuore.

L'AHAMKARA, l'"Io come colui che aziona", esprime il senso dell'individualità, dove io mi aggrego come individuo, come essere pieno di me  stesso, avere un IO PIENO come affermazione dei propri pensieri e delle proprie azioni, MA non egocentrico che è invece un Io degenerato e ammalato.

SVAYAMBHU, "fondato su se stesso", cioè realizzato, autovalorizzato, che non invade gli altri: questo avviene quando le emozioni sono tranquille, perché mi nutro di tutto ciò che dà significato al mio senso di essere umano, cioè di ideali e di amore.

Noi potremmo essere paragonati a delle spugne: se siamo pieni goccioliamo, se no assorbiamo anche delle schifezze; se sono pieno ed una cosa mi piace, allora cerco di  conoscere questa cosa, io DECIDO, sono ATTIVO, a patto che non entri l'emotivo, il giudizio, l'aspettativa, ma semplicemente OSSERVO la mia realtà senza interagire; dovrò successivamente incarnare questa conoscenza negli schemi della mente, memorizzarla nella sua forma corretta per utilizzarla.

Da piccoli non c'è il cervello razionale, ma solo Vidyà, non c'è conoscenza (nell’Era della Pietra era tutto Vidyá); crescendo, “scatto delle foto” della realtà, le analizzo nei dettagli, ci ragiono, e così entrano nel mio mondo di consapevolezza.

Il respiro TORACICO POSTERIORE o SCAPOLARE, più rigido a causa degli scudi delle scapole, ci mette in relazione con la nostra mente, l'interiorità.

RESPIRAZIONE CLAVICOLARE

Il respiro CLAVICOLARE rappresenta il punto di transizione tra il tronco (vita) e la testa (pensiero non concretizzato, dal momento che per manifestarsi, ha bisogno di prana); è un mondo astratto che si esprime attraverso le corde vocali con le parole, un linguaggio molto elaborato per manifestare lo psichismo senza azione fisica.

La particolarità del movimento clavicolare è che c'è poca mobilità. Naturalmente è attivata dal SOSPIRO: nell'inspirazione ho una sovra contrazione nell’alto del torace, mentre nell'espirazione si rilascia profondamente; l'aria continua ad uscire a lungo perché la psiche possa allentare le sue tensioni; oltre a attivare un mezzo di eliminazione e anche una profonda espressione quando ci si sente soddisfatti.

Mentre con lo SBADIGLIO che parte dall'addome, rilascio la mandibola che di norma si contrae in una situazione di pericolo, il fondo della bocca e le corde vocali (pensiero).

RESPIRAZIONE nei SINUS

Il respiro dei SINUS che porta verso l'interiorità avviene attraverso dei canalicoli nelle ossa facciali collegati agli occhi, alle orecchie e dietro nel fondo del palato e da lì giù in trachea; qui l'aria è intrappolata nella struttura ossea bianca, sattvica, immobile solo in apparenza (infatti nell’osso, gli scambi degli ioni calcio sono molto rapidi, ovviamente non tanto quanto la struttura nervosa).

Questo tipo di respiro si percepisce nelle narici, dove c'è un movimento minimale (giusto l’allargamento delle narici) per cui si associa a un respiro lieve. Ci permetta di digerire certi pensieri, che cessando di girare in modo vorticosi, ci restituiranno la nostra regalità.

LA COMPLETEZZA del RESPIRO

Quindi vediamo che col respiro l'esterno entra in noi, nel nostro essere, che si può quasi tripartire in una parte apicale bianca, in una intermedia toracica bianca e rossa dove ci sono io, ed in una centrale rossa, bella, ma dove c’è la vita “anima”lesca.

COME SI MODIFICA il RESPIRO dalla quantità alla QUALITÀ, PRANA

Durante la respirazione accade poi, che se ci porto l'attenzione, il respiro si accorcia, mentre se esco dalla mente per andare nel corpo si allunga.

La DURATA del respiro, la PORTATA (come QUANTITÀ, volume di aria che entra in quella durata) e la PRESSIONE, sono 3 elementi che creano il gioco dell'ingresso e uscita dell'aria, l'elemento motore che rende i polmoni, luogo di frontiera con l'ambiente esterno: La pressione determina uno sfregamento del passaggio dell’aria più o meno intenso, che causa una percezione più corporea o più mentale.

È vero che l'attività fisica modula il respiro e che la mente ha un'attività coscienziale che mantiene in vita, ma poiché nel corpo ci sono delle somatizzazioni fisiche, allora si deve cercare di focalizzare la mente sul respiro per modificarne la durata e la sua QUALITÀ: se così facendo il respiro fluisce regolarmente, allora entriamo nel mondo qualitativo di prana, dove posso percepire il mondo di prana.

Questa operazione prevede che io comandi alla mia mente di vedere e fotografare, creando così una nuova conoscenza che poi può essere riutilizzata a piacere; per fare in modo tale che una vidyà sia permanente al fine di migliorarmi, sono necessari almeno  9 mesi, trascorsi i quali la mia mente non deve più pensarci, in quanto in automatico tutto ritorna spontaneo.

Con un'intensa attività il respiro è corto, mentre se è blanda come durante le faccende domestiche o una passeggiata dove il cuore rallenta, allora si allunga.

Nell'ordinario, se siamo eccitati, ansiosi o se c'è eccesso di stress, il respiro si accorcia: questo accade quando la mente è proiettata al di fuori, non si occupa del corpo ed è appena sufficiente a mantenermi in vita.

Quando invece la mente si ritira in se, nel suo mondo interno, il respiro quasi si SOSPENDE, senza alcun affanno e questo perché durante la meditazione, la mente torna a casa sua, nel SILENZIO, nell'IMMOBILITÀ, diviene ISTANTANEA: così si rigenera, qui CREA, PRODUCE PRANA e poi lo CONDUCE (manas shaktimat prana).