**Com’è il respiro, la localizzazione fisiologica**

**De Cicco Valentina**

**Vidya è Coscienza Mente-Corpo**

Osservare è un buon punto di partenza, ma non basta: in Pranavidya occorre osservare con precisione, perché Vidya, è un passo ulteriore rispetto a Jnana; essa denota il passaggio dalla conoscenza alla coscienza, passando per la consapevolezza.

E quando si parla di coscienza, mi vengono in mente gli stati di coscienza, il passaggio dal corpo grossolano al corpo sottile, perché sottile è la percezione. E se penso al corpo sottile, penso al mondo duale, penso a corpo e mente, sistole e diastole, prana, la Vita.

Certo che siamo mente e corpo, ma essi non possono essere considerati separatamente. La potenzialità che il respiro ha di plasmare il corpo, agevolando, se non addirittura riattivando i processi metabolici, è straordinaria.

Mi ha colpito molto, nella seconda dispensa, il discorso inerente la destrutturazione del nostro pensare ordinario, schematizzato secondo modelli puramente astratti e quindi riduttivi rispetto ad un pensare yogico, che considera il pensiero come evento concreto, capace di forgiare persino i nostri processi fisiologici, primo fra tutti il respirare.

**Osservo Dove Respiro, la Porta dal Fisico allo Psichismo**

Ho ascoltato il mio respiro, stavolta più armonico del precedente, ed ho cercato di percepirlo “frammentato” nelle varie parti del corpo, avendo sempre chiaro l’obiettivo di osservare, ma consapevole di agire già su di esso solo osservandolo. Ho incontrato un’enorme facilità nel percepire il respiro toracico, più attenzione ha richiesto l’osservazione del respiro nei sinus.

Mi è parso di intuire il passaggio dal corpo grossolano al corpo sottile proprio nell’ultima fase, cosciente che il respiro “fisico” è uno, ma cosciente anche del fatto che tale osservazione supera di gran lunga il primo stato di coscienza. Anche qui, trovare parole che definiscano intuizioni, è difficile. Per chi visualizza con facilità, mi verrebbe da dire che il passaggio, da uno stato di coscienza all’altro, possa essere raffigurato attraverso l’apertura di una porta, ma la metafora non mi appartiene, perché io l’ho percepito, non visualizzato.

La mia esperienza, finora, era stata quella di percepire sì il respiro in varie parti del corpo, ma non avevo mai lavorato sui differenti “stati” percettivi, non avevo mai realmente riflettuto sul potenziale del respiro.

Vari istruttori/maestri di yoga seguiti negli anni avevano usato espressioni del tipo: “Respira nel braccio” ed io ero sempre riuscita a farlo, ma chissà con quanta consapevolezza.

Ora mi sembrava di “vedere” meglio. Percepivo nel corpo ciò che era scritto in dispensa. Il respiro toracico mi faceva sentire “centrata”, piena di una forza che non era fisica, piuttosto psichica, quasi fosse il mio biglietto da visita verso il mondo esterno, come se dicessi: “Eccomi, questa sono io”.

Ho avvertito il successivo asana dell’ostrica come un necessario momento intimo di ripiegamento verso me stessa, per osservare con calma e godermi la sensazione. L’osservazione mi ha permesso anche di percepire quanto, in realtà, quella magnifica sensazione fosse ancora molto “fisica”, poiché i passaggi successivi quali il respiro scapolare ed infine quello clavicolare e quello nei sinus, hanno prodotto sensazioni sottili, impercettibili a livello fisico, molto più psichiche.

La dispensa parla di sensazioni che sono ancora fisiche, ma a me è sembrato che quella porta di passaggio ad uno stato di coscienza superiore, si aprisse proprio in quel momento. Mi sono chiesta se, in un’ordinaria lezione di Yoga, avrei dovuto accennare al passaggio di stato oppure no e penso proprio che non andrebbe fatto, specialmente con persone che intraprendessero la pratica per la prima volta, perché il “dire” troppo, il voler verbalizzare troppo toglierebbe al praticante la gioia della scoperta, lo orienterebbe verso un qualcosa che, paradossalmente, lo allontanerebbe dalla consapevolezza, inquinandone le sensazioni. In fondo l’istruttore non è altro che una guida verso la consapevolezza individuale, di sicuro non ha il compito di plasmare la coscienza di nessuno.