**PRANAVIDYA: L'AZIONE DEL RESPIRO E LA SUA CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL CORPO FISICO.**

Veronica Baldi

**L'azione della mente sul corpo come conoscenza della realtà**

Nello hatha yoga per rendere attiva la mente occorre portare la sua azione sul corpo fisico. Ma attenzione a non limitare la conoscenza del corpo fisico a un insieme di massa muscolare; cioè che ci interessa nello Hatha Yoga è, come la vita si esprime attraverso il corpo.

La mente può conoscere, creare e portare consapevolezza attraverso la relazione con il corpo e può gestire il prana, che è ciò che lo anima, gli dona vita e potenza. La mente per mezzo del corpo fisico può **creare**, è in grado, cioè, di realizzare nella realtà quotidiana la sua potenza divina. Se la concentrazione della mente non viene indirizzata sul corpo fisico, diventa passiva e tutte le sue potenzialità rimangono inespresse.

La mente quando diventa passiva è condizionata da tutto ciò che è esterno (condizionamenti sociali e culturali) e interno (complessi, paure, emozioni sempre meno gestibili, attacchi di panico, depressioni, ecc.) è prigioniera. Non è in grado di realizzare le sue potenzialità e neppure di conoscere la vera realtà, diventa preda dei venti e del caos. Diventa talmente passiva da essere completamente o quasi imprigionata e gestita dall'emotivo.

La Vita del corpo fisico è molto importante, è il punto di partenza. Se la mente non porta la sua azione di conoscenza e di creazione sul corpo, non può realizzare la sua potenza e non può gestire prana, la vita.

**La potenza, la vita, prana: la forza di attrazione tra il soggetto mente e l'oggetto corpo**

Il corpo fisico è una macchina eccezionale con tante potenzialità che spesso però, non vengono realizzate e ciò genera sofferenza fisica e psichica. Il corpo e la psiche si ammalano perché la mente non li guarda più, è altrove ed è quindi passiva. Anche la mente perde la sua natura divina e creatrice nel momento in cui si allontana dal corpo e dirige altrove la sua attenzione e la sua osservazione.

Ogni individuo nasce con una certa quantità di prana, una misura diversa di potenza. Esistono automobili più potenti di altre: una Cinquecento non potrà mai diventare una Ferrari, ma se la Cinquecento realizza tutte le sue potenzialità, ha raggiunto il suo obiettivo. Per realizzare le potenzialità del nostro corpo, occorre la potenza della mente. Per realizzare la potenza della mente occorre il corpo.

Allo stesso modo per l'automobile quello che conta è un buon pilota e un buon meccanico per realizzare al massimo le sue potenzialità.

**L'osservazione del respiro: l'osservazione del ritmo della vita**

Il corpo fisico è animato da prana, che è la vita, senza prana sarebbe un cadavere. Il punto di partenza è portare la mente in modo attivo nel corpo tramite gli strumenti dello yoga. Uno di questi è il pranavidya: l'osservazione e la consapevolezza del respiro. Quindi la conoscenza in tutti i suoi aspetti di questo avvenimento straordinario, sia psichico che fisiologico, che è il fondamento della vita, il ritmo della vita nei suoi due movimenti inspiro ed espiro e le loro pause naturali.

In realtà è il cuore il motore che dà il ritmo e fa pulsare la vita, ma tramite la consapevolezza della mente non si può agire direttamente su di esso, però può farlo sul respiro.

La conoscenza del respiro nei mutamenti fisici (attività blanda, ad es. a riposo, attività dinamica ad es. una corsa) e nei mutamenti psichici (emozioni, desideri) che condizionano il flusso respiratorio (armonico e disarmonico), la sua durata, la sua portata e la sua pressione.

Osservare come il respiro durante una corsa, quindi un'attività fisica intensa, si allunga, aumenta la sua portata e la pressione diviene più intensa (es. nello yoga, il Saluto al sole).

Osservando il respiro nell'ordinario, nella vita quotidiana, così come è, possiamo renderci conto dei suoi momenti di disarmonia e di armonia, del suo ritmo molto distonico rispetto a quello del cosmo e della natura. E' un ritmo spezzato, ma già con la semplice osservazione tenderà a ricercare da solo il suo posto, la sua naturalezza delle origini, che è stata perduta.

**La percezione di prana: la qualità del respiro**

Durante un'emozione che cosa avviene? Il respiro può essere corto, sospeso, il flusso disarmonico. Quando la mente è assorbita da qualcosa di esterno il respiro si può sospendere in lunghe apnee, ma senza la consapevolezza. E' un respiro di cui la mente non può essere consapevole perché è totalmente concentrata su qualcosa di esterno al corpo e al respiro, quindi passiva. La conoscenza tramite l'osservazione di tutti questi elementi durante gli asana e nella nostra azione quotidiana, ci permette di percepire come può cambiare il respiro ed anche il fulcro psichico, cioè da dove parte la direzione del respiro, da dove si espande, dove si localizza il centro da cui ha inizio, a livello percettivo, il nostro respiro. Durante l'osservazione la mente, grazie agli strumenti di conoscenza del Pranavidya, può analizzare numerosi elementi del respiro e percepirli in modo consapevole. L'osservazione di questi aspetti dell'azione respiratoria ci permette di iniziare questo percorso di consapevolezza e di coscienza del nostro respiro e quindi della nostra vita, di ciò che ci porta all'azione e, soprattutto, di **COME** avviene la nostra azione nella vita quotidiana.

**Yoga: l'azione nel quotidiano che porta alla conoscenza della vera realtà**

Lo yoga individua tre modi per conoscere la realtà nella nostra azione quotidiana:

-NISH KAMA KARMA - agisci senza il pathos - fa che la tua azione non sia inquinata dal pathos, non sia manovrata dal desiderio.

-KARMA AKARMA - agisci senza agire - prima di compiere l'azione, pensa e non agire d'impulso. Fermarti a pensare sull azione da intraprendere e già nel pensiero realizza quella che sarà l'azione.

-AKARMA KARMA - non agire nella tua azione -. Quando agisci, fallo come se la tua azione fosse realizzata da un altro. Compi la tua azione per un altro.

Questi tre modi di conoscere la vera realtà ci permettono di mettere a fuoco, come l'obbiettivo della macchina fotografica, ciò che stiamo guardando e vivendo. La realtà che viviamo, la nostra azione quotidiana è inquinata da condizionamenti, schemi mentali autodistruttivi e da un emotivo che vogliamo razionalizzare, ma è totalmente alienante e fuori dalla realtà.

L'azione della mente, secondo queste tre strade, dovrà avvenire tramite un'osservazione della realtà interiore, del respiro in particolare, che ci permetterà di arrivare ad una realizzazione di se stessi nella NON-SOFFERENZA e nel NON-ATTACCAMENTO e quindi alla consapevolezza della realtà così come è. Non sarà più quella realtà inquinata e stravolta da un emotivo disturbato e dai condizionamenti sociali e culturali, ma sarà quella percepita da una mente che si è purificata creando, dopo una scrupolosa osservazione neutra del respiro, nuovi schemi mentali che sostituiranno quelli subiti dalla mente quando era passiva e lontana dal corpo, quando la sua azione era soltanto una **re-azione** al dolore e al piacere fisico, psichico e sociale.