**Pranavidya: la Vita e lo Spazio del Silenzio**

**L'osservazione come spazio di ascolto**

Il Pranavidya è l'osservazione del respiro, che è un evento fisiologico, ma anche e soprattutto psichico.

La mente, fin dal primo momento di questa osservazione, deve essere attiva, perché deve  **creare uno spazio percettivo** dove il respiro diventi l'unico oggetto della sua attenzione. Si tratta di uno spazio in cui esiste solo il respiro. La mente mette da parte l'emotivo, i ragionamenti, gli schemi mentali e i preconcetti, che non permettono un'osservazione ed un ascolto neutri e privi di giudizio. In questo modo può osservare il respiro in ogni suo aspetto ed elemento.

**Il respiro diventa protagonista**

In questo spazio di osservazione e di **ascolto**, la mente pone al centro il respiro. Lo osserva e lo ascolta senza giudicarlo, cioè senza chiuderlo o modificarlo in degli schemi sbagliati precostituiti, in cui non potrebbe essere al meglio, ma solo condizionato. In questo spazio, creato dalla mente, il respiro si fa naturale.

Come il bambino che vuole essere al centro dell'attenzione della mamma che lo guarda e lo ascolta, lasciandogli lo spazio per esprimersi al meglio, così, allo stesso modo, il respiro vuole essere al centro dell'attenzione della mente per essere come è realmente, senza condizionamenti di nessun tipo.

La mente già nel momento in cui crea uno spazio di osservazione e di ascolto è attiva e diviene consapevole del fatto che per conoscere la realtà così come è, deve fare uno spazio in cui tutti i sensi sono convogliati alla percezione mirata dell'oggetto che ha scelto.

**Il flusso del respiro**

Il respiro è la vita, perché è la duplicità: c'è l'inspiro e c'è l'espiro e l'uno non può fare a meno dell'altro e esistere senza l’altro.

La vita, nel respiro, si esprime attraverso il flusso respiratorio che nasce, cresce, diminuisce e scompare.

Non è un elemento misurabile, ma è possibile osservare se il rapporto tra le fasi del flusso è armonico e come si struttura un movimento del respiro. Il respiro si muove in modo progressivo, sia nell'aumentare che nel diminuire. Quando manca questa progressione, siamo davanti ad un respiro a scatto, **non** armonico. Questa progressione armonica mi riporta al concetto di **ritmo**.

**Il ritmo della vita e gli spazi del silenzio**

Il respiro è la vita che è duplicità, ritmo; ma per generare l'espiro occorre uno spazio, una pausa naturale che dia la possibilità all'espiro di crearsi e così allo stesso modo per l'inspiro.

Il flusso è composto da due fasi in cui non c'è il movimento: il flusso non c'è quando inizia e non c'è quando muore.

Queste pause naturali sono l'aspetto fondamentale del respiro e della vita: lo **Spazio** del riposo e del **Silenzio**.

In questo silenzio si genera il respiro, la vita.

**La qualità del respiro: il prana**

In musica la pausa viene chiamata anche respiro. Può sembrare anomalo, ma anche nel flusso respiratorio la pausa può essere percepita come un respiro. Si tratta di un respiro di **Qualità** quando vado a percepire all'interno di esso la vita: il **Prana**.

Le pause in musica, come nel respiro, sono anche il momento, lo **Spazio del Silenzio**, sono il **Punto** da cui prende vita il **Cerchio**; sono lo **Spazio** in cui c'è il tutto; sono ciò che sembra **Vuoto** ma in realtà è **Pieno**, denso di prana, di **Vita**, di **Potenza**, di **Creazione**.

Il respiro dentro l'istante di morte dell'inspiro. Il respiro dentro l'istante di nascita dell'espiro e viceversa.

**Il respiro ordinario: la pausa come troncatura**

Se consideriamo l'aspetto fisico dell'aria, nel momento della pausa non c'è il respiro, c'è l'apnea: una trattenuta o un arresto del respiro. Non è più un respiro circolare, ma interrotto. E' un respiro spezzato, disarmonico, perché la mente non ha creato lo Spazio di ascolto. La mente è altrove, quello spazio che doveva essere creato da lei, per favorire la consapevolezza di Prana, non c'è. Quello spazio è riempito di sporcizie emotive, di schemi mentali sbagliati, dettati da condizionamenti sociali, culturali, individuali che hanno creato una prigione, dove il pathos, il desiderio, crea altri ragionamenti irrazionali, fuori dalla realtà.

Il respiro è spezzato, innaturale, disarmonico, corto, sospeso, perché la mente è sempre più fuori, proiettata all'esterno, lontana dal suo più importante oggetto di conoscenza e compagno di gioco: il respiro.

**L'osservazione del proprio respiro attraverso tutti i sensi**

L'ascolto, l'osservazione, in realtà può andare a percepire oltre l'aspetto fisico e grossolano, entrare cioè nell'elemento di qualità del nostro respiro, quello che non è misurabile.

Cos'è la qualità del respiro?

E' entrare nello spazio di percezione di prana, di quell'elemento vitale che va oltre l'aspetto fisico dell'aria.

Esiste un momento di passaggio in cui passiamo dal movimento dell'aria al momento “magico” in cui il respiro c'è, continua ad esistere, ma a livello sottile. Non c'è più l'aspetto grossolano dell'aria, l'aspetto materiale.

E' Prana, è la vita. Il mio stato di coscienza entra nel mondo di prana.

La Qualità come armonia del tutto con la propria natura, con la propria vita.

Qualità come consapevolezza del proprio respiro in equilibrio, in armonia con la propria natura.

Qualità come percezione e coscienza di prana. Capacità di osservare, direzionare, gestire prana nella propria vita attraverso tutti i sensi, nel loro aspetto qualitativo.

Il respiro è la vita e quindi anch'esso lo potrò e lo dovrò percepire con tutti i miei sensi.

**Il suono del respiro: la percezione dell'IO**

Il ritmo del respiro come qualità di una vita in armonia. La parola armonia mi riporta ad un concetto di musica: il suono del respiro e prana, la potenza di questo suono.

Ascolto il mio respiro e creo il suo suono. Il **SO-HAM** (questo sono Io), l'individualità che mi contraddistingue da qualunque altro: quell'impronta digitale che è il **MIO** e **solo** **mio** respiro.

E' un suono. Ne divento consapevole quando lo creo con la mia mente, ma prima di creare il suo suono, ho creato uno spazio di ascolto di Qualità. **SPAZIO di SILENZIO** che è qualità perché è **COSCIENZA** di **COME** si muove la **VITA**, **PRANA**.

**La coscienza di Prana nello spazio del silenzio**

La pausa, l'apnea senza troncature, senza scalini, appartiene ad un flusso armonico, progressivo, in cui è possibile percepire, nei silenzi, quell'elemento qualitativo che è prana.

Con il pranavidya la mente crea uno spazio neutro di osservazione percettiva, in cui tutti i sensi partecipano nel loro aspetto più elevato dal punto di vista qualitativo.

La mente regista, direttore d'orchestra, centro di comando, in questo spazio di ascolto da lei creato, può gestire il prana nel respiro e percepire la qualità della vita che va oltre l'aspetto fisico e fisiologico ma che, ugualmente, lo permea e gli dona potenza.

Veronica Baldi