TESINA 4° LEZIONE PRANAVIDYA- Laura Roveri, marzo ’15

MOMENTI E ISTANTI DEL FLUSSO

In questa lezione siamo andati ad esplorare l’elemento qualitativo del respiro. Una lezione importantissima che ci permette di uscire dalla logica chiusa e binaria di mero inspiro-espiro. La qualità del respiro la valutiamo come *elemento ponte* tra l’elemento grossolano e quello sottile (SUKSHMA). Andremo a lavorare su un raffinato meccanismo ad onda del nostro respiro, in cui tramite Vidya, rimarremmo consapevoli osservatori di un istante di nascita del respiro; una progressiva crescita; un istante di perfetto equilibrio nella maturità del respiro; uno scivolamento graduale, raffinato di chiusura del respiro che precede un ultimo finale momento di morte del respiro. Si tratta del CICLO VITALE DEL RESPIRO, un ciclo che richiama l’emblematica forma del crescente di luna, nella quale ciò che dobbiamo realizzare fattivamente, è essere a nostro agio sia nella fase di sospensione, che in quella della maturità respiratoria. Abbiamo dato un profondo senso ciclico al respiro andando a ritrovare questi passaggi, riconoscendoli per poi averne un risultato pratico di equilibrio. Questa modalità la dovrei ritrovare, tuttavia, anche nelle posizioni. Entrata lenta e raffinata, lavoro e parte attiva nel culmine e un’uscita graduale.

Stiamo quindi facendo un grande passo avanti rispetto alla lezione scorsa; infatti, all’interno di questo meccanismo si perde l’elemento grossolano: quando i Kumbakha e le altre fasi respiratorie sono equilibrate, mi trovo in una condizione di equilibrio: il focus dello Hatha Yoga.

Per lavorare su questo, abbiamo eseguito delle sequenze armoniche in cui il filo rosso era la localizzazione del respiro: siamo partiti da uno stiramento da seduti (in cui abbiamo osservato che era il respiro che ci faceva cambiare posizione e che esso cambiava nello svolgimento dell’esercizio), abbiamo proseguito con una sequenza preparatoria molto raffinata e progressiva nei suoi elementi, in cui in perfetta ottica Vidya è emersa facilmente una profonda connessione tra la mente e l’onda respiratoria.

Ciò che per me è emerso chiaramente e quasi folgorante, è come il kriya sia ora divenuto un prezioso strumento per fisicizzare il crescente di luna respiratorio in cui esistono –specialmente all’inizio e alla fine-punti magici di prana puro in cui la mente non è più in una condizione di vritti.