**IL SOFFIO NATURALE DELLA VITA**

Quando nasciamo abbiamo in dotazione il nostro **genotipo**, ovvero abbiamo quelle caratteristiche ed abilità che madre natura o, per dirla in modo più scientifico, il nostro corredo cromosomico ci ha donato.

Quindi avremo cose che ci verranno meglio o meno, saremo più portati per una cosa o per l’altra.

Ma questo non significa che non potremmo modificare le nostre abilità o migliorare o imparare ciò che proprio non è nelle nostre corde.

La nostra mente ha il potere di creare il nostro fenotipo, cioè con l’impegno, l’esercizio, l’applicazione e la volontà noi possiamo arrivare ad imparare e, perché no, diventare bravissimi proprio in ciò che non avremmo mai pensato di riuscire a fare.

Peraltro, noteremo come queste attitudini create e non innate, siano proprio quelle che sapremo insegnare meglio, comunicare agli altri, con dovizia di particolari, capire e trasmettere nelle loro peculiarità, perché saranno quelle che ci sono costato maggior impegno e fatica.

Tutto questo può portare a un pensiero, per avere una naturalezza innata in ogni cosa dovremo prima applicarci a crearla.

Nello Yoga impariamo che la mente sta nel corpo e più il prana è veicolato dalla nostra mente più ci accorgiamo come ogni parte del nostro corpo è completamente dipendente alla mente.

La mente che conduce e controlla il nostro prana, ci porta a sentire sempre il nostro corpo; cioè non sentiremo i nostri intestini solo quando avremo un attacco di colite, ma sempre.

Si capisce bene come entrando in sintonia con i ritmi naturali del cosmo, guarendo le nostre distonie, più la nostra mente entrerà nel nostro corpo e più il prana seguirà placidamente manas; ma per farlo, bisogna capire e imparare i meccanismi che ci conducono a questo, bisogna imparare ad entrare nei ritmi della natura.

La natura è ritmo, è costante nascita e morte, crescita e dissolvimento, in un continuo divenire.

Più diventiamo unità a se stanti, più abbiamo difficoltà a entrare nei ritmi della natura.

Un neonato ha una visione totalizzante e vede la realtà, forse confusa ma così com’è, nello scorrere della vita questo si perde sempre di più, creando la nostra individualità. Più cresciamo e maggiormente saremo soggetti ad un mondo esteriore, che non è la rappresentazione della realtà ma ciò che, con i nostri schemi, le nostre inibizioni, l’educazione e i condizionamenti, ci farà percepire ciò che non è, discostandoci sempre di più dalla natura.

**PRAKRITI E PURUSHA**

La realtà è una sola, unica e totalizzante, i concetti filosofici indiani ci aiutano a capirne maggiormente l’essenza, dai veda, all’hatha yoga capiamo come la natura sia il collegamento tra ciò che è più materiale sino ad arrivare all’assoluto.

Nel Samkhya, uno tra i più antichi darsana, possiamo comprendere una visione della realtà, si parla di **Prakriti** e **Purusha**, e i 25 principi della manifestazione.

All’inizio vi è la **Prakriti** ciò che crea, la materia in continuo divenire, il senso favorevole, come gira la terra, tutto ciò verso cui bisogna andare per non essere distonici.

Con il secondo elemento cominciamo a toccare la pura mente, vi è **Buddhi,** dove vi è la conoscenza in piena evidenza, la conoscenza cosmica.

Con il terzo elemento **Ahamkara,** ho il senso dell’io, so distinguermi dal resto dell’Universo.

Se fossi realizzata in vita avrei un io pieno, sarei sufficiente a me stessa, non verrei neanche ferita.

Nel quarto elemento abbiamo **Antakarana,** lo spazio della nostra coscienza, il mondo dei sogni, della creazione, il mio interno, laddove creo, ma creo anche i miei film, il rischio delle mie forme pensiero, dei miei fantasmi, che sono quelli che ci fanno più male.

Nel quinto elemento escono contemporaneamente: **Jnanendriya** le 5 facoltà di conoscenza **i sensi**, i cinque **Tanmatra** suono, tatto, forma, gusto, odore, **Karmendriya** le cinque facoltà di azione bocca, corde vocali, mani, piedi, genitali, ano, e infine i cinque **Mahabhuta o Mega elementi,** etere, aria, fuoco, acqua e terra.

Al termine vi è **Purusha** il corpo, la persona, la materia densa e completa, totalmente impregnata dalla Coscienza di Prakriti.

Vediamo come vi è un passaggio dall’assoluto cosmico, indistinto dove tutto è ritmo naturale, ma anche realtà così evidente ed assoluta ad una sempre maggiore identificazione con il proprio io, la propria coscienza e anche la nostra materia, ciò che fa di noi esseri pensanti ma anche emotivi e soggetti alle nostre pulsioni e passioni.

**IL SOFFIO NATURALE DELLA VITA, IL RESPIRO**

Abbiamo dunque parlato di natura, una natura innata, un genotipo, ciò che ci ha donato Prakriti, di una natura creata fenotipo, che Purusha riesce ad ottenere con tutto ciò che le sue facoltà e la sua mente riesce a fare.

Ma anche di tutte le distonie e somatizzazioni che creiamo se andiamo costantemente fuori ritmo naturale.

In tutto questo ritorniamo ora al respiro, questo gesto fisico, psichico, mentale che ci aggancia costantemente alla vita.

Noi nasciamo con il nostro respiro; nel corso della vita il nostro respiro cambia, noi con pranavidyà abbiamo imparato ad osservarlo, a guardarlo e sentirlo senza giudizio, ed ecco che il nostro respiro è cambiato.

Abbiamo imparato che vi sono quattro fasi:

Innanzitutto, un inspiro, un espiro che ci riconducono alla forza pranica, laddove inspiro espande, cresce, esteriorizza, ed espiro centra, condensa, interiorizza.

Sappiamo perché sperimentato, che espiro è mentale, inspiro è fisico.

Ma abbiamo anche scoperto che l’uno può essere scoperto dall’altro, o meglio, che possiamo percepire maggiormente l’inspiro, lavorando sull’espiro e viceversa.

Ma quello che ci ha forse più catturato, è la potenza delle sospensioni, quel punto delicato e intenso di incontro che si crea tra le due fasi di inspiro ed espiro.

La creazione sempre più pulita di quelle due punte della mezza luna, che in un continuo ritmo vitale, ci danno la dimensione della potenza mentale.

Vera essenza dello Yoga, le sospensioni ci fanno entrare nel mondo mentale, facendoci capire il soffio travolgente della natura, Prana.