Le Mille Faccette del Respiro

Giovanna Tesio

Dopo avere partecipato al primo incontro del nuovo corso su Prana Vidya e dai primi elementi affrontati, ho capito che si tratta di un altro aspetto dello Yoga molto interessante.

Se in Kundalini e in Kriya si deve sempre avere un progetto, una finalità riguardo a ciò che si vuole ottenere da un’asana o da una sequenza, in Prana Vidya si ha un meccanismo opposto che si basa solo sull’osservare.

Dal sanscrito Vidya significa visione diretta, illuminante, cioè osservare senza pregiudizio e vedere con tutti gli organi di senso. Tale visione ha come modello di riferimento il Prana che, attraverso l’osservazione, viene gestito. In questa prima lezione ci siamo concentrati sul respiro che, insieme a Prana, è uno strumento fondamentale nello Yoga, ma troppo spesso trascurato, e in Prana Vidya diventa elemento strategico.

Il respiro è un movimento costante, fisiologico e corporeo, normalmente involontario ma controllabile e modificabile; cambia in relazione all’emotività, alla mente e al corpo, ad esempio uno spavento lo blocca, uno sforzo fisico lo accelera, la concentrazione mentale lo rende sottile.

E’ direttamente connesso all’emotivo, quindi è anche un evento psichico. Ci sono tre tipi di respiro: quello spezzato, disarmonico, che si crea per il conflitto col mondo sociale esterno; quello spontaneo che non è naturale, ma che possiamo influenzare creando una armonia ideale, questo avviene ad esempio con le tecniche yogiche. Poi c’è quello naturale che si realizza nella persona completamente libera da condizionamenti esterni e conflittuali, il che richiede molta pratica e lavoro.

In Vidya, diventiamo spettatori e osserviamo il manifestarsi del respiro e il suo acquistare spazio in una osservazione non forzata, distaccata dal giudizio che ci permette di far fare al respiro ciò che vogliamo, una via del distacco in cui però siamo partecipi.

Nella parte pratica della lezione, abbiamo osservato e ascoltato il nostro respiro, prima in una posizione comodi da seduti, poi in movimento eseguendo una sequenza armonica, soffermandoci ad osservarlo nelle varie fasi. Infine, abbiamo eseguito una pratica dinamica di saluto al sole, osservandone sempre gli effetti sul nostro respiro.

Mi sono resa conto di conoscere superficialmente il mio respiro, di averlo si ascoltato e percepito durante le pratiche di Yoga, ma di averlo sempre gestito intervenendo per modificarlo, indirizzarlo, trattenerlo nelle sospensioni etc. Nella tecnica Vidya invece l’osservazione distaccata fa si che il respiro acquisti una nuova fisionomia e personalità e, contento di questa attenzione, prenda spazio, si esprima più liberamente così che noi riusciamo a percepirne molti aspetti spesso ignorati e sconosciuti. Ci accorgiamo che può essere spezzato o armonico, corto o ampio, basso o alto, anteriore o posteriore, fresco o caldo ed anche sonoro, insomma il nostro respiro usa un linguaggio di cui possiamo divenire consapevoli.

Durante la pratica mi ha appassionato osservare dove si collocava naturalmente il respiro nelle varie posizioni e questa attenzione me lo ha fatto percepire potenziato, più ampio e più presente.

Ho anche avvertito una forte valenza mentale in questa pratica; infatti l’osservazione e l’ascolto nel distacco, portano pace alla mente e quindi benessere generale.

Il percorso di Prana Vidya si preannuncia dunque interessante ed appassionante, sicuramente ci offrirà nuovi elementi da capire e da sperimentare, arricchirà le nostre asana e avremo così una nuova gemma preziosa da incastonare nel gioiello del nostro Yoga.