**LA QUALITA’ DEL RESPIRO E PRANA**

**Marzio Cortellazzi**

Sperimentiamo che la vidià è la VIA dell' INNOCENZA, l'osservazione senza conoscenza razionale della mente, senza alcun giudizio (valore soggettivo che arriva all'oggetto osservato) od emozione deformante: questi ultimi tre canali sono da usare nel momento più opportuno.

Essa rappresenta un altro dei ruoli della mente che non è solo creatrice.

Come faccio a comandare se non guardo cosa sta succedendo?

Gli SCHEMI sono delle impronte della consapevolezza che attivano e coordinano le attività, ma che potrebbero essere sballati, inesistenti o utilizzati in modo inappropriato: ecco allora che si deve ricreare una perfezione.

**La Ricerca**

Dove vado ad osservare il prana nel respiro?

Nel respiro osservo una cosa che non ha conoscenza; il bambino guarda, non giudica ma vuole essere guardato (nella vista c'è il fuoco, il prana).

Io guardo per conoscere una cosa, entrare in conoscenza, in rapporto, creando un UNIONE che la fa divenire mia; in seguito però non la vedo più, mi sta solo davanti e così aumenta la mia visione che tende a divenire globale.

Quest'ultima non è realizzabile con la sola mente, la quale permette di cogliere una piccola parte; serve invece un graduale modo di procedere che inizia con una vidià istantanea (non emotiva nè istintiva), alla quale fanno seguito la percezione, il razionale, la conoscenza, giungendo a quella CONSAPEVOLEZZA (yoga) che fa esistere qualcosa.

Si comincia a capire così che la vidià è TUTTO CIÒ CHE APPARTIENE ALLA VITA, l'INTELLIGENZA della VITA, è quella parte della mente senza cervello che osserva, senza averne consapevolezza.

Una mente distorta, razionale, distratta e fantastica che dimentica il corpo, fa si che ci siano dei fatti non osservati, dove la vita non scorre; ecco allora che attraverso lo yoga, rimetto in moto la mia osservazione di quell'azione, creando così consapevolezza.

Osservo, vedo, ma poi quell'osservazione se ne va; ecco perché devo ordinare alla mia mente di acquisirne la consapevolezza grazie a degli schemi che una volta ripetuti, permettono all'azione di diventare sempre più veloce e poi automatica creandone una memoria.

Finalmente la nostra divinità dopo aver creato la natura coi propri pensieri, si abbandona all'osservazione di questo fantastico gioco, di MAYA, un pavone che ama essere osservato.

**La Portata**

Rappresenta la quantità d'aria mossa nel tempo del "gioco" della respirazione che avviene grazie alla pressione.

Se ad esempio mi muovo, se c'è una forte emozione o un'iperventilazione (kapalabati/bastrika), dopo una corta inspirazione, avrò un AUMENTO nella portata insieme ad un aumento della pressione e questo perché ho attivato intensamente una parte corporea.

Quando invece il corpo è a riposo, durante il sonno o nella meditazione la portata DIMINUISCE.

Durante la meditazione, il corpo si scalda anche se non c'è il respiro (la cui radice etimologica è proprio la "cosa che sviluppa calore") e questo perché se la mente è attiva dentro, allora il prana sostituisce l'attivazione metabolica, diminuendo così la portata: quindi potremmo anche dire che "dove la mente osserva, là va il prana".

**La Pressione**

Io interagisco con la PRESSIONE, inversamente proporzionale al quadrato del diametro del lume, (intesa come potenza del flusso respiratorio che andrà più o meno lontano e veloce), agendo sul passaggio dell'aria, facendolo più o meno stretto e interagendo così anche sulla durata.

La pressione realizza uno sfregamento più o meno intenso sulle vie respiratorie (gola e narici) creando rumore e modulando la qualità del flusso respiratorio. Nelle narici entrano anche gli odori quando la pressione è delicata. L’odorato porta a una conoscenza istintiva, in merito alla quale non posso decidere e selezionare quale odore percepire; come tale è un esempio di pura vidià che nutre di prana.

Durante l'inspirazione, la pressione aumenta con conseguente attivazione metabolica, poi l'aria si ferma e con l'espirazione si ha l'attivazione della mente: è chiaro che se non sono in grado di riconoscerle, non le vedo.

La pressione ATMOSFERICA non la percepiamo, benché respiriamo grazie ad una differenza di pressione:

Nell'INSPIRAZIONE sono attivo e l'aria entra perché si crea una depressione (i timpani e la gola sono attratti verso il basso) nel torace colmata dalla pressione esterna;

Mentre nell'ESPIRAZIONE sono passivo e l'aria esce grazie ad una compressione del torace; di conseguenza, per respirare, devo sempre essere sfasato rispetto alla pressione atmosferica.

È importante cogliere che l'espirazione è paradossalmente più difficile, perché ci si deve abbandonare alla natura, e l'atto del rilasciarsi è più complesso dell'attivazione.

L’inspirazione porta la mente a una coscienza più corporea e metabolica, mentre l’espirazione porta la mente a ritirarsi nell’immensità del proprio spazio.

**La Qualità del Respiro e Prana**

Se osservo il flusso del respiro, vedo che non parte di colpo: all'inizio non c'è movimento, il respiro è immobile, sospeso, è ovunque; e poi da questa pausa “fatta di solo prana”, si ha una pre-animazione (prana) del movimento del respiro stesso.

Il prana che è sempre presente, diventa più visibile dove finisce il respiro inteso come aspetto grossolano: quindi quando diminuisce il flusso ed aumenta il momento di pausa, entro più facilmente nel mondo di prana.

**L’Attivazione Psichica e Simbolica del Respiro**

Nel corpo ci sono zone di attivazione psichica in corrispondenza di centri archetipali/simbolici: uno (kanda) è nell' ADDOME (aspetto grossolano fisico), un altro è nel TORACE dove c'è la vitalità del cuore (baricentro della vita) ed il terzo è nel TESCHIO senza mandibola (baricentro dei valori spirituali), un centro psichico/magnetico del respiro che comunica col pensiero: ora si tratta di percepirlo ed attivare così tutti gli altri.