**Il Percorso Psichico del Respiro**

**La Respirazione e il Prana**

Con il termine Pranavidya si intende l’osservazione e la manipolazione cosciente del Prana.

Il respiro è considerato un veicolo, e la mente il motore essenziale per trasportare e far agire il Prana.

Tra tutte le funzioni vitali, la respirazione è l’unica che può avere un duplice modo di funzionare, può farlo, sia a livello inconscio, che consapevole; infatti, i rimanenti processi vitali, quali il battito cardiaco, la digestione, ecc., non sono soggetti a funzionamento volontario, ma potrebbero anch’essi, come accade alla respirazione, soggiacere a psichismi.

A far parte dell’attività respiratoria cosciente, vengono incluse le tecniche di Pranayama e l’osservazione consapevole del respiro.

**La Respirazione e lo Psichismo**

La respirazione irregolare, in genere, si manifesta perché c’è uno stato di tensione; un ritmo calmo e lento invece, indica uno stato rilassato del corpo e della mente; inoltre, l’attività fisica esercitata, rende solitamente subordinato il respiro.

Spesso la psiche si esprime attraverso il respiro nell’atto involontario e un esempio, ne è lo sbadiglio.

Lo sbadiglio e lo stiramento decontraggono istintivamente gran parte dei muscoli che risentono di somatizzazioni psichiche. Il sospiro, è tra le alterazioni naturali, il più efficace, ed inoltre essendo privo di conseguenze, quali la sonnolenza, permette all’individuo di riacquistare immediatamente la piena consapevolezza.

**Com’è il Respiro**

Tramite l’osservazione si può suddividere la respirazione in tre categorie:

**1) Il respiro ordinario**: è la risultante che viene a crearsi tra il conflitto della struttura naturale inconscia dell’individuo e il sistema sociale quotidiano di cui esso fa parte.

**2) Il respiro spontaneo**: è la risultante data dall’armonia simulata dall’individuo con il proprio ambiente.

**3) Il respiro naturale**: è il risultato di una combinazione di perfetta estraneità dell’individuo dall’ambiente circostante e dai condizionamenti psico-somatici.

**Percorso Psichico del Respiro**

Anche nel caso del percorso respiratorio, è possibile affermare che coesistono nella percezione individuale, sia un percorso fisiologico che psichico. Durante la respirazione è possibile seguire perfettamente nei dettagli, tramite la conoscenza, il percorso anatomico.

Al contempo potremmo poterne percepire un percorso psichico, dal quale ne risulta una presa di coscienza del corpo che difficilmente potrebbe essere raggiunta con mezzi diversi.

Un esempio di cui mi avvalgo è “**il percorso immaginativo nel corpo vuoto**”. In questa pratica tutto il corpo è penetrato da coscienza: l’esercizio avviene in posizione seduta e inalando si sente il passaggio dell’aria nelle narici, e poi attraverso i condotti nasali, essa penetra nel cranio rivitalizzandolo, e inonda il tronco fino al perineo, espandendosi fino agli arti. E’ chiaro come la componente percettiva, in questo esempio, sarà di tipo psichico piuttosto che fisico-anatomico

Susanna Bordoni