**Le due Fasi del Respiro**

**Valentina De Cicco**

**“Vedere” il mio Respiro**

Sono quasi quattro mesi che abbiamo sospeso le lezioni di yoga, ma solo formalmente, poiché parlare di pranayama significa parlare di vita e, a meno che non intervengano malaugurate malattie o incidenti, o sopraggiunga un naturale spegnimento della nostra esistenza, viviamo “ininterrottamente”, grazie a quello che mi piace definire metaforicamente come il cordone ombelicale che ci lega a madre natura, ovvero il respiro.

Da quando ho iniziato il mio percorso con Efoa non ho mai smesso di osservarmi, prendendo consapevolezza di ogni singolo pensiero ed ogni singola azione, ma grazie a questa annualità dalla consapevolezza credo di essere passata alla coscienza di me stessa e di aver scardinato alcuni preconcetti che non mi permettevano di “vedere” la realtà per quella che è. Non sto parlando di chissà cosa, mi riferisco, ad esempio, alle due fasi che caratterizzano il respiro. Se anni fa mi avessero chiesto quale delle due fasi, l’inspirazione o l’espirazione, fosse più importante, probabilmente avrei risposto l’inspirazione, perché senza di essa l’espirazione mi sarebbe parsa una cosa improbabile. Avrei risposto senza collegare la respirazione alla mia interiorità, ma concependola come un atto fisico e basta.

Dopo anni di pratica dello yoga, però, questa risposta non avrebbe più senso e non perché me lo ha detto qualcuno autorevole, ma perché quelle parole sono diventate la mia esperienza, il mio vissuto, la mia vidya.

Ho imparato ad osservare il mio respiro senza giudicarne il ritmo e praticando, sequenza dopo sequenza, ho avuto un riscontro immediato a ciò che mi era stato detto.

**Dietro a Inspiro ed Espiro, il Soffio di Prana**

Ruah, il soffio vitale che Dio insuffla in Adamo e che poi diventa lo Spirito che permette a ciascun essere vivente di cambiare le cose “da dentro” è il prana di Brahma che crea l’universo, ma che è anche in ognuno di noi. Tutto questo sarebbe rimasta un’affascinante speculazione filosofica se non avessi cominciato a praticare prima con consapevolezza, poi con coscienza.

Lavorare sull’inspiro e renderlo un atto consapevole, non più solo meccanico, mi ha permesso di comprendere l’importanza dell’espiro: agire su quest’ultimo significa agire sulla nostra interiorità ed espirando ho avuto la netta sensazione di proiettare all’esterno una parte di me che difficilmente sarebbe uscita senza una pratica consapevole. L’esercizio ha dato concretezza all’idea che proiettandomi all’esterno avrei in realtà lavorato sulla mia interiorità; mentre l’inspiro, il portare da fuori a dentro, assumeva sempre più il carattere di un mio assorbimento da fuori, quindi un concentrarsi “fuori da sé”. Queste sensazioni non sono di immediata comprensione se uno non esperisce, non fa pratica.

Man mano che praticavo gli esercizi ogni cosa acquisiva qualità e forte ho sentito l’effetto della pratica del Kapalabathi prima e dell’Uddhyana Bandha poi, in quanto la prima, partendo da una lunga inspirazione consapevole, mi avrebbe permesso di dare potenza alla seconda, la quale, praticata senza la consapevolezza derivante dal Kapalabhati, sarebbe risultata o inutile o addirittura dannosa.

E’ incredibile scoprire come, alla fine di un lavoro così intenso, il respiro diventi tanto sottile da essere quasi inesistente: la mente è talmente assorbita in sé stessa che il respiro assume le caratteristiche davvero di un soffio, ma talmente ricco di Prana, da alimentare intensamente la vita ed a cambiare il mondo da dentro.