Fulcri respiratori, direzione psichica ... e loro osservazione

**Il Fulcro, Dove si Attiva la Percezione**

Un fulcro significa, in yoga, dove la posizione va a lavorare ... questo si può intendere a livello fisico ma anche a livello psichico … ad esempio nel Cobra il fulcro fisico è a livello lombare, ma quello psichico, decido io dove sia, in base all’attivazione della mente; la porto li dove voglio che sia attivato, ad esempio un sole che irradia nel petto ... e sentirò allora lì l'azione di Bhujangasana.

Parlando di respiro, il suo fulcro ha un aspetto prettamente psichico (si parla infatti, di direzione psichica) ossia è diverso da quello anatomico del respiro stesso; ad esempio la colonna vertebrale fisicamente ha le sue curvature fisiologiche, ma la nostra mente la percepisce come una linea retta, come un asse (danda).

Questo perché la nostra mente percepisce degli aspetti archetipali, ossia dei simboli; e anche il percorso del nostro respiro così come lo percepiamo, non è secondo la reale fisiologia, ma secondo un aspetto archetipale psichico.

Ciascuno percepisce il fulcro del proprio respiro in base a se stesso, che vuol dire a seconda di che tipologia siamo (CINESTETICO, VISIVO, AUDITIVO) o a seconda di come in questo momento ci confrontiamo con noi stessi, che tipo di vissuto recente abbiamo.

Ecco che allora sentiremo partire il nostro respiro da un punto rispetto ad un altro, punto che chiameremo il nostro sotto-fulcro psichico.

Infatti, osservando senza giudicare né modificare in alcun modo, osserveremo come quel punto magnetico, solido, caldo, da cui ci si sente partire, nascere, il respiro, che poi irradia da li in altre zone ... e questo, ripeto è il nostro sotto fulcro psichico. ED È questo, un aspetto prettamente pranico, ossia dove la mente si localizza per attivare la vita ... tramite, chiaramente, la Vidya sul respiro.

**I 3 Fulcri Causali della Respirazione**

ESISTONO poi tre fulcri causali del respiro, che come dicevamo, non è detto che coincidano col nostro fulcro psichico.

I fulcri causali sono 3:

1) All'addome ... lì dove, stando in piedi, c’è il baricentro del corpo fisico ... questo fulcro è sentito maggiormente dai cosiddetti cinestetici o emotivi ... coloro che vivono di pancia, che si emozionano di fronte al tramonto.

2) Al torace ... corrisponde a tutto il busto, senza arti (si può vivere anche senza gambe e braccia!); il cuore sta infatti, al centro del torace ... la forza vitale è li ... questo fulcro è sentito maggiormente da coloro che sono visivi, che di fronte a un tramonto, lo osservano ... è il fulcro della Vidya.

3) Al centro della testa ... corrisponde a un punto sulla base della scatola cranica, dove poggia il cervello ... penso sia a livello della sella turgica, più o meno allo sfenoide ... comunque si relaziona a tutta l'attività pensante ed è il fulcro maggiormente sentito dai razionali, auditivi, coloro che di fronte al tramonto, ne analizzano le sfumature di colore, la durata ...

**Iniziamo con la Pratica per ottenere una Conoscenza Completa**

Per osservare questo ... andrò a fare Vidya, osservando dove sento localizzato il mio sotto fulcro psichico...

Dopo, prendo il fulcro causale più vicino a dove ho sentito il mio sotto fulcro, e cerco di attivarlo; ci porto l'attenzione … Quando si è attivato, poi mi sposto verso gli altri due ... e faccio la stessa cosa.

Nello yoga cerco di riequilibrare questi 3 fulcri respiratori perché cosi riequilibrio le 3 tipologie presenti in diverse percentuali in me ....

Ciascuno di noi usa un canale di più rispetto a un altro, cinestetico, visivo o auditivo, in base alla sua tipologia, ed è anche il motivo per cui certe persone hanno più facilità in una cosa rispetto ad un'altra ... Parlando di yoga ad esempio, dovrei essere in grado di usare tutti e 3 i canali; facendo un asana, si usa di preferenza il canale della pancia (percepisco una sensazione) ... ma dovrei usare anche Vidya (che usa l’osservazione del cuore) e il Kundalini o il Kriya che usa la testa (creo un’immagine mentale per potenziare) ... Dobbiamo imparare gradualmente ad attivare questi 3 canali per ottenere una conoscenza completa.

Come vedo nella mia pratica di osservazione se si equilibrano?

Quando si produce a partire dal fulcro, lo stesso effetto che produce in me una vibrazione, un suono, che si estende ovunque gradualmente, come un sasso lanciato in uno stagno concentricamente da quel punto.