**Il respiro: un ponte tra mondo fisico e mondo sottile**

**Aspetti del flusso respiratorio**

Nell’analizzare il movimento respiratorio, per comodità, vengono distinti i vari momenti successivi che lo compongono, ma in realtà si tratta di un unico movimento che si modifica continuamente.

Dal punto di vista anatomico non è molto quello che possiamo percepire del nostro respiro; le zone in cui lo riusciamo a percepire fisiologicamente sono, ad esempio, le narici, la gola, le costole, ed alcuni dei muscoli respiratori.

Quello che ci interessa maggiormente, comunque, non è tanto l’aspetto quantitativo e misurabile, quanto piuttosto quello qualitativo.

Osservando come si manifesta il flusso respiratorio, notiamo se il respiro è adeguato e armonico in rapporto a ciò che stiamo facendo.

Secondo un approccio di questo tipo, il fatto di non avere una forte percezione fisiologica del respiro è addirittura un vantaggio, dal momento che ci sarà la possibilità di mettere maggiormente a fuoco l’aspetto psichico.

In generale, possiamo dire che il flusso respiratorio non è mai costante: portata e pressione crescono progressivamente nella prima fase, per poi arrivare ad un istante di equilibrio, che rappresenta il punto medio del “pendolo”, in cui la velocità si inverte e inizia a diminuire. In un respiro armonico questo momento si troverà circa a metà del movimento respiratorio, sia nell’inspiro che nell’espiro.

Il flusso poi va progressivamente a diminuire assottigliandosi sempre più, fino a giungere al punto di confine tra il momento in cui c’è ancora un movimento d’aria e l’attimo in cui questo movimento non c’è più.

**La sospensione non esiste**

Se ci occupiamo esclusivamente della presenza o meno dell’aria fisica, definiremo la fase successiva come “sospensione”; nel momento in cui si parla di “sospensione”, quindi, ci si sta riferendo soltanto all’aspetto materiale del respiro.

Questa zona di transizione rappresenta il confine tra il mondo materiale dell’aria fisica e il mondo sottile di *prana*.

Il respiro, che contiene il *prana*, prosegue anche una volta terminata l’aria, ma a questo punto il *prana* non è più percepibile tramite i codici cognitivi con i quali si stava percependo l’aria fisica, dal momento che esso appartiene ad un’altra dimensione.

A livello sottile, il movimento respiratorio si prolunga verso l’infinito, e questa continuità va al di là dal fatto che cessi la percezione fisica dell’aria.

Il principio è lo stesso che porta all’immobilità dell’*asana*: da un punto di vista fisico il movimento si è fermato, ma “qualcosa” continua a muoversi nella direzione indirizzata dal movimento stesso.

È come se il respiro proseguisse, ma in modo sempre più sottile, fino ad uscire dal nostro spazio percettivo, per poi rientrarvi gradualmente nella fase respiratoria successiva.

**Dal distinto all’indistinto: due diversi stati di consapevolezza**

Nella sospensione si passa da uno stato distinto, in cui ciò che viene percepito appartiene ad una dimensione materiale e misurabile (*Sthula*), ad uno stato indistinto, non misurabile e non percepibile (Aviakta); avviene pertanto una transizione dalla percezione della materia densa a quella della materia sottile.

La percezione del flusso d’aria fisica corrisponde ad un tipo di consapevolezza ordinario, in cui si utilizza la mente secondo la sua capacità di osservare il mondo esterno attraverso i sensi; la mente osserva il respiro attraverso un tipo di attenzione che serve per rivolgersi agli aspetti grossolani della realtà. Si parla allora di *Jagarita Sthana*, che corrisponde allo stato di attenzione vigile, utilizzato nella consapevolezza ordinaria tipica dello stato di veglia.

Quando non c’è più il movimento respiratorio fisico, viene meno la possibilità di continuare a mantenere questo tipo di modalità percettiva, proprio perché a livello grossolano il respiro non si sta più manifestando.

**Cosa rimane da osservare del respiro quando esso non si muove più fisicamente?**

Quando termina il movimento dell’aria, In qualche modo a livello sottile si continua a percepire un movimento.

Il movimento di *prana* viene indotto da quello grossolano, ma resta presente anche quando l’aspetto materiale del respiro si interrompe.

Dunque, la sospensione del movimento respiratorio fisico rappresenta un momento privilegiato per giungere alla percezione dell’elemento sottile, dato che non si è più “disturbati” dalla percezione fisica dell’aria, che altrimenti tenderebbe a coprire quella di *prana.*

Il *prana*, infatti, è presente in tutto il movimento respiratorio, ma se ne ha la percezione maggiore quando il movimento fisico si sospende e non copre più quello sottile.

**L’importanza della gradualità del passaggio:**

Il fatto di arrivare o meno a questo tipo di percezione, dipende strettamente dalla qualità del passaggio: è fondamentale che il movimento avvenga in modo progressivo: se il passaggio è graduale non è necessario fare niente, basta che la mente continui ad osservare per ritrovarsi nel mondo di *prana*.

Dal corpo grossolano si passa allora alla percezione del corpo di *prana*, che emana oltre i confini del corpo fisico. La forma che ci risulta più facile da percepire è quella del *doppio*, che si espande di qualche centimetro oltre il corpo fisico, ricalcandone la sagoma.

Se il passaggio tra movimento di aria fisica e sospensione avviene in modo brusco, “a scalino”, si perde invece la possibilità di accedere alla percezione di *prana*. Se l’inspiro o l’espiro avvengono in modo improvviso e perturbato, ovvero con uno scoppio o un’esplosione dopo un’apnea, si perde completamente la possibilità di passare all’elemento sottile.

**La circolarità del movimento come espressione del ritmo della vita**

Il movimento del respiro si configura quindi come circolare, c’è una costante continuità tra un movimento respiratorio e il successivo, e ciascuna fase è allo stesso tempo madre e figlia dell’altra.

Attraverso questo ritmo si esprime la vita, secondo la sua natura e la sua manifestazione.

La transizione tra le due fasi è estremamente graduale e progressiva, come quella tra il giorno è la notte; non è possibile definire il momento preciso in cui comincia l’uno e finisce l’altro.

Inoltre, l’uno esiste in rapporto all’altro: è giorno in rapporto alla notte e viceversa, e questo corrisponde alla duplicità del movimento della vita. Ida e Pingala hanno un movimento opposto e complementare, così come l’inspiro può esistere solo dal momento che prima abbiamo espirato, e viceversa.

Ciascuna fase predispone e dà impulso alla successiva: un movimento di chiusura ne genera uno di apertura, inspirando ci si sta preparando ad espirare, si crea il *prana* dell’espirazione, che è al suo massimo nella sospensione al termine dell’inspirazione.

Questa continuità e circolarità dà luogo al ritmo della vita, costituito all’infinito manifestarsi di questo duplice movimento, in cui ogni fase genera la successiva, secondo una continuità circolare infinita.

**L’osservazione del respiro come canale verso diversi stati di coscienza**

La nostra natura prevede un continuo alternarsi tra lo stato di coscienza grossolano e quello sottile; non si tratta di un cambiamento meccanico, ma siamo noi a produrlo attraverso l’osservazione. La *Vidya*, infatti,consiste nell’osservazione del proprio stato di coscienza momento per momento, e tramite l’osservazione esso tenderà a disporsi al suo meglio.

Il movimento sottile continua all’infinito, e al di là del *prana* si potrà arrivare anche alla potenza del respiro, caratteristica degli elementi che appartengono al Cosmo, i quali, a livello del corpo causale, possono manifestare la loro potenza.

Dania Bicchierai