Plasmarci alla Realtà del Respiro, Osservandolo

Modelli percettivi di comprensione della realtà

La quarta lezione di Prana Vidya, con la ricca e profonda relazione di Roberto, mi ha aperto ulteriori orizzonti riguardo a questa pratica raffinata.

Partendo dall’analisi dei tre principali modelli percettivi che ci appartengono, cinestesico (Prana), razionale (Manas), intelligente (Vidya), siamo giunti alla riflessione che tutti e tre, hanno un ruolo importante nella nostra vita e nel nostro muoverci nel mondo. Succede però che molto spesso il canale cinestesico prevalga e ci porti ad essere guidati dalle passioni e dalle emozioni in una modalità di “pancia” che è causa del maggior numero di errori che commettiamo e di scelte non adeguate.

A livello di comunicazione razionale la mente può essere indirizzata volontariamente, quindi con attenzione e consapevolezza, oppure involontariamente senza attenzione, con conseguente perdita di vitalità e distonia metabolica. Solo l’essere attivi nel gestire la mente, indirizzandola, ci consente di conoscere la realtà e di fare delle scelte.

Quando poi la mente si sgancia dalle certezze, dagli schemi e dai pregiudizi e si affida all’intelligenza, ecco che si ha la libera scelta.

Scegliere liberamente

Attenzione e consapevolezza sono dunque elementi fondamentali per porci di fronte alla realtà e fare delle scelte. Ma, cosa significa scegliere? Scegliere in modo non umorale, lunatico, ma razionale per un determinato motivo, sapendo che l’idea è perfettibile non definitiva.

La nostra libertà di scelta è legata alla capacità di mettersi in discussione e di non dare nulla per scontato.

Lo yoga ci insegna ad essere sempre presenti e a non cadere in automatismi che separano dalla vita; la tecnica Vidya, poi, ci offre strumenti per guardare la realtà in modo diverso e andar liberi per il mondo.

Falce di luna e osservazione del respiro

Entrando nel vivo della pratica Vidya, si è osservato che il respiro non è lineare, ma sempre diverso e con ritmo pendolare. La forma della falce di luna ben rappresenta questo movimento; il respiro nasce da un corno della luna, raggiunge a metà lo stato di equilibrio, poi va ad esaurirsi all’altro corno. E’ stato spiegato che la realizzazione della pratica Vidya permette di entrare nelle “corna” del respiro e di percepire Prana, passando così, da una percezione grossolana ad una più sottile, che sfugge osservando la realtà dal lato materiale. Con una suggestiva immagine, si è detto che bisogna oltrepassare la porta della luna per vedere dall’altro lato.

Che prospettiva eccitante !!!

Il Fluire del Respiro e della Vita

Mi piace pensare al ritmo pendolare del respiro come al movimento della vita in cui tutto nasce, si evolve, muore in uno scorrere costante. Assecondare questo fluire e plasmarci ad esso, ci evita di radicarci a pregiudizi, schemi fissi, ad una esistenza stagnante, bensì di porci liberamente di fronte alla realtà guidati dall’armonia del nostro respiro.

Dunque ancora una volta le tecniche dello yoga ci offrono la possibilità di liberarci da quegli stati di sofferenza e disagio, sia fisico che psichico, causa di tanta disarmonia e infelicità.

Giovanna Tesio