**PRANA VIDYA, Come respiro ?**

**Daniela Mocco**

Il PRANA VIDYA è la tecnica dell’osservazione oggettiva del PRANA; la forza vitale di cui è intriso tutto l’universo.

Il PRANA, per muoversi all’interno del nostro corpo, usa come veicoli il respiro e la mente.

Per giungere alla totale comprensione di questo percorso sarà bene iniziare dall’analizzare il respiro. Questa funzione vitale così legata al nostro modo di essere e di reagire, imprescindibile da noi a tal punto da essere per la maggior parte dei casi dimenticata.

Tralasciando per il momento il percorso meccanico del respiro: naso gola, trachea, polmoni, bronchi, alveoli; se ci fermassimo ad osservarlo obiettivamente, la prima cosa che noteremmo sarebbe la sua dualità: inspiro-espiro. Questo ci porterebbe a valutarne l’armonia con tutto ciò che ci circonda: notte-giorno, caldo-freddo, luce-buio; e ad esaltare l’importanza della sua regolarità.

Il respiro si può dividere in tre tipi:

Il respiro ordinario, è legato al nostro stile di vita, spesso in piena conflittualità con il mondo che ci circonda, è disarmonico e inadatto alle nostre esigenze. Nelle persone ansiose per esempio, potremmo notare un respiro corto a volte localizzato soltanto sulla parte superiore dei polmoni. Nelle persone stressate il respiro sarà corto e irregolare. Questo ci fa capire come il respiro si moduli sul nostro stato emotivo.

Riuscire a riequilibrarlo quindi, vuol dire riuscire a influenzare positivamente la nostra psiche.

Il respiro spontaneo, è quello che riusciamo a creare con la consapevolezza e con tecniche mirate, come ad esempio praticando yoga.

Quando siamo stanchi e la nostra attenzione cala, il nostro corpo reagisce con lo sbadiglio che ci aiuta ad immettere maggior aria nei polmoni, quindi ossigeno nel sangue; oppure quando siamo stressati, basta inspirare con il naso ed espirare con la bocca (sospiro) e la mente ritrova la calma. Queste tecniche così spontanee fanno parte di pratiche yoga, che ci rendono consapevoli della grande capacità di questa disciplina.

Lo yoga ci rende consci delle potenzialità del nostro corpo e della nostra mente. Consapevolezza che siamo andati via via dimenticando a causa del nostro bisogno di apparire più che essere; per riuscire a dominare quello che ci circonda, abbiamo perso l’unico vero potere che potremmo esercitare, quello sulla nostra mente.

Vediamo nella pratica una di queste tecniche: mettendoci seduti a terra con le gambe incrociate, possiamo fermarci ad ascoltare il nostro respiro, valutarne l’intensità e la collocazione nel tronco.

Iniziamo ora a sospirare in modo da accentuare molto l’inspiro (che avverrà con il naso ) e l’espiro (che invece avverrà con la bocca) , dopo una serie di questi sospiri, riportiamo l’attenzione sul nostro respiro. Cosa notiamo? Sicuramente si sarà fatto più regolare e leggero.

Affinando la tecnica ci potremmo rendere conto anche della sua potenza e del fatto che la sua collocazione, non è soltanto nei polmoni, ma si spande in tutto il nostro corpo; dalla gabbia toracica si spinge fin nei punti più periferici del nostro corpo.

Il respiro naturale è quello che tutti noi abbiamo al momento della nascita e che perdiamo quasi subito.

Chi di noi non ha notato il respiro di un bambino appena nato, il torace si muove con una regolarità e una potenza sbalorditiva. Questo perché il bambino conosce solo il suo corpo, e il suo corpo è tutto il suo mondo.

Non sarebbe bello ritrovare la nostra capacità di respirare?

Bene, praticando yoga si può acquisire la tecnica della propriocezione, la capacità di fermarsi ad ascoltare se stessi e il proprio corpo, potenziandolo e guarendolo da tante patologie psicosomatiche.

Daniela Mocco