QUALITA’ COME CICLICITÀ

3

Degol Patrizia

***…Ogni fine di un inizio è l’inizio di una fine in una continua evoluzione…***

***…Niente va lasciato alla casualità ma tutto riportato alla sua qualità…***

Il tema affrontato in una delle lezioni di Pranavidya è la QUALITA’ del respiro. L’argomento in questione affronta l’importanza di questo concetto considerando la QUALITA’ come quell’elemento ponte che sta e ci accompagna dal MONDO più GROSSOLANO a quello più SOTTILE (Sukshma), avvicinandoci al termine proprio di PRANA.

Prima di affrontare nello specifico tale argomentazione, vorrei fare un breve accenno ad una tesi importante per riuscire poi meglio a comprendere l’essenza della QUALITA’, e vorrei quindi soffermarmi sull’importanza della CICLICITA’.

Il termine CICLO delinea già di per se stesso qualcosa di circolare, qualcosa quindi che da l’idea di un continuo ritorno, e potremmo definirlo come un’alternanza di eventi distinti che si sviluppano e si alternano l’uno nell’altro, l’uno partendo dall’altro in un continuo, appunto, SUSSEGUIRSI CIRCOLARE.

**Tempo Circolare e Tempo Lineare**

La CICLICITA’ è quell’elemento fondamentale che più volte è stato utilizzato da pensatori e filosofi per definire il movimento del TEMPO e della VITA in sé. Nel nostro senso comune spesso tempo e vita, ovviamente strettamente connessi l’uno all’altro, vengono considerati e percepiti da una prospettiva lineare, dove si presenta un inizio ed una fine, una nascita ed una morte. Quindi tutto viene vissuto come una LINEA RETTA, basti pensare come anche negli studi scolastici la storia venga considerata su di una linea del tempo retta. Il vivere sotto questa logica presuppone un andare costantemente avanti senza soffermarsi sull’importanza del momento e delle varie fasi che si alternano in questo procedere poiché comunque tutto è soggetto a terminare per mai più tornare, tutto deve solamente finire.

Questa modalità di pensiero rende tutto però molto superficiale ed è appunto stato oggetto di discussione nel tempo di grandi filosofi che si sono quindi rifatti anche a concetti antichi per ritrovare una visione più raffinata del reale, come possiamo trovare ad esempio nelle teorie indiane (tempo ciclico cosmico) e cinesi (es. yin e yang gli opposti che si alternano in divenire).

Il termine di linearità è stato quindi confutato con quello di ciclicità. Avere una prospettiva ciclica presuppone un cambiamento molto raffinato nella percezione delle cose, ogni evento acquisisce, infatti, una valenza molto forte intrinseca, in quanto ogni fase è fondamentale per quella successiva, questo proprio perché tutto diventa nello stesso tempo fine ma anche inizio di ciò che sta nel proseguo.

La ciclicità mostra un susseguirsi di momenti e attimi che sono in stretta connessione tra loro, dall’uno nasce l’altro, l’uno muore per dar vita all’altro e così via. Nascita e morte non sono più fini a se stessi come nella visione lineare bensì sono PUNTI di TRANSIZIONE E di TRASFORMAZIONE di un momento nell’altro.

Sintetizzando, nella visione lineare abbiamo una nascita che prosegue fino al momento di morte, tutto inizia per concludersi e terminare. Nella visione circolare invece tutto nasce, cresce, matura, muore per poi trasformarsi e dar vita nuovamente all’evento successivo.

Ne deriva quindi come nel secondo caso la prospettiva diventi sempre più profonda, raffinata e sottile. *Con la visione ciclica si guarda all’essenza dei momenti*.

**La Circolarità del Respiro**

Detto ciò risulta ora più semplice poter comprendere cosa s’intenda con QUALITA’ RESPIRATORIA. Abbiamo sottolineato più volte come ci sia una stretta interconnessione tra il concetto di VITA e di RESPIRO, e possiamo quindi interpretare quest’ultimo con la prospettiva circolare come abbiamo fatto precedentemente con la vita e il tempo.

Osservare il respiro come un evento psichico e non solo fisiologico presuppone addentrarsi in quello che è il suo aspetto più sottile, quindi se inizialmente lo abbiamo considerato nelle sue localizzazioni corporee e nella sua misurazione più grossolana come poteva essere il prenderne la durata, la portata e la pressione, ora con la QUALITA’ si va a considerarne appunto il suo aspetto più intimo.

Il respiro si sviluppa come un’alternanza di due fasi fondamentali, l’INSPIRO e l’ESPIRO. Questi due momenti considerati dal punto di vista della qualità, vanno compresi e vissuti poi nell’esperienza diretta della pratica, nella visione ciclica dove l’uno è il fondamento dell’altro, l’uno è il punto di partenza dell’altro. *L’ONDA RESPIRATORIA è costituita dai momenti di inspiro ed espiro ed ognuno di essi nasce, cresce arriva al punto di equilibrio per poi decrescere e arrivare al punto di morte, che sarà in realtà il punto di inizio del momento successivo.*

**Osservare l’Onda del Respiro**

Nella pratica quindi risulta fondamentale soffermarsi sull’osservazione, ovviamente non condizionante poiché stiamo comunque parlando di VIDYA, di questi momenti, andando a percepire tutte le fasi sia dell’inspiro che dell’espiro, cercando di focalizzare la nostra attenzione sull’andamento delle stesse, valutando quindi in un secondo momento poi se stiamo dando a tutte la stessa importanza. Ovviamente ne risulterà all’inizio, che alcune saranno più accentuate di altre, perché condizionati dal mondo esterno e dal quotidiano il respiro non sarà fluido e adeguatamente proporzionato nei suoi diversi momenti che lo compongono, come abbiamo più volte affrontato precedentemente; infatti sarà più facile che risulti frammentato, accorciato e poco fluente. Nel corso della pratica però, ci accorgeremo che pian piano solo portandoci l’attenzione l’andamento respiratorio cambierà e diventerà di qualità migliore.

**Osservare la Sospensione dell’Onda del Respiro**

Mano a mano che prenderemo atto di tutto ciò e che ci addentreremo sempre più in questa dinamica di osservazione e percezione, andremo inoltre a notare l’importanza di altri elementi presenti in quest’onda respiratoria. Questi punti fondamentali sono quelle pause che si innescano automaticamente nel trasformarsi dell’inspiro nell’espiro e viceversa, e possono essere definite come ISOLE DI SOSPENSIONE RESPIRATORIA. L’importanza di questi momenti sta nel fatto che sono fondamentali per il ritorno della mente in una condizione originaria di quiete; quindi sarà fondamentale riuscire a renderle sempre più vaste anche per averne da un punto di vista pranico un effetto rigenerante. Nel momento di sospensione si è in una condizione più mentale che fisica. Queste vengono definite Kumbakha e possono essere a pieno o a vuoto, volontarie (bahyakumbakha= a pieno, antarakhumbakha= a vuoto) o involontarie (kevala= es. stadi estatici).

In conclusione possiamo quindi affermare come il concetti di QUALITA’ e CICLICITA’ ci portino in un piano di osservazione del respiro effettivamente più profondo al di là di quello che è il grossolano e la semplice materialità.

**Dal Quadrato al Cerchio**

Questo lo si comprende bene anche prendendo in considerazione il concetto di linearità e di circolarità nel loro aspetto metaforico figurativo di linea, come parte predominante nella composizione del QUADRATO e la circolarità nel CERCHIO, considerando il quadrato come archetipo della REALTÀ VISIBILE, materiale, terrena e il cerchio come quello della REALTÀ INTERNA, dello stato di coscienza.

Rifacendoci ai concetti sviluppati anche nel Kundalini Yoga il quadrato mostra il campo d’azione, KSHETRAM, delineato da tutto ciò che è illuminato dal sole, quindi materia. Il cerchio è invece paragonato alla visione circolare, siamo nel CIDDAKASHA, spazio interno mentale. La figura dell’UOMO DI VITRUVIO è il classico esempio che delinea bene questa doppia visione del reale e questa doppia interpretazione del concetto di uomo in sé. Doppia come la vita che si presenta duplice sotto ogni aspetto (materialità-immaterialità, esterno-interno, nascita-morte, inspiro-espiro), ma unica nell’insieme globale del concetto di VITA, dove il tutto è un insieme di ogni evento, ma dove ogni evento è parte dell’uno.

Ne deriva quindi, anche da quest’ultima visione degli archetipi di quadrato e cerchio, come sia importante ritornare ad una prospettiva circolare per elevarci dalla materialità ad una qualità più sottile di percezione delle cose. *Parlare di qualità del respiro presuppone proprio quindi il distacco dall’esterno per ritornare sempre più nell’interno promuovendo per l’appunto la nostra interiorizzazione.*