**Simone Michieletti**

**I tre canali percettivi della Vidya**

Considerato che la Vidya è osservazione, PranaVidya è osservazione del respiro senza emotività, che spesso porta ad una visione distorta della realtà. Possiamo identificarla in tre canali percettivi principali all’interno del corpo.

Il primo è la pancia, un canale percettivo irrazionale attraverso il quale si agisce quando si è colpiti da forti stati emotivi, per esempio si è innamorati o si è in preda di forti o improvvise preoccupazioni.

Poi abbiamo il canale percettivo della testa, il quale a differenza di quello della pancia è un canale razionale su cui si utilizza la potenza della mente per controllarlo e gestirlo; attenzione però a non lasciarsi condizionare dagli eventi esterni che spesso portano la mente a considerazioni distorte.

Il terzo canale è invece proprio la Vidya cioè la via dell’innocenza, l’osservazione della realtà senza preconcetti. Quindi da qui si deduce che la Vidya la fanno bene i bimbi e la natura, poiché osservano senza schemi mentali onde evitare di compromettere o distorcere l’osservazione. In definitiva ciò che si vuole ottenere attraverso la Vidya nello yoga è, attraverso l’osservazione del proprio corpo, far si che ogni processo all’interno di esso funzioni correttamente: quindi si può tranquillamente affermare che Vidya è tutto ciò che alimenta la vita di ogni persona.

**Creare la consapevolezza**

Per creare la consapevolezza nell’osservazione ogni praticante yoga deve comandare alla propria mente creando degli schemi. Schemi che si possono creare praticando per esempio nell’hatha yoga lo stesso esercizio ogni giorno. E’ la stessa cosa che ogni persona ha creato nella propria mente nel momento in cui ha iniziato a camminare o ad andare in bicicletta. A tal proposito se la cosa si impara da bambini risulta molto più semplice e di veloce assimilazione, poiché la mente di un bambino è libera da ogni preconcetto, mentre se si vuole imparare per esempio ad andare in bicicletta da adulti risulterà molto più complicato poiché al primo inciampo la mente creerà degli schemi e partirà già con dei preconcetti. Ecco perché praticando yoga si può, attraverso il comando della propria mente, accelerare i tempi per raggiungere la consapevolezza, “scattando una foto immaginativa” su ciò che si è osservato; anche perché di per sé la mente nell’uomo ordinario è diventata pigra e lenta, cioè “ammalata”; non a caso infatti, più si invecchia e più si hanno delle difficoltà ad assimilare dei concetti, e invecchiando ancora viene a mancare piano piano anche la voglia di vivere. In definitiva dopo nove mesi di osservazione continua, si riescono a creare degli schemi ai quali la mente può ricorrere velocemente in caso di bisogno.

**Il tipo di flusso respiratorio**

Il flusso respiratorio può essere armonico o disarmonico e se si osserva molto attentamente, si scopre che ogni fase respiratoria ha una forma simile ad un crescente di luna. I due estremi rappresentano, uno il momento di crescita (inizio/fine del respiro), e uno il momento di diminuzione (fine/inizio del respiro), mentre la fase intermedia rappresenta il momento di equilibrio.

Non bisogna però dimenticare che i due estremi non esistono o meglio non esiste un momento ben preciso e definito in cui il respiro finisce per poi reiniziare, ma il passaggio inspiro/espiro non si riesce a scindere o meglio non si riesce ad individuare; quel punto rappresenta l’infinito. Per cui, si può tranquillamente dire che il respiro può essere rappresentato come un pendolo che parte, arriva alla sua massima velocità passando per un punto medio, per poi arrivare alla fine, e subito ripartire per rifare la stessa sequenza in un moto perpetuo “fino alla morte”. Quello appena descritto rappresenta però un respiro ideale, in cui non vi è nessuna differenza fra inspiro (inizio/fine) ed espiro (fine/inizio), cosa però che purtroppo nella realtà non accade quasi mai a causa degli stati emotivi in cui ci si trova.