**Paola Cosolo Marangon**

**RESPIRARE E ANDARE “AL DI LA’”**

*“Il sole e la luna sono i fattori che determinano il tempo composto di giorno e di notte. Sușumnā divora kāla e questo è considerato un grande segreto”*

Hathapradīpikā, IV lezione, n. 17

Settima relazione *Prana Vidya,* continuo confronto, continui spunti, tanta pratica non sempre facile, anzi; necessità di entrare in un nuovo ordine di idee dove astenersi dal giudicare ogni più piccola azione compiuta (il respiro è azione per eccellenza ed osservarlo non è semplice) risulta una scuola quotidiana che si riflette su tutto.

**Il mosaico**

Durante l’estate mi sono dedicata alla lettura di *Hathapradīpikā* cercando di collegare le lezioni di questa annualità di *Prana Vidya* con il testo. In *Hathapradīpikā* si ritrovano i fondamenti dell’*Hatha yoga* e per chi come me è agli esordi, ogni pagina è fonte di stupore.

Accade che con emozione ritrovo le nozioni che in questi anni ho incontrato a scuola, è come ritrovare piccoli tasselli di un vasto mosaico che qualcuno ha sapientemente architettato. Mi piace scoprire nuove timide tessere, un po’ come fanno i bambini quando, nel comporre un puzzle, sono in grado di incastrare una formina al suo posto.

**Inspir - espir e l’annullamento della morte**

Nelle varie tessere trovate mi sto soffermando sulle nadi, su *ida* e *pingala* e il respiro che scorre nei canali della luna e del sole. E’ affascinante ascoltare il flusso del respiro e contestualmente entrare in simbolico contatto con *candra* e *surya.* Lo so, sono argomenti ampiamenti trattati lo scorso anno nei *kriya* ma recuperare quei tesori per vivacizzarli con novità mi sembra estremamente interessante. Tutto si lega, tutto si autoalimenta, si nutre non sovrapponendosi bensì intrecciandosi.

Nella settima lezione si riflette ancora sul respiro, sulla durata, sulla ritenzione, sulla circolarità. Un elemento più di altri mi cattura, quel fondersi di inspir ed espir e viceversa, quella progressione che non è mai completa interruzione (se non volontaria), quella vita che continua senza che noi ci accorgiamo.

La frase di *Hathapradīpikā* mi riporta alla progressione del nascere del giorno, l’alternarsi di buio e luce che possono essere associati ad inspir ed espir e al concetto di tempo. Il giorno è caratterizzato dalla luce, la notte dall’assenza di luce, se non ci fossero giorno e notte non esisterebbe il tempo.

La sospensione del respiro annulla l’azione di inspir ed espir, quindi consente di andare oltre il tempo così come noi lo sappiamo contare e ci consente di trasferirci in una dimensione “altra”. Ci avviciniamo alla morte, facciamo esperienza di morte ogni volta per poi consentirci di rinascere ancora.

Come dire: nel momento in cui la nadi fondamentale, *Sușumnā* è vivificata da *prana* si annullano sia il tempo che la morte.

E’ oltremodo interessante, al momento lo capisco con la mente, poi forse riuscirò a farne esperienza dal di dentro. Di certo, da questa comprensione ancora acerba ricavo un elemento molto importante per me, la morte non cancella tutto ma consente di esserci ancora e sempre in ciò che rimane di noi, la progenie, i ricordi degli altri, le molecole. Questo è quanto mai consolatorio in un’epoca in cui il tabù della morte fa propendere per *maya*, false illusioni infarcite di pseudo religione e pseudo ritualità, qualcuno direbbe, ancora oppio per i popoli.