**Il significato di Pranavidya**

Il termine *Pranavidya* è composto dalle due parole sanscrite *Prana* e *Vidya*, delle quali andremo a esaminare dettagliatamente il significato.

**Vidya:**

*Vidya* significa “vedere” in sanscrito; nella nostra pratica di yoga ricerchiamo **un modo di vedere diverso da quello ordinario**, in cui la visione è dispersa in una moltitudine di elementi che ci arrivano, ci “capitano” senza che siamo noi a sceglierli. Lo stesso accade per i nostri pensieri, che risultano spesso non ordinati e scollegati tra loro; in genere li subiamo passivamente e talvolta essi arrivano addirittura ad essere ossessivi. La mente è costantemente distratta da questo caos che la richiama all’esterno, e di conseguenza viene meno la sua facoltà di andare nel corpo ed essere attenta e presente a ciò che accade all’interno.

Nell’ordinario, inoltre, non vediamo tutto quello che esiste, né nell’universo né all’interno del nostro corpo. Come esseri umani, la nostra visione è limitata a una fascia ben precisa dello spettro luminoso, e anche di quella riusciamo a percepire soltanto una parte molto limitata.

Oltre a questo, non sappiamo osservare veramente, ma lo facciamo sempre a partire da uno schema che possediamo già. Mentre osserviamo, siamo stimolati ad associare automaticamente a ciò che vediamo, una serie di idee e concetti già conosciuti e non voluti. Questo ci impedisce di realizzare la “pura osservazione”, caratteristica del neonato (anche se, in questo caso, essa manca di consapevolezza).

**Vidya, Vedere la Realtà per Conoscere**

Per *Vidya* si intende la capacità di **focalizzarci e mantenere la visione su una cosa sola, con l’obiettivo di andare a conoscerla**. Nel modo di vedere ordinario subentrano continuamente altri elementi che ci condizionano, soprattutto legati al desiderio (*pathos/Kama*) e all’emotivo in genere. Per andare oltre questa modalità ed evitare la dispersione nella moltitudine, è necessario avere ben salda l’intenzione di andare a vedere una cosa ben precisa e di mantenere la concentrazione su di essa.

L’*osservazione* si rivela, dunque, come una modalità nuova di utilizzare la mente, che si distingue e si affianca all’aspetto prevalentemente creativo che abbiamo esplorato nelle annualità di *Kriya* e di *Kundalini*. La *Buddhi* rappresenta un riflesso del divino e pertanto possiede sia la facoltà creativa, che quella di osservazione, nel momento in cui il divino si sofferma a contemplare (*Vidya*) la sua opera e ne gioisce (*Ananda*).

Per Vidya si intende un tipo di **osservazione istantanea, non mediata da ragionamenti logici e razionali**. Per questo è necessario che la mente sia attiva, pura e funzionale, in modo tale da potersi concentrare con facilità e liberarsi da schemi, ossessioni e condizionamenti.

L’obiettivo è andare a **vedere la realtà di quello che si sta osservando e non una sua immagine mentale**: spesso la percezione che abbiamo del corpo, non è reale, ma riflette soltanto una rappresentazione mentale di esso. Per quanto riguarda la realtà esterna, non sarà mai possibile per noi conoscerla per come è veramente, dato che tale conoscenza non potrà che giungerci attraverso il filtro di noi stessi. La mente, però, ha la possibilità di agire direttamente sul nostro mondo interno, arrivando a conoscerne la pura realtà tramite la *Vidya*.

Nel Pranavidya, quindi, andiamo a osservare una cosa per conoscerla; in particolare nell’Hatha Yoga, cerchiamo di andare ad osservare e conoscere la facoltà vitale che anima il corpo, la vita che si manifesta nel corpo, ovvero:

**Il Prana**

La radice “PR”, come nelle altre lingue indoeuropee indica qualcosa che prepara, predispone, dirige, dà un senso ben preciso. “ANA” significa animare e riguarda tutto ciò che si muove e ha a che fare con la vita. *Prana*, pertanto, corrisponde a **ciò che pre-anima la vita, la promuove e le permette di manifestarsi**; esso è presente in qualsiasi aspetto legato alla vita e gli dà una direzione ben precisa.

I suoi ambiti di attivazione e manifestazione sono molteplici, e riguardano **sia l’aspetto fisiologico del corpo che quello psichico**. Non prendiamo in considerazione soltanto il corpo fisico dal punto di vista metabolico/grossolano, ma ne consideriamo anche l’attività emotiva, psichica, istintiva. L’attività della mente e quella del corpo non possono, infatti, essere scisse, in quanto il corpo si crea a partire dalla mente. La mente ordinaria, però, distratta da mille elementi esterni, ha perso la capacità di andare nel corpo, che è fondamentale per permetterci di strutturare la propria individualità e costruire la nostra consapevolezza.

**Prana, la Vita e la Respirazione**

Tra i tanti aspetti del *prana*, nello yoga ci soffermiamo in particolare sulla **respirazione**. Il fatto di respirare caratterizza tutti gli esseri viventi, che in India vengono proprio definiti *Prani*. Ci sono anche altri aspetti, ovviamente, che contraddistinguono una persona viva, ad esempio il calore o il battito del cuore; su queste funzioni metaboliche, però, non è possibile intervenire, mentre sul respiro abbiamo un margine di interazione.

Il respiro, inoltre, costituisce la prima azione che compiamo autonomamente quando veniamo al mondo, affermando così per la prima volta la nostra individualità. Possiamo dire che nascendo ed iniziando a respirare, diamo inizio alla nostra vita come individui, **col primo respiro comincia il nostro *So-Ham*** (Io sono).

Dentro l’utero eravamo privi di consapevolezza, vivevamo in un mondo unitario, non frazionato; il respiro appartiene invece al mondo ordinario e ci accompagna per tutto il tempo in cui ne facciamo parte.

**Il Respiro, il Movimento ritmato della Vita**

Il respiro, pur essendo unico e circolare, si esprime attraverso un **movimento in due fasi.** La mente, così, stando sul respiro si purifica in quanto non si trova più frazionata nella molteplicità come avviene nell’ordinario, bensì viene riportata nel **mondo duplice che appartiene al *prana* e alla vita**. Qualsiasi movimento che caratterizza la vita, infatti, si manifesta in due fasi (assimilare/eliminare, notte/giorno, sistole/diastole, etc.). Pur appartenendo ad un unico movimento, inspiro ed espiro sono alternativi, non possono essere presenti contemporaneamente, e questo riporta la mente sul concetto di **ritmo**.

Inoltre, **per potersi alternare, i due movimenti devono sospendersi per un attimo** in una pausa di silenzio, che sarà presente alla fine di ogni fase respiratoria. Normalmente non ci soffermiamo ad osservare queste pause, ma nel *Pranavidya* andiamo a soffermarci proprio su di esse. In sanscrito le sospensioni vengono chiamate ***Kumbhaka****,* termine che originariamente indicava dei recipienti usati per trasportare l’acqua (rappresentazione della vita). Si tratta, infatti, di un elemento simbolico per rappresentare il **momento privilegiato in cui il *prana* si può manifestare con maggiore facilità**. Il *prana*, ovviamente, è presente nel corso di tutto il movimento respiratorio, ma è più facile intravedere ciò che sta dietro al respiro e lo anima nel momento in cui esso si sospende, così come nel corpo fisico è più facile percepire il *prana* fuori dal corpo piuttosto che dentro, in quanto qui sarebbe “coperto” da altri tipi di percezioni.

**Gli effetti** di questo tipo di osservazione sono che **ciò che viene osservato tende a stare all’erta e a migliorarsi**. Spesso la mente è distratta e non sta nel suo spazio interno e senza la sua supervisione tutto tende a degenerare; al contrario, quando siamo vigili e attenti nell’osservazione di noi stessi, tendiamo ad apparire migliori.

In questo senso la pratica della *Vidya* è perfettamente **funzionale al compimento dell’obiettivo principale dello yoga**, che è proprio quello di **arrivare a realizzare pienamente le nostre potenzialità.**

Dania Bicchierai