**IL “GIOCO” DEL RESPIRO, LILA DIVINO:**

**LA RITENZIONE**

**Erika Benini**

Aprendo un libro sul pranayama e sfogliandolo superficialmente, sospetto che in molti si chiedano la motivazione di tutte quelle “strane pratiche” in cui si interviene così pesantemente sul flusso armonico e naturale del respiro.

Io stessa ho avuto diverse perplessità nel praticare tutti quei “respira–trattieni, cambia narice, respira, contrai la gola, conta in inspiro, conta in espiro ecc…..”; ma con la fiducia del neofita ho proseguito, con, devo ammetterlo, una notevole dose di inconsapevolezza, conseguendo, peraltro, miglioramenti a livello di concentrazione e rilassamento.

Lo studio approfondito della fisiologia del respiro attraverso la pratica dello Hatha Yoga mi ha portato decisamente ad un superiore gradino di conoscenza e coscienza della magnifica arte del Pranayama.

Ma andiamo per gradi.

**1° STEP: il respiro naturale**

Facilmente si comprende il perché di tante pratiche yogiche demandate alla riconquista del respiro spontaneo, allo ristabilire quell’onda respiratoria regolare, fluida, leggera e armonica così ben descritta dal movimento a pendolo, in cui le due fasi del respiro si alternano fondendosi una nell’altra all’infinito.

Significa tornare al Giardino dell’Eden dove l’Uomo viveva in perfetta armonia con Madre Natura, all’interno ed in simbiosi con il flusso vitale che permea il Creato, senza conflitti o situazione di stress. Significa recuperare la propria forza vitale istintiva di base.

Certo è una grande conquista, dato il basso tenore vitale e gli elevati gradi di stress che gli individui subiscono all’interno della società, nulla da obbiettare.

Ma allora perché mai Adamo (Uomo) ha scelto di abbandonare l’Eden?

Il punto focale è proprio la Scelta, l’esercizio di una propria volontà.

La Natura, infatti, dona una condizione idilliaca se ci si adegua ai sui ritmi biologici, dove la mente e la coscienza giocano un ruolo del tutto marginale; ma l’Uomo è anche Mente, anzi è il suo elemento distintivo che lo avvicina al divino. Ed ecco allora l’insorgere del desiderio, del fuoco (Tapas) della Conoscenza.

Lo Hatha Yoga è il sentiero che sviluppa quell’ardore, che rende l’Uomo un eroe, realizzandone al massimo grado le potenzialità, rendendolo Divino in Terra.

**2° STEP: la ritenzione.**

E come fare ciò?

Appunto “giocando” con il respiro, alterando le regole del Gioco Naturale, ponendo in essere atti di volontà al fine di modificare i risultati della partita della vita.

E lo strumento principe è proprio l’uso della ritenzione, lo sviluppo delle pause a pieno e a vuoto, elementi volitivi in opposizione alla inspirazione ed espirazione appartenenti alla Natura e sui quali l’individuo può marginalmente agire.

Sviluppare la pratica dei Kumbhaka (ritenzione) è come affermare di prendere in mano la propria vita; è conquistare spazi di libertà in un gioco prestabilito ed in quanto tale noioso e ripetitivo; è sperimentare, conoscere, creare.

La ritenzione sconvolge gli schemi biologici ed innesta reazioni a catena con cui il praticante travalica la semplice armonia naturale sviluppando potenza pranica, un ampio grado di interiorizzazione e lucidità mentale, controllo delle proprie facoltà psichiche e mentali, fino a concretizzare elevati stati di coscienza.

Ed ecco data la spiegazione a tutte quelle apparentemente astruse pratiche di Pranayama, imprescindibili per il ricercatore yogico, il quale ben sa che non c’è asana senza Pranayama e senza Manas.

Come il Divino ha concretizzato il proprio desiderio dando realtà al Creato nel Lila Divino, così l’Uomo gioca il proprio Lila, divenendo divino in quanto creatore e manipolatore del proprio microcosmo.

Viene confermato l’assunto esoterico: “Ciò che è in alto è anche in basso.”