RESPIRO= INSPIRO PIU’ ESPIRO

INSPIRO= ESTERIORIZZAZIONE

ESPIRO= INTERIORIZZAZIONE

Degol Patrizia

***“La sapienza che si trova racchiusa nel corpo se veramente conosciuta dà l’onniscenza”***

***Shivagama, Pranavidya 14***

**Prana, il “Ponte” dello Hatha Yoga**

Attraverso questa tesi vorrei mettere appunto e soffermarmi sull’importanza della RESPIRAZIONE, intesa nel suo aspetto più intimo che va ben oltre l’aspetto prettamente fisiologico di intromissione ed estromissione di aria, ossigeno, anidride carbonica, ma come atto di passaggio dal CORPO GROSSOLANO a quello sempre più SOTTILE.

Prima di tutto è bene fare dei brevi cenni su alcuni importanti concetti che ci permetteranno poi di definire meglio la premessa fatta.

Partiamo dal principio ovvero da cosa s’intenda con YOGA.

Lo Yoga (in sanscrito unione) è un’antica disciplina costituita da un insieme di pratiche che possiamo definire fisiche, psichiche ed intellettuali attraverso cui l’uomo possa realizzare, cioè percepire, conoscere e vivere interiormente la propria ESSENZA SPIRITUALE. Questa dottrina insegna che “conoscendo se stessi” si coglie *l’Identità sostanziale dell’Io umano con la Natura e quindi con Dio*.

Fondamentale per riuscire a giungere a questo fine è riuscire a sviluppare, attraverso tecniche di concentrazione e di meditazione, una capacità di “percezione sottile” della realtà, *la facoltà quindi di entrare in contatto con le dimensioni più alte dell’Essere.*

*La pratica dello Yoga quindi a come fine lo sviluppo della propria COSCIENZA volta alla realizzazione dell’AUTOCONOSCENZA come presupposto della conoscenza della realtà.*

Tra le varie tecniche di Yoga vi è lo Hatha Yoga, disciplina in cui viene esplicitata l’importanza della conoscenza e consapevolezza di tutti gli stati dell’Essere, da quello più grossolano per addentrarsi successivamente a quelli più sottili, quindi PRANICI e MENTALI. Attraverso l’esperienza del proprio CORPO, quindi della propria parte più MATERIALE, si può giungere successivamente all’esperienza di ciò che realmente è proprio il fondamento della Vita stessa, ovvero MANAS (mente). Tutto ciò passando per la “focalizzazione” di quello stato intermedio delineato PRANA, concetto che esprime la VITALITÀ in se dell’essere, ciò che promuove ed è alla base di ogni processo fisico-fisiologico, ma anche psichico ed intellettuale.

**Il Respiro, “Ponte” tra Esterno e Interno**

Risulta a questo punto importante il *ruolo del RESPIRO, in quanto è proprio il ponte di passaggio tra l’esterno e l’interno dell’individuo, tra il manifesto e l’Immanifesto.*

Spieghiamo ora meglio cosa s’intende con quest’ultima affermazione.

Semplificando si può dire che il *respiro* ha dei connotati particolari che rispetto ad altre funzioni che fanno parte dell’individuo, gli permettono di distinguersi e diventare quindi fondamentale nelle pratiche. Questo ha infatti, un *aspetto materiale, è una funzione fisiologica quindi supportata da prana, di cui ne è inoltre un aspetto grossolano, e gode di una dinamica di movimento involontaria ma anche volontaria.*

Questo significa che attraverso la respirazione, l’uomo riesce non solo a introdurre ossigeno ed espellere scarti per promuovere i metabolismi organici, come siamo abituati a pensare, ma ad agire sia sulla parte più materiale dell’individuo per giungere con la giusta pratica a quella più mentale.

Modulando il respiro, si porta l’attenzione al corpo, su cui si può intervenire ad esempio rilasciandolo, si mobilita prana e quindi si porta la vitalità, li dove è necessario e si mantiene la mente ben presente, portandola in uno stato di attività anziché di passività e sottomissione agli stimoli esterni.

Portare l’attenzione su dei punti corporei ne va a riattivare le funzionalità, inoltre l’esercitare la mente a restare attenta aumenta la propria capacità di essere individui agenti, stimola la nostra Vitalità alla rigenerazione e aumenta la propria autoconsapevolezza. L’autoconoscenza porta ad una percezione sottile e intima del Sé.

La RESPIRAZIONE è l’insieme di due atti che si susseguono l’uno all’altro, l’INSPIRO e l’ESPIRO. Ognuno di questi ha una valenza fondamentale nell’individuo, in quanto lo accompagnano dalla nascita alla morte e ne contraddistinguono il proprio modo di interazione tra Sé e ciò che lo circonda.

Ognuno è quindi caratterizzato da una specifica modalità di respirazione, e nonostante poi questa si alteri poiché condizionata dalle influenze esterne, rimane comunque come carta d’identità del soggetto che avrà un proprio ritmo respiratorio. La respirazione avrà quindi caratteri soggettivi per quanto ne concerne la durata, la portata, l’intensità, la frequenza. Le stesse peculiarità dell’inspiro e dell’espiro si modificheranno a seconda dell’individuo preso in considerazione, c’è chi godrà di un’ottima capacità di inspirazione, chi invece avrà l’espiro più potente e ampio. *Ogni singolo porterà con se le caratteristiche del proprio respiro, ma infondo è del tutto logico sia così, se si considera come questo, come abbiamo più volte detto, non sia solo un atto fisiologico ma un evento psichico.*

Visto in questi termini, risulta ovvio come ognuno sia caratterizzato diversamente dall’onda respiratoria, in quanto ognuno è differente anche nel proprio modo di sentire e percepire il Reale.

Ciò che però dev’essere compreso, è che con le giuste tecniche e un’adeguata pratica è possibile intervenire per riuscire a riportare in uno stato naturale e di quiete il proprio respiro e quindi la propria capacità di percezione delle cose.

Nel corso di quest’anno siamo passati dal considerare gli aspetti più fisici del respiro, percependone il *percorso nel corpo, il ritmo, la portata, la durata, la pressione, le varie localizzazioni nel tronco* per giungere pian piano a quelli più sottili.

A questo proposito ne abbiamo valutato la *qualità*, intendendo con quest’ultima il ciclo vitale della respirazione sia nella fase di inspiro che di espiro per poi giungere a definire *l’importanza dell’inspiro e le sue caratteristiche e così per l’espiro e le pause respiratorie.*

Per quanto riguarda le caratteristiche di inspiro, espiro e pause respiratorie andrò ora a sottolinearne la loro valenza più elevata e sottile.

Come ho già accennato precedentemente, l’onda respiratoria è la capacità del soggetto di interagire con il mondo esterno a lui ma anche interno.

Più nello specifico, l’*inspiro* coincide con la capacità di ESTERIORIZZAZIONE, mentre l’*espiro* di INTERIORIZZAZIONE.

Inspirando la mente scivola sul corpo, sulla realtà materiale, il soggetto si esprime all’esterno.

Espirando il soggetto si rivolge a sé, alla sua dimensione più intima, la mente torna in quello che è la sua dimensione naturale.

Le pause respiratorie sono isole di sospensione in cui Manas (mente) torna alla sua condizione di quiete e pace.

Ovviamente da questo ne deriva, che nonostante nello yoga ciò che comprende il soggetto è tutto fondamentale, in quanto ogni parte dev’essere considerata al fine dell’equilibrio totale, però un occhio di riguardo sicuramente verrà data all’*espiro*, in quanto appunto, la capacità di interiorizzazione risulta essere uno dei vertici, punti fondamentali, dello Yoga.

A questo proposito nelle tecniche di PRANAVIDYA ritroviamo proprio delle metodologie per riuscire a riequilibrare e potenziare la nostra capacità di espirazione e di Kumbhaka a vuoto (pausa, ritenzione a vuoto). Tra i vari metodi per esaltarne la qualità, troviamo quelli che definiscono come svilupparlo direttamente (andando ad effettuare volontariamente espirazioni), indirettamente (agendo quindi sull’inspiro), attraverso l’utilizzo di mantra (per allungarlo).

Tutto ciò ovviamente non riguarda proprio in se il termine di Vidya, in quanto questo presuppone un’*osservazione* *istintiva senza condizionamenti*, ma permette di promuovere quello che poi sarà la nostra capacità di realizzazione della stessa.