**Prana Vidya Elementi del respiro.**

**A cura di Shaula Alessia Latini**

**Il respiro è continua mutazione**

Il nostro respiro è fondamentalmente un evento psichico. Trovandoci ad osservare, attraverso la vidya guidata dalla mente, il nostro respiro potremo sottolinearne elementi particolari che lo animano, sfumature diverse che mutano con il mutare psichico.

**Durata**

Il respiro ha una sua durata. Nella condizione di normale attività ogni fase del respiro corrisponde circa a 4 battiti cardiaci.

Possiamo però evidenziare, a seconda delle condizioni emotive soggettive, un:

- Respiro corto tipico del frenetico ritmo moderno, aritmico, distonico, è un respiro che agita la mente.

- Respiro lungo, quando lo stress ci fa assorbire una quantità di ossigeno minore e avremo bisogno di allungarlo, quella sensazione che dopo aver inspirato non siamo sazi di respiro e rimaniamo quasi in un lungo sbadiglio.

- Respiro sospeso, dove siamo talmente presi dal mondo esterno, che ci dimentichiamo addirittura di respirare, in sospensione.

Tutto questo porta malessere psichico e fisico perché la mente condiziona il respiro, quindi quando un elemento o più elementi esterni la assorbono, cosi anche la sua capacità di attivare il metabolismo per assimilare ossigeno e tutti i processi che ne seguono, vanno in stallo, perché dove non va la coscienza, degenera il metabolismo. Mentre dove va la coscienza, si attiva il metabolismo.

**Riequilibrio**

Allora bisogno ripristinare lo stato primitivo naturale attraverso esercizi ed attività fisica.

Puntando il nostro laser, focalizziamo l’attenzione sul respiro. Attraverso l’osservazione del cuore, vidya guidata dalla mente, il respiro assumerà, pur mantenendo lo stesso nome, caratteristiche e qualità diverse.

Il respiro corto sarà il respiro durante un’attività mentale che ci assorbe in noi, mantenendo esterne le tensioni.

Lungo quando saremo sottoposti ad una attività fisica intensa, come in alcuni asana.

Sospeso quando la mente è in contatto con se stesso (il ritiro dei sensi, pratyahara, alcune forme intense di meditazione).

Potremo parlare di respiro naturale.

Una serie di esercizi ci riporteranno ad un respiro naturale.

**La portata**

Altro elemento che scaturisce dall’osservazione consapevole è il flusso. Sempre legato a condizioni psichiche sarà:

- Flusso Normale in condizioni di equilibrio.

- Flusso notevole in condizioni di eccitazione fisiche o emotive, per bisogno, o dovute a pratiche di yoga.

- Flusso scarso per uno stato di debolezza del corpo o per tecniche indotte di yoga.

**La pressione**

Altro elemento che osserveremo è la pressione. L’inspiro e l’espiro si pre-animano a vicenda.

Per un fatto puramente fisico, per inspirare, si deve creare una depressione interna in rapporto all’atmosfera esterna, grazie all’ampliamento del torace; e per ampliare facilmente il torace, devo prima chiuderlo grazie alla compressione precedente dell’espirazione. È quindi un’alternanza di pressioni.

La pressione respiratoria produce calore e potenzia le membrane alveolari favorendo l’assorbimento di ossigeno migliorando la circolazione del sangue, massaggiando e strizzando tutti gli organi dove spesso resta fermo il sangue, aumentando e riattivando la vitalità e la forza mentale.

**Estensione del respiro**

Il respiro come abbiamo detto è vita. In una condizione di poca consapevolezza si muove in un campo limitato. Le persone nel mondo moderno sono fagocitate ed hanno perso il contatto con il proprio corpo, quindi il loro respiro. Se c’è presenza corporea limitata, c’è un respiro limitato. Se c’è giusta estensione del respiro, ci sarà consapevolezza di se e quindi vivere.

Portando l’attenzione al respiro si nota come abbia da subito un’estensione addominale; ma il respiro è in tutto il corpo, quindi scendiamo fino al perineo con la nostra attenzione, percepiremo tutta la parte subombelicale, dando forza alla nostra radice.

Da questo, il respiro si espanderà al costato, al torace, alle clavicole, nelle scapole, nei sinus.

Arrivando il respiro a livello toracico il soggetto acquisisce forza sia internamente come carattere, sia esternamente come carisma. Il respiro, quando arriva spontaneamente nelle clavicole, il soggetto mette in atto la capacità di metabolizzare tensioni inquinanti senza somatizzarle. Nei sinus, acquisisce stati di attivazione mentale puri.

**Focalizzare l’attenzione alla qualità**

Per qualità intendiamo quello che in India è Sukshma. Ciò che è imponderabile, sottile, il mondo di Prana.

Il nostro respiro si muove grossolanamente come aria, ma focalizzando l’attenzione consapevole potremo osservare al di là dell’aria, il Prana. Per questo, il flusso del respiro dovrà essere progressivo, come quando apriamo il rubinetto dell’acqua o giriamo il volante dell’auto durante una curva.

Sarà un respiro con un ritmo pendolare, naturale. A tal respiro quando pratichiamo, plasmiamo la posizione del corpo; il difficile è proprio questo lasciar identico il respiro e far si che la posizione si adatti ad esso.

**Fasi del flusso respiratorio**

Durante la fase del respiro notiamo che non è sempre uguale.

Osserveremo il divenire del respiro nella forma che assume e cioè un crescente di Luna.

Il respiro ha un punto di inizio, una nascita, che porremo su uno dei corni della nostra mezza luna.

Il respiro procederà in crescita lungo la falce, raggiungerà un momento di equilibrio o acume per diminuire di nuovo e morire al corno opposto.

**Esercizio: Nascita e Crescita del Respiro**

Seduto in posizione comoda e stabile con la colonna che si allunga e la testa regale. Mi avvicino al mio respiro, lo individuo. Focalizzo la crescita nel mio crescente di luna, lo percepisco un momento un po’ spigoloso all’inizio, ma poi si espande e si stabilisce in equilibrio. Mi soffermo ad osservare il centro della mezzaluna. Proseguo con le fasi del respiro sempre focalizzando questo punto. L’inspiro mi radica al mondo corporeo. Persevero nell’esercizio affinando la percezione. Lentamente poi lascio che la consapevolezza si riporti a un quadro di insieme.

**Esercizio Osservo i punti di sospensione spontanei**.

Sempre in posizione comoda mi abbandono al ritmo del respiro. Comincio ad osservare consapevolmente i due corni escludendo il fulcro. Il respiro si allungherà e si raffina, continuo ad osservare. In questo divenire del respiro, noto con evidenza che i punti di inizio e di fine vengono permeati spontaneamente da delle pause spontanee lunghe, ma anche corte. Pause che mi accorgo non sono pause, perché il respiro lo avverto continuare verso l’infinito ed oltre; non interrompe mai il suo flusso.

Queste sospensioni mi portano lentamente ad un punto di passaggio, al mondo di qualità, al mondo di Prana. L’aria, sthula grossolana, lascia spazio a Prana, Suksma. L’esercizio continua ad oltranza in uno stato di Shanta assoluta (Pace) e forte interiorizzazione, l’espiro mi porta dentro.

Sempre poi lentamente facendo una bella inspirazione, trattenendo qualche istante, espiro poi profondamente con la bocca.

**Direzione Psichica**

Dove c’è una percezione del corpo si percepisce il respiro. Attraverso la vidya guidata dalla mente indirizzo la percezione del respiro dove voglio io. In un primo esame immediato, vedrò che si localizzerà in dei punti fulcro, ma poi osservando, focalizzo un punto che voglio e li si muoverà qualcosa, la vita.

**Fulcri psichici**

Di primo acchito cerco i punti dove il respiro si instaura psichicamente, cioè da dove viene l’impulso a mettere in moto il respiro. Ne percepisco tre principali:

- Centro psichico tra le sopracciglia alla radice del naso, ma non lo devo indentificare con il punto fisico bensì con la parte sottile, li dove percepisco gli odori, un punto algido e fresco.

- Centro psichico del petto, l’osservazione spontanea del cuore.

- Centro psichico dell’ombelico, legato alle viscere, al vegetativo.

Ognuno di noi andrà ad osservare che gli si evidenzierà uno dei punti rispetto agli altri. Li porterà l’osservazione e l’attenzione durante la pratica percependo un’onda di forza vitale che si irradia come un sasso gettato in acqua, vitalizzando dappertutto.

Potremo anche dire che una persona con fulcro psichico localizzato nell’ombelico avrà come canale di attivazione quello cenestetico.

Chi lo localizza di più a livello del petto sarà nella vidya, quindi visivo.

Chi nel centro alla radice del naso avrà come canale predominante quello dei pensieri e del ragionamento quindi auditivo.

Osservando e portando l’attenzione al nostra punto psichico preferito, noterò più forza e disposizione al mondo ordinario e qualità nella pratica dello Yoga.