Sabrina Murgia,

BIOLOGA NUTRIZIONISTA,

Istruttrice Pilates Matwork,

**Le mie prime impressioni su Prana Vidya**

Incontro di Yoga, del 29 e 30 novembre 2014, a Quartu S.Elena, presso il Centro Yoga Il Geco.

E’ stato il primo incontro del corso, si è tenuto insieme ad altri nove partecipanti e l’Insegnante Stefania, in una gradevole atmosfera di gruppo, in un luogo molto rilassante. L’argomento trattato è stato la respirazione, intesa non solo come movimento meccanico del corpo umano, bensì come espressione di vita, di energia.

**Prana Vidya**

L’insegnante Stefania ci ha guidato nell’analisi della parola “Pranavidya”: è una parola che racchiude due significati. “Vidya” che significa osservare, vedere, e “prana”, che significa ”forza vitale”, “Vita”, e comprende l’aspetto legato alla fisiologia del corpo, ma anche quello legato alla psiche, che si esprime attraverso il respiro.

“Prana” descrive l’aspetto emozionale, perciò è un concetto qualitativo, che non può essere quantificato. Possiamo anche usare il termine “energia” per identificarlo, però può insorgere una contraddizione, perché l’energia in fisica è quantificabile. Ricordando però il concetto di “energia” del filosofo Aristotele, (“qualcosa che si muove”), ci avviciniamo alla visione dello Yoga, di “Prana” come “energia”.

Per gli Indiani vuol dire anche “respiro”, “espressione emotiva”.

**I miei primi passi …**

Abbiamo iniziato la pratica dall’osservazione del nostro respiro, per qualche minuto, senza condizionarlo volontariamente. Inizialmente per me è risultato impossibile, il fatto in se stesso di osservarlo, interferiva con esso. A questo punto abbiamo osservato come cambia, se cambia, quando è osservato: il mio perdeva la costanza del ritmo. Ripetendo l’esperienza sono riuscita a osservarlo senza alterarlo, e ho sentito una sensazione molto rilassante. Abbiamo percepito il respiro in posizioni diverse, in piedi, in punta di piedi, distesi in posizione supina, ecc… Ho notato che la percezione iniziale era diversa da quella finale, potrei definirla “migliore”.

**Le prime Esperienze**

Abbiamo analizzato gli asana del Saluto al Sole, lo abbiamo eseguito diverse volte, e poi abbiamo provato a respirare per qualche minuto cercando di visualizzare il percorso dell’aria all’interno del corpo. Subito dopo abbiamo descritto le nostre sensazioni: ho preso consapevolezza della “profondità”, della lunghezza del tragitto. Prima di questa esperienza tendevo a immaginarlo più breve, meno permeante.

Successivamente abbiamo provato a respirare per qualche minuto escludendo una narice: ho sentito che in effetti sembra essere viva solo la parte attraversata dal respiro.

Abbiamo riflettuto sul fatto che il respiro è l’unica funzione fisiologica sulla quale si può interferire, mentre non si può intervenire sul processo digestivo, sulla funzionalità renale, del fegato ecc… Il respiro va visto dunque anche come un mezzo per agire sul sistema fisiologico.

**Osservo e divento Consapevole**

Abbiamo ricordato che la parola ”osservare” contiene nel suo significato “servare” che significa conservare.

Ci viene chiesto infatti di osservare al fine di prendere consapevolezza, poi in un secondo momento si può modificare ciò che si osserva, si può interferire.

Abbiamo fatto l’esempio del Buddha, che assume la posizione di “osservatore” per sottolineare il fatto che anche la posizione da cui e con cui si osserva, condiziona la percezione.

Abbiamo ricordato che il respiro nello yoga è quello naturale, dell’Umano interiorizzato, senza influenze esterne. Si definisce spontaneo invece, quello che si esprime a contatto col Mondo, perché fortemente condizionato.

E’ stata un’esperienza che mi ha arricchito moltissimo perché ha stimolato il mio spirito di osservazione e mi ha fatto conoscere delle tecniche di rilassamento davvero semplici ed efficaci!