**Romani Alessandra**

**La Vidya in rapporto ai tre canali percettivi**

Gli esercizi di Vidya dovrebbero essere applicati nella pratica usuale. Tutto ciò è per sentire gli effetti che accadono modulando il respiro, in quanto ciò va a portare nella pratica un determinato risultato. Ricordiamo che nella Vidya, l’osservazione del respiro è completamente libera da conoscenza scientifica e pathos e si espleta senza prefiggersi un risultato. L’osservazione ordinariamente si espleta in tre canali differenti:

* **Tramite l’emotivo,** cioè il sentire di pancia, che nella sua accezione negativa ci fa vedere una realtà distorta e maculata dall’emotivo; mentre positivamente, se è nutrito correttamente attraverso i sensi, ci fa star bene .
* **Tramite la conoscenza**: cioè predispongo il mio corpo per voler andare a agire su qualcosa di preciso su delle basi studiate e ragionate, ad esempio come abbiamo fatto durante l’annualità del Kundalyni. Con queste nozioni vado a creare e a realizzare una determinata azione per ottenere un cambiamento della realtà.
* **Tramite il cuore o visiva,** dove mi limito ad osservare senza un giudizio e senza aspettativa di un risultato particolare; ho una conoscenza diretta della semplice realtà. Questa è la Vidya o consapevolezza innocente, come fa il bambino, senza essere giudicato.

E’ necessario sapere usare tutti i tre canali per essere tarati giustamente, in quanto normalmente, una persona è maggiormente sbilanciata verso uno di questi tre canali. Tali canali portano ad atteggiamenti o schemi e danno un’impronta all’essere umano. Potendoli apprendere tutti i tre, ci portano ad evolvere nella completezza delle potenzialità da realizzare.

**Gli schemi e la Vidya**

La Vidya nella vita ha un suo schema, cioè un orientamento perfetto unico e totale. Nell’essere umano il cervello, cioè tutta la parte di conoscenza e analisi razionale, va a spegnere la Vidya, poiché altera e condiziona la visione diretta della realtà.

Per creare degli schemi corretti, è necessario **memorizzare** ciò che osserviamo consapevolmente: per meglio dire deve entrare a far parte di me stesso uno schema, che sarà poi presente nella vita di tutti i giorni.

Durante o dopo l’esercizio, l’intenzione è quella di assorbire nella memoria ciò che facciamo, per imparare nuovi schemi giusti, lasciando fare il respiro.

**La Vidya e la qualità del respiro nel flusso respiratorio**

Se c’è una plasticità corporea giusta, il respiro è qualitativamente migliore in base alle esigenze che abbiamo. La creazione di schemi sarà quindi soggettivamente portata ad una ottimizzazione.

Si entra, per cui, nel concetto indiano di “sukshma”, ossia in qualcosa di non misurabile con un numero, ma si ritorna in un soggettivo individuabile singolarmente, adeguato a ogni persona.

Ci renderemo conto che ad esempio, portando la consapevolezza attraverso la Vidya ad ogni momento del respiro, ci sarà da contraddistinguere delle fasi differenti di intensità o pressione di flusso qualitativamente peculiari.

Avremo così un momento iniziale del flusso del respiro, di “**nascita”** del movimento**,** in cui a mano a mano ci sarà una **crescita,** fino ad arrivare ad una fase di **equilibrio,** per poi decrescere fino ad una diminuzione e **“morte”** quando il movimento del respiro si sospende.

Possiamo immaginare tale movimento, come un crescente di luna con un ritmo pendolare, che da una punta all’altra, si modula, ma il cui moto potrà essere irregolare e non fluido qualitativamente nella portata ad ogni istante.

In realtà quelle punte proseguono all’infinito, in quanto a livello geometrico si parla di una curva esponenziale, ma che non possiamo esattamente definire con una percezione grossolana.

Le alterazioni che potremmo percepire nel respiro con la pratica della Vidya, comunque ci consentiranno di riportare nel più breve tempo possibile il flusso ad una situazione di adeguamento corretto, togliendo quegli stati dispersivi che provengono da agenti esterni.

In pratica, il metabolismo soffrirà di questi sbilanciamenti dovuti a fattori di stress lontani dai ritmi naturali, di cui il corpo necessita per stare bene.

In questi aspetti studiati dobbiamo cercare un’adeguatezza correlata a determinati stati psichici.

Un punto di vista molto particolare rispetto al respiro è:

**La Direzione Psichica**

Ognuno di noi infatti, ha un punto d’attrazione percettivo da cui sembra che, da questo centro, parta la vitalità del respiro. E’ come se da questo punto vado a respirare dovunque, e questo centro va a pulsare espandendosi a tutto il corpo. Possiamo trovare questo fulcro nella pancia, nel centro dello spazio cardiaco, oppure a livello dei sinus, nel centro della testa.