10/03/2015

**LA QUALITA’ DEL RESPIRO … ARMONIA E SERENITA’**

Come si fa ad esprimere l’inesprimibile? A verbalizzare uno stato di coscienza? A dar conto dell’incommensurabile? Tecnicamente non si può e pertanto quello che mi accingo a fare è descrivere, con umiltà, le mie percezioni, a parlare di ciò che ho esperito e delle riflessioni scaturite da tali esperienze, partendo dalla semplicità che caratterizza le mie azioni quotidiane.

**Dal Respiro Esteriore, Respiro del Quotidiano …**

Ogni giorno, o quando possibile, cerco di ricavarmi uno spazio da dedicare a me stessa, mi siedo in una posizione semplice (di solito siddhasana) e mi osservo interiormente. Il respiro, primo indicatore dello stato di vitalità che mi caratterizza in quel momento, è anche il mio contatto con l’esterno ed io so che è da lui che devo partire per poter “staccare la spina” con l’esterno e che sarà sempre attraverso di lui che dovrò passare per ripristinare ogni relazione con ciò che mi circonda.

All’inizio il mio respiro è ancora pregno degli eventi che hanno caratterizzato la mia giornata fino a quel momento; è affaticato, talvolta appensantito e addirittura ostacolato da rantoli, fischi o qualsivoglia pensiero che si è materializzato in esso, caratterizzandolo per quello che è qui ed ora. Inspiro aria fredda, espiro aria calda e la temperatura percepita è il mio cordone ombelicale con l’esterno, fino a che, a forza di osservare, non mi accorgo più nemmeno dell’esistenza di questa differenza.

**… Al Respiro Interno, Respiro Sottile**

E mano a mano che procedo con l’osservazione mi accorgo che la misura del respiro è cambiata e che eventuali blocchi o rantoli non ci sono più, così come ogni pensiero disturbante sembra ormai lontano.

In questo stato di quiete il mio respiro è diventato armonico ed io ne percepisco ancora l’inizio e la fine e comincio ad acquisire piena consapevolezza di quell’indefinito istante di equilibrio che potremmo idealmente porre a metà fra queste due fasi. E’ proprio adesso che il piccolo soffio al cuore che mi accompagna da quando ero piccola sembra affievolirsi fino a scomparire, per lasciare il posto ad un respiro interiore che tocca le corde profonde della mia psiche pur essendo ben presente nel mio corpo.

Non penso più all’esterno, ma sono assorbita in me stessa, tanto da non percepire più neanche la dualità del movimento armonico del respiro; forse non respiro neanche, quasi che gli istanti di sospensione abbiano sostituito l’inspirazione e l’espirazione. Incredibile. Indescrivibile. Eppure sento che qualcosa pervade il mio corpo in ogni sua parte e che tutto avviene all’istante, al di fuori del tempo e dello spazio. Non lo chiamo più respiro perché non ha nulla a che vedere con esso; è contemporaneamente una percezione fisica, psichica, ma forse anche qualcos’altro. E’ “oltre”, in uno stato di coscienza superiore e fluisce con una rapidità tale da essere istantaneo e quasi immobile; ecco, questo deve essere prana e la mia percezione di esso deve corrispondere a ciò che gli indiani chiamano “sukshma”.

**Per ritornare nel Quotidiano con Serenità**

Per riconnettermi con l’esterno mi concentro sulle fasi di “nascita” e “morte” del respiro, cerco di riprendere coscienza del suo ritmo. Lascio che il prana agisca indisturbato, mentre io, attraverso il respiro, mi riconnetto con l’esterno e torno a percepire l’aria che passa attraverso le narici e lentamente muovo le dita, poi le mani, infine le braccia. Gli occhi sono aperti e vedono ciò che mi circonda.

Mi alzo e torno alle mie attività quotidiane pervasa da una sensazione di grande serenità e mentre mi muovo, leggo, scrivo, lavoro sono consapevole che quei pochi momenti di raccoglimento mi hanno regalato una nuova vitalità che durerà a lungo.