**Prana nel Respiro**

Marzio Cortellazzi

**Il Prana nell’Essere Umano**

La qualità del respiro mi interessa per entrare nell'aspetto pranico, perché la respirazione (4 battiti del cuore per una fase della respirazione ne permettono la sua manifestazione secondo il ritmo della Natura) è ancora grossolana: infatti il 4 rappresenta Muladhara, il chakra più completo, cioè la Terra.

L'osservazione è attratta dal movimento fisico e così la mente ordinaria si abitua a questo modo di procedere, dove si usano i sensi grossolani (misurabili).

Ma il SOGNO (come attivazione psichica/vitale) ed il SONNO sono il mondo di prana che dà la vita.

Anche la materia è impressa di vitalità, di aspetti psichici, cioè di quel prana, che dall'originaria Shakti, si fa corpo sottile di forma ovoidale/archetipale più o meno ampia ed individua così un microcosmo, che nella veste di DOPPIO avvolge la sagoma del corpo; la sua forma è smussata, sborda almeno di qualche centimetro dal corpo ed è quello che la mente nel suo ruolo di comando permette di percepire il corpo (DOVE VA LA MENTE, LÀ VA IL PRANA), con conseguente attivazione metabolica.

Lo potremmo osservare e percepire anche all'interno del corpo, se non che la sua percezione è disturbata dall'aspetto tattile grossolano che strilla, mentre il prana sussurra.

**Il Prana nel Respiro**

Nel respiro che si muove, c'è prana, ma è nascosto e di conseguenza è più facile percepirlo quando si sospende il respiro: si avverte il movimento psichicamente e si “respira” prana nella pausa, e in questo infinito si potenzia (se faccio l'operazione di "contare" la durata della pausa, il prana me lo mangio).

Nella forma idealizzata della respirazione, quella del CRESCENTE di LUNA, si parte nell'inspirazione dalla punta della falce, da quel punto del mondo sottile che continua all'infinito; questa poca aria introdotta arriva ad un punto morto intermedio, oltre il quale si osserva una diminuzione progressiva della portata, fino a giungere alla fase dell'espirazione.

È fondamentale comprendere la CIRCOLARITÀ della RESPIRAZIONE come quel movimento che vede simultaneamente, da una parte il passaggio grossolano dell'aria dall'inspirazione all'espirazione, e dall'altra il passaggio del prana creatosi nell'espirazione all'inspirazione, realizzando così che uno appartiene all'altro e che quindi il respiro è ovunque (non esiste una parte della respirazione isolata dal resto, è circolare e permane fino a quando una fase prepara l'altra, altrimenti si muore; attenzione quindi agli "impicci", che rendendo irregolare la circolarità, generano poi apnee grossolane, sospensioni a scalino e flusso caotico del movimento dell’aria).

Se ci poniamo in questo modo, allora la nostra mente in JAGARITHA STHANA (primo stato, lo stato di veglia dove la concentrazione come evento ordinario, permette alla mente di essere attenta su di un elemento) osserva un respiro grossolano in una forma sempre più fine, dove però i sensi non sono in grado di captare tutte le manifestazioni della realtà: infatti nella fase di confine, di transizione del movimento respiratorio, dove i sensi non sono più in grado di captare, si dovrebbe passare dall'attivazione mentale ordinaria all'attivazione mentale sottile (SUKSHMA SHARIRA), la stessa che ritroviamo nel sogno, caratterizzato da una vita di prana molto potente (nel sonno la respirazione resta attiva insieme al cuore, mentre la mente vigila).

**Dall’Esterno al Mondo Interno di Prana**

L'aria si muove verso l'interno grazie ad una depressione per riequilibrare la pressione atmosferica ed in seguito per farla uscire la comprimo con una pressione maggiore nel torace; questa attivazione avviene principalmente contraendo il diaframma che nell'INSPIRAZIONE (BRHAMA) si espande verso il basso, allargandomi anche in rapporto alla gravità che tendenzialmente mi chiude, mentre nell'ESPIRAZIONE (SHIVA) si rilascia progressivamente verso l'alto; questo abbandono muscolare della forma e di ogni resistenza che mi ero creato con i muscoli inspiratori, permette di "squagliarmi" nel tutto della natura: così mi svincolo dal grossolano perché dissolvo la materia ed in questa rinascita la MENTE TORNA all'INTERNO.

L'espirazione è formata non solo da un passivo RILASSAMENTO (condizione che si ritrova nel sonno), ma anche da un auspicabile attivo RILASCIAMENTO: otteniamo questa intensificazione respiratoria attraverso l'attivazione da una parte con il rilassamento dei muscoli inspiratori, e dall’altra parte con l’attivazione dei muscoli espiratori (retto dell'addome, obliqui interni, perineo, intercostali, trasverso), riducendo così lo spazio del torace.

Nel SONNO in seguito al ritiro dei sensi fisici (Prathyahara), si rigenera il prana e questo perché non ho uno stato di consapevolezza ordinario della mente.

Ma la felicità divina (Ananda) va concretizzata proprio nel corpo, grazie all'attivazione/risveglio della coscienza nel corpo stesso: ciò accade se andiamo a percepire il Prana (la Vita) con la consapevolezza ed è segretamente questo il motivo per cui Shavasana (la Posizione del Cadavere) risulta la più difficile da conseguire.

Nella nostra coscienza ci sono dei grossi "buchi neri", causati dalle somatizzazioni nel corpo che generano zone nei confronti delle quali la coscienza presta poca attenzione: queste parti dove non andiamo più, divengono zone di tensione, luoghi abbandonati dalla mente e quindi sempre più privi di coscienza.

Per ridare allora dignità devo usare la Vidyà (conoscenza tramite l’osservazione), che ricostruisce tanto il prana quanto la coscienza, la cui scomparsa con la morte, determina la contrazione permanente del muscolo.

In modo speculare, osserviamo che dopo il sonno (morte apparente), il piacere generato dallo stiramento, ci riporta la coscienza.

**Percezione Psichica dei Fulcri del Respiso**

Osservo non a livello anatomico (non percepirò mai la cellula o una sua funzione), ma gli aspetti simbolici/archetipali: infatti nel respiro non sento l'aria (già è difficile la percezione muscolare), bensì il movimento come forza psichica, come intenzione, come Prana.

I fulcri archetipali sono:

1) l'ADDOME, ovvero il baricentro del corpo fisico, che rappresenta la vitalità in rapporto al corpo, mossa dall'emotivo e che permette il sentire;

2) Il CUORE inteso come tronco e testa (senza gli arti), ossia la vitalità assoluta che vede la realtà così com’è, senza giudizio;

3) Il CENTRO della TESTA che producendo pensieri, crea il pensare di pura verità.

Più semplicemente vediamo che andando dal basso verso l'alto, incontriamo il sentire, il vedere ed il pensare.