**PRANAVIDYA, Lasciare Fare**

Fare yoga prende in considerazione tre elementi: corpo; mente; Prana.

Tre elementi, questi, che devono sempre rimanere fortemente presenti durante la nostra pratica . Ma in che modo interagiscono tra di essi?

Nel Kriya, li mettiamo in una relazione in cui la mente si occupava di gestire intenzionalmente la circolazione di prana nel corpo (con l’obiettivo, ad esempio, di portarlo laddove ve ne è più bisogno). Perciò, eseguire una posizione nel Kriya Yoga, consisterà si nel eseguirla correttamente, ma soprattutto nel creare al suo interno uno o più circuiti attraverso i quali immettere al suo interno prana.

Nell’esperienza di Pranavidya, invece, prana per controllarlo, dovremo osservarlo. E’ infatti a questo che servono le tecniche di Vidya, ovvero per iniziare ad interagire con prana con la sola osservazione. Nel Vidya siamo lontani dal ragionamento, dalla scelta: la Vidya si realizza, semplicemente. Riportandoci ad una folgorante intuizione. Un punto d’incontro tra le due tecniche è che entrambe iniziano ad interagire con prana partendo dal respiro. Tuttavia in tutto ciò che è Vidya, non porto l’intenzionalità: mi metto semplicemente nella posizione di fare Prana - Vidya, osservazione di Prana (svincolandomi dal giudizio).

**Come Pratico Vidya ?**

Ovviamente deve esser chiaro, cosa, come e dove osservare. Vidya, infatti, ci porta a fare pulizia nella nostra capacità – oggi offuscata - di fare attenzione su una cosa specifica. Vidya accende la facoltà dell’intuizione, di vedere oltre, del vedere prima. Ci riporta in una condizione di super – partes. Lontano dallo sforzo – fisico e mentale -, nella Vidya emergono “isole spontanee” come quelle che emergono, ad esempio, nella condizione di osservazione della dinamica respiratoria delle tre fasce respiratorie. Solo nel momento in cui ci poniamo in una condizione di distacco, di neutralità, percepisco la diversa respirazione che le coinvolge (e le eventuali somatizzazioni).

Come si concretizza questo nella pratica? Abbiamo visto come la Sequenza Armonica in modalità Pranavidya, si crei spontaneamente: non portiamo più la mente a fare qualcosa di preciso (creazione circuiti, coordinazione movimento- respiro, attenzione tecnica all’esecuzione…), ma rimaniamo in osservazione, in ascolto di cosa accade quando il movimento delle mani cambia, quando accelero l’esecuzione o quando la rallento. Tutto quello che so sulle singole posizioni (imparato nel kriya) ovviamente lo utilizzo. La differenza è che qui osservo.

Si può dire che nel Pranavidya vi è un elemento liberatorio che ritroviamo nel fatto che, solo lasciando andare l’intuizione, accadrà. Per chi si mette in ascolto e sa percepire.

Laura Roveri