**2. PRANAVIDYA di Costantini Silvia.**

**Pranavidya nel Respiro**

Letteralmente PRANAVIDYA significa “Vedere il PRANA”, quindi in rapporto al respiro, impariamo ad osservare il PRANA direttamente al suo interno.

Per osservare correttamente, ci devo portare l’attenzione, altrimenti la mia mente sarà passiva e soprattutto, devo definire quello che andrò ad osservare con la concentrazione. Con la pratica del PRANAVIDYA, non creo con la mente, ma osservo la realtà così come avviene e si manifesta; mi concentro su una cosa alla volta per migliorarla, in questo caso il respiro.

La realizzazione nello Yoga, c’è quando osservo le mie azioni e mi realizzo nel quotidiano. Quando impariamo ad osservare ed ascoltare il nostro respiro, ci rendiamo conto che esso migliora perché man mano si libera da ogni stratificazione e condizionamento psico-somatico, andando a incrementare tutto il sistema metabolico del corpo. Quando il metabolismo del corpo è nelle sue condizioni ottimali, la mente si esprime al meglio e con la sua potenza riesce a trasformare il nostro corpo in SHIVA, il signore dell’HATHA YOGA. SHIVA senza SHAKTI è SHAVA: ciò significa che Shiva non può esistere senza la piena presenza della Coscienza (Shakti), portando come risultato un corpo bloccato che non riesce a respirare, come appunto un cadavere (Shava); sarebbe, infatti, un corpo senza PRANA (dove c’è la Coscienza, c’è Prana).

**Movimento Duale e Unitario del Respiro**

Alla mente piace portare l’attenzione al respiro, perché alla mente piace essere libera di muoversi liberamente in rapporto al corpo. Nel respiro, essa segue un movimento preciso e ordinato, non è sopraffatta da una moltitudine di elementi che vanno e vengono, ma solo dal duplice movimento di inspiro ed espiro, oppure dal movimento unitario in caso di sospensione del respiro a pieno o a vuoto. Questo movimento gli permette di calmarsi perché questo è il movimento della Vita.

**La Mente Preda dell’Emotivo**

Nel quotidiano noi osserviamo la realtà con gli occhi dell’emotivo, che ci fa vedere la realtà in modo distorto, perché la mente che osserva nell’ordinario, è inquinata dagli schemi del proprio ambiente psichico circostante. Nel momento in cui la mente trova la sua pace, riesce a concentrarsi meglio, non è più annoiata o agitata, perché non è più disturbata dall’emotivo. Lo yoga quindi ci permette di interagire nella nostra vita adesso, non cancellando il passato, ma insegnandoci a concentrarsi nel presente, permettendoci di migliorarci e di rispettare la nostra vita. Ricordiamoci sempre che, a ragione, la mente scappa da SHAVA!.

**Il Pensiero**

Il corpo è il luogo di redenzione della mente, dove si vanno a concretizzare i pensieri. I pensieri nascono da un ragionamento, che a sua volta arriva da un’osservazione, una semplice Vidya. Il pensiero parte dalla coscienza e diventa reale e vivente solo attraverso il suono, il Prana e il corpo. Senza il suono, ovvero la voce e il corpo che lo esprime, esso non potrebbe esistere e rimarrebbe solo un pensiero futile e inespresso. La natura dei nostri pensieri, è comunque lontana dalle qualità del pensiero divino che ha creato l’intero universo e quindi hanno bisogno di essere purificati, ad esempio attraverso la meditazione, in particolare quella che si basa appunto sul controllo e sull’osservazione del respiro.

**La Localizzazione Fisiologica del Respiro**

Il nostro pensiero ordinario è basato su modelli corporei o schemi corporei astratti. Lo Yoga invece, ci insegna che il vero pensiero è legato ad un evento reale, come un processo fisiologico, come il nostro respiro. Con la Vidya, porto sul respiro una consapevolezza che mi permette di ripristinare la sua corretta sincronia, regolarità e totalità.

**I tipi di respiro:**

**RESPIRO ADDOMINALE**

È il respiro essenziale che si ottiene con il minimo dispendio di energie muscolare, quello che esprime le emozioni e che mi consente di sciogliere le somatizzazioni prevenendo le malattie. Nutre tutto l’insieme del metabolismo.

**RESPIRO COSTALE**

È solitamente un tipo di respiro secondario, usato come transizione al respiro toracico. Esprime l’impulso animale dell’uomo, ovvero il suo istinto. Questo respiro si realizza attraverso il diaframma in sinergia con i muscoli profondi dell’addome.

**RESPIRO TORACICO**

È il respiro che esprime la vita e il pulsare cardiaco, non è un respiro indispensabile per la vita vegetativa e per questo, è considerato il respiro del nostro Io, di come si relaziona all’esterno. Questo respiro è possibile solo con una corretta postura verticale.

**RESPIRO SCAPOLARE**

È un respiro inusuale, infatti anatomicamente la zona scapolare è spesso bloccata al respiro. Si realizza solo in alternativa al respiro toracico. Permette all’Io di rivolgersi verso la nostra interiorità.

**RESPIRO CLAVICOLARE**

È un respiro che si realizza spontaneamente solo in particolari condizioni psichiche, ad esempio durante un sospiro. Aiuta a purificare la mente, liberandola dalle tensioni e le agitazioni. Si realizza con una corretta postura del collo.

**RESPIRO NEI SINUS**

Questo respiro si attiva quando si captano gli odori, perché nei sinus sono presenti delle terminazioni nervose che sono direttamente collegate al nostro cervello ancestrale, dove la coscienza è totale. Si realizza tramite l’allargamento delle narici.