L'OSSERVAZIONE DEL RESPIRO, NELLA REALIZZAZIONE DELL'ASANA.

L'attività di Vidya si basa sull'osservazione degli effetti della pratica dello yoga, così come essi si manifestano, in modo spontaneo, portandovi costantemente l'attenzione e senza andare ad interagire con essi attraverso il ragionamento e l'intenzione di ottenere un determinato risultato. Il soggetto che esegue una determinata pratica rimane quindi attivo, osservando consapevolmente uno specifico elemento per volta, quale può essere ad esempio il respiro, che scaturisce da una determinata pratica, da una determinata azione o che si manifesta in una condizione specifica.

Il respiro rappresenta uno degli aspetti che in base alle sue caratteristiche maggiormente si presta a veicolare il prana e che è fortemente connesso con le nostre attività psichiche.

Gli effetti di questa attività di percezione consapevole, si esplicano attraverso un miglioramento ed un aggiustamento delle potenzialità dell'aspetto osservato, come se il solo fatto di prestarvi attenzione e di essere quindi in grado di prenderci cura di esso, ne migliorasse di conseguenza le sue condizioni.

Sulla base di queste considerazioni, credo si possa dimostrare che anche la realizzazione dell'asana e il mantenimento dell'immobilità nella posizione, si nutrano di questo processo di osservazione del respiro, che ne accompagna tutta l'esecuzione.

**Assumere la posizione in modo corretto**

Nello Hatha Yoga esistono un'infinità di posizioni, ma tutte sono accomunate da alcune caratteristiche fondamentali: l'asana deve risultare comodo, immobile ma non rigido per poter mantenere al suo interno la potenzialità di movimento e dovrebbe infine essere mantenuto per tempi prolungati.

Un aspetto molto importante nella realizzazione dell'asana, riguarda il fatto che la posizione non dovrebbe subire delle modifiche o delle correzioni nel momento in cui si è compiuta e siano state messe ormai in azione tutta una serie di catene muscolari.

Per assumere la posizione in modo corretto e non portarvi tensioni ed irrigidimenti, dopo una fase iniziale di percezione dell'assetto corporeo di osservazione del respiro spontaneo e di stabilizzazione mentale, è fondamentale prestare una particolare attenzione alla presa della posizione stessa, che deve essere effettuata in modo lento, accompagnando la fase dinamica con l'osservazione del respiro per consentire lo scioglimento adeguato dei blocchi fisici e mentali.

Nella staticità senza sforzo, comoda e prolungata nel tempo il corpo, la mente e il prana hanno modo di interagire liberamente e di sperimentare una condizione ben diversa da quella che deriva dal movimento fisico continuo. Nell'immobilità si riducono gli stimoli sensoriali al punto che la mente si trova maggiormente in grado di ascoltare e di osservare senza reagire. E' come se in questo stato ci fosse data l'opportunità di affinare e rendere più sensibile la capacità di cogliere e scoprire gli aspetti meno visibili e meno “rumorosi” del nostro essere.

Non appena il corpo si sarà abbandonato a questa condizione di staticità priva di tensioni, ci sarà più facile attivare l'attenzione e l'osservazione del respiro, il suo fluire, l'andamento, la localizzazione, se esso si presenti regolare o bloccato.

L'osservazione continua e stabile del respiro ci potrà anche indicare quando sarà sopraggiunto il momento di lasciare la posizione per assorbirne tutti gli effetti.

L'attività di Vidya dovrà essere mantenuta anche nella delicata fase di rientro accompagnando con la respirazione i lenti movimenti di scioglimento, facilitando il processo di sedimentazione dell'esperienza vissuta.

L'osservazione del respiro nella fase di assorbimento, ci rivelerà come questo elemento vada modificandosi nuovamente, riconquistando regolarità e un fluire sempre più calmo e lento; ne potremo assaporare la profondità, la localizzazione ed eventuali differenze rispetto alla fase iniziale di esecuzione della pratica.

PELLEGRINI MARICA