**Qualità del Respiro e Qualità della Mente**

**Costantini Silvia**

**La Qualità del respiro**

Con il termine qualità, si intende l’aspetto del respiro legato al mondo della psiche, ovvero il respiro in rapporto al nostro stato di coscienza. La parola indiana che esprime il termine “qualità” è SUKSHMA; con questo termine infatti si indica tutto ciò che non è soggetto a numero, peso e misura, ovvero a tutto ciò che non è misurabile oggettivamente, ma che ha solo esistenza soggettiva, come un pensiero o un sentimento.

**Le fasi respiratorie**

Il respiro ha un ritmo pendolare e come il pendolo utilizza un’inerzia di energia per compiere il suo moto. Se vogliamo rappresentare graficamente una fase respiratoria, possiamo raffigurarla con una forma simile a un crescente di luna, dove al suo interno distinguiamo tre precisi momenti (il momento di crescita, quello di equilibrio e quello della diminuzione) e tre distinti istanti, raffigurati da tre punti (nascita, equilibrio e morte).

**Il processo respiratorio**

Nell’ordinario il processo respiratorio è ben lontano dal respiro armonico, ma presenta spesso delle contratture e dei blocchi, che si manifestano ad esempio con ispiri corti e affannati o alterazioni nelle fasi di crescita e di diminuzione, con conseguente alterazioni delle funzioni vitali dell’individuo. Lo yoga, con l’uso dell’osservazione consapevole, ci aiuta a ripristinare rapidamente le condizioni ottimali e i ritmi naturali dell’organismo che potremmo aver perso quando la nostra mente si fosse concentrata troppo verso l’esterno, perdendo dunque il controllo psicosomatico dell’individuo, per questo è corretto affermare che il flusso respiratorio esprime lo stato della nostra psiche.

**La direzione psichica del respiro**

La direzione psichica del respiro, può essere suddivisa e classificata in tre principali centri psichici di attrazione, che possiamo anche collegare ai tre principali fulcri psichici, che sono: il centro dell’addome sull’ombelico, ovvero il nostro centro emozionale, considerato il baricentro del corpo dove percepisco la realtà senza una logica ma percepisco solo con l’emotivo, legato al respiro appunto addominale; il centro del cuore, il baricentro del tronco, dove percepisco la realtà con il cuore, senza mettere un giudizio, legato al respiro toracico e per ultimo il centro psichico della testa, ovvero il baricentro dei valori spirituali dove percepisco e vedo la realtà con il giudizio, collegata al centro psichico del respiro dei sinus, ovvero quello della radice del naso. Attraverso quest’ultimo entriamo in contatto con le forze più profonde del nostro essere.

**Cos’è** **la Vidya nel respiro**

La Vidya è un canale di osservazione, ovvero di conoscenza, e successivamente, ci potrò elaborare un ragionamento, una memoria, dove la mente osservando crea una sua potenzialità. Nella Vidya non c’è emotivo e non ci metto neanche un ragionamento razionale, osservo e sono senza preconcetti. Con il tempo è un canale che non si usa più correttamente, perché la nostra osservazione si attiva per fare entrare in gioco un giudizio. La Vidya serve per acquistare consapevolezza, ovvero la utilizzo per creare degli schemi corretti nella mia mente. Osservo una cosa e comando alla mente di creare uno schema e lo memorizzo. Portare la Vidya nel respiro, significa quindi rendere un respiro armonico, creando uno schema, un percorso per raggiungerlo, che poi una volta memorizzato riuscirò ad attivare automaticamente. Devo usare attivamente la mia mente.

La Vidya è un’intelligenza del corpo, che riguarda tutti i processi fisiologici dell’individuo. La Vidya la posso fare sempre, anzi la dovrei attivare tutti i giorni, portando attenzione al respiro, creando uno schema semplice ed immediato. Per creare un nuovo percorso o schema, i primi tre mesi sono quelli più importanti, come nella gravidanza, dove nelle prime settimane c’è il rischio di aborto, per acquisirlo in pieno servono quindi nove mesi !!! ... Creando questi nuovi schemi, ci miglioriamo e a questo punto…il divino ama guardare la sua creatura e la creatura ama essere guardata dal divino. Noi siamo il divino, creiamo dei pensieri e li osserviamo gioiendo della loro manifestazione e espressione.