**Qualità del Respiro**

**Sacchi Laura**

**QUANTITA' E QUALITA'**

Ribadisco che Vidya è un'osservazione senza giudizio, senza conoscenza e senza emozione.

E' la via dell'innocenza, scevra da preconcetti e schemi mentali precostituiti.

Affinché ciò si possa compiere, non devo essere disturbato dall'emotivo.

Quando vado a compiere una vidya, il mio pensiero arriva immediatamente all'oggetto osservato.

Perché vidya vuole attenzione, vuole essere guardata.

La vista è il senso dell'elemento fuoco, cioè PRANA.

Si guarda per prendere conoscenza, dove conoscere si traduce in unione, nell'impossessamento dell'oggetto d'osservazione.

Quando la conoscenza diretta sarà acquisita, la cosa in oggetto sarà diventata mia, assimilata.

Quindi non la guarderò più perché non la vedrò più.

Si vede solo ciò che non ci appartiene.

VIDYA mi attrae alla conoscenza, che chiede di essere ampliata nel corpo, e potremmo definirla

**INTELLIGENZA DEL CORPO**

che racchiude tutti i processi della conoscenza vitale.

La nostra vidya serve a strutturare una consapevolezza.

COME AVVIENE PRATICAMENTE:

OSSERVO = VIDYA e....

COMANDO = ORDINO alla mia mente di prenderne consapevolezza, di far entrare quell’elemento osservato nella memoria.

Dato che la mente è ordinariamente condizionata alla prigrizia anche nella capacità di memorizzare, la RIPETITIVITA' dell'esercizio creerà con il tempo un nuovo schema.

Ripetitività della durata consigliabile di 9 mesi, facendo qualcosa tutti i giorni, affinché l'azione prenda a funzionare automaticamente e si possa definire saldamente acquisita.

Di cui i primi 3 mesi sono di notevole importanza per la riuscita della sua messa a compimento e quelli che richiederanno anche la maggiore forza.

**MISURA**

Imparando ad osservare il nostro respiro, dopo aver imparato a farlo dal punto di vista della sua localizzazione fisiologica, impareremo a cogliere anche le sfumature nella sua quantificazione relativamente alla nostra condizione del momento, e variabile secondo il tipo di attività fisica, la condizione emotiva o la funzione della mente.

**PORTATA = QUANTITA' x DURATA**

**DURATA** nel tempo, a seconda delle circostanze si esprimerà in un respiro

SOSPESO: che si manifesta quando la mente è completamente assorbita da ciò che stiamo facendo o in rapporto all’esterno, o come nella meditazione quando la mente entra nel suo mondo interno, dimenticando la fisicità.

CORTO: emergerà nei momenti di stress fisico o emotivo e sarà caratterizzato da un ritmo veloce a fasi non equilibrate, oppure nelle fasi di intensa concentrazione quando la mente si distacca dal corpo stesso.

NORMALE: quello che si sviluppa quando si è in uno stato naturale.

LUNGO: è determinato dalla necessità di aumentare l'immissione di ossigeno generalmente a posteriori di un momento di stress fisico o emotivo. Ma si manifesta anche come momento di eliminazione di tensioni come nello sbadiglio o il sospiro.

**PORTATA**

E' data dalla quantità di flusso d'aria in un determinato lasso di tempo.

Che si intensificherà all'aumentare dell'attività fisica o in presenza di una forte pulsione emotiva, quindi anche quando rido, piango o starnutisco, cioè un’importante quantità di aria in un lasso di tempo breve.

Mentre invece acquisterà delicatezza nei momenti in cui l'attività corporea sarà pressoché a riposo e quando la mente sarà assorbita nella meditazione, cioè assente dal corpo, cioè la quantità di aria è ridotta o il flusso del respiro si diluisce su un tempo lungo.

La portata deve poter variare a seconda delle necessità e determinerà dei cambiamenti sul...

**LA PRESSIONE**

La forza della spinta del respiro, da potenza del gettito d'aria, gettito che nasce da un disequilibrio tra la pressione al nostro interno e quella atmosferica.

Se è intensa viene attivato maggiormente il metabolismo corporeo in quanto migliore la circolazione sanguigna e viene favorito l'assorbimento di ossigeno grazie alla maggiore dilatazione alveolare.

Se è lieve e delicata porta nel mondo interiore o psichico, come avviene nel sonno.

La pressione può anche variare secondo la grandezza del lume dove scorre l’aria, a livello del naso o della gola. Nello Yoga si usano proprio delle tecniche per agire sulle variazioni di pressione respiratoria.

Il passo ulteriore è imparare ad osservare il respiro in funzione della sua

**QUALITA' = PERCEPIRE PRANA**

Lo scopo è renderlo armonico, creando un flusso rappresentabile come un crescente di luna ben equilibrato.

Avrà quindi una nascita graduale, in cui la pressione andrà aumentando, per raggiungere un apice o maturità, per poi diminuire e morire.

Mantenendo l'osservazione su questo modello posso arrivare a percepire prana.

Perché prana c'è sempre, ma quando la respirazione si muove, l'osservazione è attratta dal movimento fisico, che appartiene al mondo grossolano-materiale e ho difficoltà a percepire il mondo sottile di prana, in quanto abituata a percepire attraverso i 5 sensi, capta elementi materiali e misurabili.

La mente entra sempre nel mondo di prana nel momento del sonno, quando cioè non percepisco più il corpo fisico.

Traslandolo all'interno del nostro respiro pendolare: nel momento in cui non percepisco più il movimento fisico del respiro perché il flusso dell’aria fisica è sospeso, psichicamente continuo a percepire una non fine netta, in quel momento sto percependo e nutrendomi di prana.

Più alimento ed entro col pensiero in questo flusso di infinito, più attivo prana.