**Riflessioni sul Respiro, in quanto Fonte di Vita**

**De Cicco Valentina**

Prima che inizi, occorre premettere che le mie riflessioni sono il frutto di una decodifica delle prime due dispense sorta in maniera del tutto autonoma, senza il valido supporto dei miei maestri, in quanto impegni di lavoro disparati e frammentari hanno fatto sì che la mia attenzione venisse meno e che io collocassi le date delle prime due lezioni di quest’anno in chissà quale angolo remoto della mia mente.

Già, l’attenzione e l’osservazione. Il porsi di fronte alla vita, conoscerla, esperirla, imparando a osservare, ascoltare senza giudicare e “vedere” per la prima volta.

Quando ho aperto la prima dispensa ed ho letto le prime parole che introducevano questa annualità, ho avuto la sensazione di capirle subito, recependole con un senso di immediatezza che mi ha fatto subito pensare ad una sorta di presunzione e allora mi sono fermata per un attimo su alcuni passaggi fondamentali.

**Il Soffio della Vita**

Si parla di respiro come elemento per il quale sussiste la vita e dal quale dipende la qualità della vita stessa.

In fondo il respiro è ciò che ci relaziona col mondo esterno. Tralasciando le caratteristiche meccanicistiche che ci insegnano come il corpo fisico si attivi e si animi grazie al respiro, ciò che mi ha colpito è stata proprio la relazione tra “noi” intesi come piccole unità composte da corpo e mente e tutto il resto, ciò che ci circonda, quella totalità, quel Tutto di cui facciamo parte.

Poiché ognuno di noi, malgrado lo sforzo di porsi di fronte alle cose come “colui che non sa”, come il bambino che vede il mondo per la prima volta, è anche il suo vissuto, il suo portato culturale e via dicendo; mi è venuto in mente il termine ebraico che denota il respiro, ma che traduce anche lo spirito, il soffio vitale che è “ruah”. Ruah definisce il Tutto, il respiro del mondo di cui noi facciamo parte, e mi è parso di riscontrare delle analogie col Prana che, in fondo, è il principio stesso della vita.

**Ascolto il mio Respiro…**

Allora mi sono seduta e, in silenzio, ho ascoltato il mio respiro. Avevo già fatto questo esercizio, più di una volta, non perché fossi chissà chi, non perché avessi chissà quali qualità, ma perché la mia forte componente emotiva, negli anni, mi aveva portato spesso a vivere situazioni di disagio, caratterizzate da un respiro spesso affannoso, a volte corto, con forti accelerazioni del battito cardiaco.

Come porvi rimedio? Svuotando la mente dai pensieri negativi, fermandomi a non fare altro se non ascoltare il mio corpo e cercando di agire sul respiro. Sapevo cosa osservare? Si. Sapevo “come” osservare? No, sicuramente non avevo gli strumenti per farlo. Fino alla lettura delle dispense mi ero sempre e solo concentrata sull’allungamento del respiro, perché questo mi era stato detto. Ma io non respiro sempre allo stesso modo, la mia emotività e la mia capacità di gestire le emozioni è cambiata con gli anni, i mesi, i giorni, i minuti, gli attimi che si susseguono.

Il “nosce te ipsum” di antica memoria, non lontano dal Jnana Yoga, dalla conoscenza esperita, mi è tornato in mente all’istante come spesso mi accade durante il giorno; esso riaffiora come un mantra; è lì per ricordarmi che questa conoscenza non è data una volta per tutte, ma che si protrae nel tempo, perché io cambio in un fluire continuo ed ininterrotto tanto da richiedere al mio Io di non distogliere l’attenzione, di non credere di conoscermi del tutto e di non avere quindi quella presunzione di sapere già tutto.

Con umiltà mi sono chiesta se quell’impressione immediata di aver “intuito” cosa fosse Pranavidya, non dovesse essere accantonata per procedere gradualmente e senza pregiudizi alla conoscenza del mio respiro.

Con questa predisposizione ho “osservato” quindi il mio respiro, l’ho percepito “intossicato” inspirazione ed espirazione piuttosto simmetriche, ma non fluide, dense e fastidiose. Con questa consapevolezza sono andata avanti ed ho eseguito la sequenza, non senza aver lasciato spazio ad un certo numero di sospiri e stiramenti iniziali.

**… e la Calma Pervade il mio Essere**

Dopo non molto, contemporaneamente agli esercizi di frammentazione del respiro, la mia osservazione, il mio ascolto erano rivolti all’interno, il respiro era diventato Prana e fluiva ad una velocità che le parole non riescono a descrivere, così veloce da essere quasi immobile. Una sensazione di benessere e di vitalità mi pervadeva. Non sono in grado di descrivere razionalmente ciò che è accaduto, non saprei rispondere ad una domanda del tipo: “Sei riuscita ad eseguire gli esercizi in dispensa?” (ammesso che tale domanda abbia un senso). L’unica cosa che posso dire è che alla fine il mio respiro era più lungo, più fluido, ma anche più sottile ed uno stato di calma e serenità pervadeva il mio essere.