**Simone Michieletti – 3° lezione Pranavidya – Bologna 25-01-2015**

**“Osservazione” della durata del respiro**

Considerando che la vidya è osservazione, se proviamo ad osservare la durata del respiro nelle varie situazioni in cui una persona si può trovare, possiamo notare che esso si manifesta, secondo le circostanze, più o meno lungo, più o meno intenso, fino ad essere sospeso. Per esempio nell’ordinario se si sta seguendo una lezione, una discussione che interessa molto, essendo la persona attenta, il respiro si adegua a una situazione in cui la mente è attratta dal ragionamento e risulta quindi, non naturale.

**“Allungamento” della durata del respiro**

Dopo aver quindi osservato il respiro nelle varie situazioni che si presentano nell’ordinario (nella vita di tutti i giorni), si possono andare a fare degli esercizi che non sono delle vere e proprie asana nel senso stretto della parola (ossia posizioni statiche), ma sono appunto esercizi basati sul movimento, che hanno lo scopo di voler allungare, *stirare* il respiro di ogni praticante. Durante questi esercizi si eseguono anche delle sospensioni del respiro che porteranno poi ad un aumento del respiro stesso. In questo modo, ossia “abbuffandosi di respiro”, si ha la possibilità di eliminare molti blocchi, schemi a livello mentale che si sono venuti a creare nel corso degli anni. In definitiva lo stiramento del respiro ottenuto tramite questi esercizi, può essere paragonabile allo stiramento che si ottiene eseguendo un Asana. E’ importante comunque durante tutti gli esercizi di respirazione non andare mai a superare i propri limiti di inspiro … pausa … espiro, onde evitare dei disagi, degli stati di stress, sia a livello fisico che a livello mentale. In definitiva lo scopo dell’allungamento del respiro è quello di andare a trovare la giusta durata che porta ad una giusta qualità.

**“Potenzialità” del respiro**

Nello Yoga il praticante deve cercare di realizzare le proprie potenzialità sia a livello fisico, pranico (di respirazione) e mentale; per esempio nell’Hatha Yoga, si cerca di riattivare la vitalità nel corpo attraverso delle posizioni statiche mantenute per diverso tempo. Invece, nella pratica di Pranavidya, il praticante, osservando il respiro, “scatta una foto” del proprio stato respiratorio che poi può essere ricreato nella propria mente qualora ne sorgano le necessità. Questa operazione non è immediata, ma occorrono nove mesi per permettere alla propria mente, che ovviamente deve essere comandata all’osservazione, di assimilare una qualsiasi Vidya e permettere che essa diventi permanente e possa venire ricreata all’occorrenza senza nessuna difficoltà.

**La portata del flusso respiratorio**

La portata del respiro è senza dubbio strettamente collegata con la mente (psiche) del praticante, la quale è influenza dagli eventi che accadono all’individuo. Il flusso del respiro può di conseguenza essere di tre tipologie diverse:

Normale: quando si hanno delle situazioni neutre, ossia di equilibrio;

Notevole: quando si ha un’eccitazione dell’organismo che può essere dovuta, per esempio ad un’intensa attività fisica;

Scarso: quando l’individuo risulta spossato, per esempio in caso di malattia.

**La pressione del flusso respiratorio**

Dopo durata e portata, è la pressione l’altro parametro fondamentale che interviene nella misura del respiro. Il contatto respiratorio verso l’esterno avviene grazie ad uno squilibrio pressorio: l’inspirazione si attua quando la pressione esterna è maggiore di quella interna; mentre l’espirazione si attua quando la pressione interna è maggiore di quella esterna. Si deduce quindi che il respiro avviene in conseguenza ad un dislivello di pressioni interno – esterno al proprio corpo. La pressione può essere quindi: intensa, leggera, normale, irrisoria.

Intensa: quando si ha un aumento della velocità respiratoria che può essere dovuta per esempio, a delle sospensioni respiratorie sia a vuoto che a pieno;

Leggera: quando si hanno dei momenti di riposo, durante i quali la pressione respiratoria diventa leggera in “automatico” per esempio durante il sonno;

Irrisoria: essa si ottiene ottenendo un’esaltazione della pressione leggera e di conseguenza produce effetti molto più intensi di quella precedente;

Normale: è la respirazione spontanea che si attua al di fuori dello Yoga; è in sostanza la pressione di una persona non stressata in condizione di veglia.