**ARMONIA E DISARMONIA DEL RESPIRO: PENDOLARE O CIRCOLARE?**

“*Agli asceti distaccati dal desiderio e dalla collera, la cui mente è padroneggiata e che hanno la conoscenza del Sé, si offre l’estinzione nel Brahman*”

Bhagavadgītā, canto V – 26

Lavorando nella quarta lezione di Prana Vidya sulla qualità del respiro, si è andati a contattare il mondo sottile, quel “sukshma” che è inafferrabile ma al contempo percepibile, se si attiva Vidya.

Qualità del respiro può essere capacità di contattare il proprio mondo interno, Jung direbbe : “facoltà di stare con il proprio ES”. La cosa più interessante è che ognuno di noi lo può fare, basta volerlo fare, mettendosi nell’ottica dell’ascolto non quantificabile, né misurabile.

**Armonia o ridondanza del flusso?**

Saper distinguere la qualità del flusso respiratorio è mettersi in gioco profondamente ed aprirsi a quell’ascolto di sé stessi che va al di là della percezione fisica. Ognuno di noi può percepire un flusso respiratorio ridondante nel momento in cui è affannato o nervoso. Diverso è cogliere il flusso respiratorio per analizzare il momento in cui nasce e muore, ma soprattutto nel momento in cui cambia intensità, passando dal flusso al deflusso. C’è un momento maggiormente grintoso, in cui il respiro cresce per diventare “adulto” e un momento in cui cala, per spegnersi verso quel nulla da dove ripartirà.

Il punto di equilibrio, quel momento adulto e maturo, quello è forse l’attimo più sottile e delicato da catturare, è quell’immobilità che consente di sentirsi in equilibrio. Riuscire a coglierlo, a fermarlo, ha senza dubbio una forte valenza psichica. Ci sono poi i due punti, la partenza e l’arrivo che consideriamo morti. Immobili. Mi sorge una domanda: c’è una strada di andata e ritono e una ripresa dopo la stasi?

**Pendolare o circolare?**

Osservando il flusso respiratorio passiamo anche quel punto della nascita/morte. La proposta è quella di ascoltare il flusso associandolo al movimento del pendolo, oscillatorio, con l’inerzia del ritorno. Io faccio molta fatica ad osservare il mio atto respiratorio in questo senso. Nella percezione del mio respirare, il mio respiro inizia virtualmente in un punto posto in basso, c’è il crescente come di luna, un punto mediano di immobilità. Un decrescere che continua a disegnare il crescente di luna; attimo di sospensione, vuoto, poi l’espiro si forma dall’altro lato della sfera, con un primo moto dal flusso più intenso, pausa di equilibrio e rallentamento fino a morire.

Io lo sento così, non troppo inerte nella parte espiratoria, bensì presente in una logica circolare così come la mia percezione delle stagioni, dei mesi dell’anno, dei giorni della settimana. Circolarità.

Forse dovrò semplicemente imparare a spostare la mia capacità percettiva orientandola in una forma diversa di osservazione.