**Simbolismo della Vita nel Respiro**

Valeria Colombo

**La simbologia della vita in un respiro**

Nel percorso di apprendimento per affinare la pratica di Vidya, finalizzata in particolare all’osservazione di Prana, ho potuto notare delle congruenze con aspetti della vita e quindi anche della pratica dello Hatha Yoga… partendo da un aspetto più grossolano, all’inizio impacciato, lento, con la giusta costanza si arriva ad aspetti più eleganti, più interiorizzati e precisi nella pratica e nella vita, e più sottili nella Vidya.

La giusta attitudine alla Vidya quindi si raggiunge progressivamente, affinando la nostra capacità di distacco dal giudizio, e diventando osservatori di ciò che un po’ alla volta emerge spontaneamente, senza alcun tipo di ragionamento o calcolo.

**Inizio purificando**

Per portare nella pratica tutto questo, è fondamentale partire da alcune purificazioni respiratorie, mentali e fisiche, per togliere le tensioni emotive che un po’ alla volta nella vita di tutti i giorni, andiamo a fisicizzare in posture scorrette, che inevitabilmente vanno a causare raccorciamenti o tensioni muscolari in grado di modificare e limitare la nostra capacità di respirare in modo corretto e sano. Il sospiro è uno strumento naturale, utile proprio per sciogliere le tensioni autoindotte; infatti, con il **sospiro** liberiamo il diaframma dalle tensioni emotive somatizzate e il sovraccarico mentale, mentre con lo **sbadiglio** andiamo a sciogliere le tensioni che arrivano dall’esterno.

**Entro nel Mondo di Prana e della Vita, osservando il flusso del respiro**

Dopo aver quindi preso coscienza degli elementi più facilmente individuabili, (o misurabili) del respiro, quali: zone o fasce respiratorie che stiamo usando, in che modo le stiamo usando e come ottimizzarle, la durata del nostro respiro, la velocità, la quantità, la pressione, possiamo andare a occuparci di elementi più sottili, non misurabili e quindi più simili a Prana, rappresentati per esempio dalla **qualità** del nostro respiro.

All’interno di ogni atto respiratorio, (sia inspiro, che espiro), si può assistere all’intero ciclo della vita: la nascita, la crescita, la maturità, la vecchiaia, la morte, e quindi la rinascita in un nuovo respiro. Sarà quindi necessario staccarsi dall’idea lineare del nostro respiro, per portarci su un’idea di ciclicità, osservando per esempio, che il flusso del respiro non è costante, ma varia da istante a istante: c’è il momento in cui nasce l’inspiro (o l’espiro), matura fino a un punto massimo, poi decresce e diminuisce progressivamente, fino a spegnersi e tornare a essere un evento psichico. Idealmente possiamo immaginare questo ciclo, come una mezza luna stesa, in cui i punti di inizio e fine e centrale, sono punti cosiddetti “magici” in quanto nei due punti in alto (le sospensioni) la mente si tranquillizza e si entra in uno spazio di interiorità, mentre nel punto massimo in basso (il massimo dell’intensità del flusso respiratorio) corrispondente alla maturità, c’è il punto di massima identificazione con il corpo; è il momento in cui mente e corpo sono totalmente integrati.

Negli istanti in cui, quasi in maniera impercettibile, il nostro respiro rimane sospeso, prima di riprendere l’inizio di un altro ciclo, questi momenti di **sospensione** sono importantissimi momenti di trasformazione in cui il nostro essere modifica i propri schemi.

**La Magia del Movimento Pendolare del Respiro**

Il respiro ha un “movimento pendolare”, ipnotico per la mente, sarà quindi necessario mantenerla in una situazione di “attenzione”. Il movimento del pendolo ha un certo ritmo che quando è perfetto, è perpetuo, perché la forza che immagazzina è quella che utilizza per il movimento stesso. Il pendolo non consuma forza.

Quando la respirazione è **armonica**, ovvero di qualità, avremo un crescente di luna armonico e quindi delle ottime aperture verso l’interiorizzazione, (a livelli più elevati anche stati di samadhi); al contrario, quando il crescente di luna è **disarmonico**, dovuto a un respiro ruvido o non progressivo, saremo in presenza di una mancanza di integrazione tra mente e corpo, e quindi la somatizzazione di questo disequilibrio, che a lungo andare potrà causare disturbi fisici o variazioni della postura, fino a influenzare in modo significativo il modo stesso in cui si respira, attraverso ridotta mobilità delle varie zone respiratorie o prevalenza di una zona rispetto a un’altra.