Lezione del 18/1/2015

Pranavidya – Come Respirare

Federica Giusti

Con Pranavidya intendiamo l’osservazione senza giudizio del prana. Attraverso l’osservazione senza giudizio del respiro, riesco ad attivare la consapevolezza che dev’essere indirizzata precisamente verso la parte del corpo di cui vado ad occuparmi. Questa consapevolezza dovrà poi andare a sedimentarsi nella mia coscienza e con la pratica sarà sempre più profonda.

**Purificarsi con il Respiro**

Il respiro è un potente purificatore ed agisce anche attraverso mezzi come il sospiro e lo sbadiglio. Il primo è volontario, riattivante e non mi fa perdere vitalità; mi permette di eliminare alcune tensioni provenienti dall’interno e di togliere così le negatività. Lo sbadiglio invece, mi consente di eliminare le tensioni provenienti dall’esterno ed è un atto involontario, sebbene possa essere indotto.

**Il Respiro è Variabile**

Il respiro spontaneo e naturale è quello che si adatta alle condizioni del momento in cui accade. È armonioso e conforme a come dovrebbe essere, se non fosse influenzato da interferenze che dominano la quotidianità.

Queste influiscono al punto di modificarlo e renderlo più corto, se influenzato da uno stato di tensione e accumulo di pensieri, o più lungo se soggetto ad attività corporea, come per esempio durante gli asana.

**Quando il Respiro è Breve**

Il respiro corto non sempre è connesso ad uno stato di tensione, ma può essere indice di una condizione di meditazione profonda, che non prevede l’utilizzo del corpo. Infatti, quando siamo “assorbiti” in meditazione, i pensieri si ritirano e il respiro si fa più leggero, fino ad arrivare anche alle sospensioni.

Lo spegnimento del respiro acquista una valenza negativa per esempio nel caso della fuga dal quotidiano, che prevede l’abbassamento del metabolismo e la conseguente debolezza del soggetto.

Abbiamo analizzato anche altre componenti che influiscono sul respiro, come la portata, la possibilità di rallentare la respirazione, e la pressione.

Abbiamo lavorato sulla modificazione di quest’ultima attraverso l’uso del respiro in alcuni esercizi come quello del Movimento del Gatto.

Un esercizio che mi è piaciuto particolarmente è quello del Respiro di Tarzan, che permette di riattivare il metabolismo, attraverso alcuni colpetti che possiamo darci sul torace e sulla schiena dopo aver inspirato, e prima di espirare liberamente.