lezione del 23-11-2014

Pranavidya

Dove Respirare

Federica Giusti

**Vedere il Respiro e sentirsi meglio**

La lezione di oggi ha riguardato il concetto di Vidya: osservazione consapevole senza giudizio. Se per il Kriya l’attività principale è intervenire creando dei percorsi in cui si possa veicolare il prana, in questo caso ciò che più conta, è la semplice osservazione del respiro. Questo è costituito da un movimento, ed è il passaggio da inspirazione ad espirazione. Come nella vita quando osserviamo ciò che ci accade senza dare giudizio, ci sentiamo meglio, allo stesso modo quando respiriamo, se seguiamo il flusso del respiro senza modificarlo, notiamo come questo tenda da solo a modificarsi ed espandersi.

**Percepire il Respiro nell’Addome**

Un esercizio utile per percepire questa espansione è quello di mettersi in ginocchio e, con i pugni delle mani posizionati sulla pancia, piegarsi in avanti. Si percepirà un ostacolo al respiro, che andrà così a cercare dello spazio espandendosi. Dopo questo esercizio, ci si andrà a posizionare proni, con la fronte sulle mani. Questa posizione ci consentirà di percepire un respiro addominale molto migliorato e più libero. Potremo avvertire questa sensazione anche sdraiandoci supini. Se teniamo come modello la Vidya, questo sarà potenziato e riusciremo meglio a seguire il flusso respiratorio che parte dal centro addominale, sede dell’emotivo e propriamente della vita.

**Percepire il Respiro Ovunque**

I modi di respirare, infatti, vengono classificati in base al “luogo” del corpo in cui si respira: oltre al respiro addominale, abbiamo quello costale, tipico degli animali e dei neonati e testimonia la nostra apertura all’esistenza, quello toracico, dove trova sede l’Io e l’intelligenza, il respiro scapolare che ci rimanda all’interiorizzazione e che trova agilmente espressione nella posizione dell’ostrica, il respiro clavicolare che permette attraverso le clavicole il passaggio dell’aria verso la mente superiore, purificata dalle turbolenze emotive e il respiro localizzato nelle cavità nasali che rinfresca e produce chiarezza e limpidezza mentale.

Nonostante questa classificazione, non è utile parlare di respirazione per parti, a meno che, non sia necessario per la cura di qualche patologia localizzata.

Il respiro è un’esperienza unica e uniforme, sarà la nostra consapevolezza amplificata da Vidya a permetterci di percepirlo in una parte determinata del corpo.