**TUTTO DIPENDE DAL PUNTO DI VISTA**

**La durata del respiro**

Quante volte ho osservato il mio respiro, cercando di non modificarlo. Eppure, quando sono immobile, riesce sempre a “fregarmi”, nel senso che non appena inizio ad osservarlo diventa calmo, fluido, naturale. Eppure lo so, non è così, in ogni momento della giornata, quando la mente è assorbita dal mondo esterno, lui la segue nel suo vorticoso fluttuare tra le emozioni.

Ma questa volta non ha avuto scampo, sono riuscita a catturarlo, anche se per pochi secondi, nel suo stato reale. Per riuscirci ho dovuto tendergli delle imboscate, osservarlo mentre meno se lo aspettava, sorprenderlo nella quotidianità.

E leggere di lui. Per conoscerlo attraverso le parole.

Ho letto e riletto le dispense, chiudendo gli occhi dopo ogni frase, come per assaporarle. Talvolta accompagnandole con piccoli momenti di pratica, forzando il respiro per renderlo a mio piacimento, lungo, corto, sospeso.

Fino a quando le parole hanno vibrato in risonanza con il respiro ed hanno svelato la loro lampante verità:

il respiro può essere corto perché sono stressata o perché sono in contemplazione.

Il respiro può essere lungo perché cerco affannosamente ossigeno o perché ne ho effettivamente bisogno.

il respiro può essere sospeso perché sono completamente prigioniera della situazione o perché ne sono completamente libera.

Insomma, dipende dal punto di vista della consapevolezza.

“*Rovesciando le sequenze, constateremo risultati non identici ma similari; vorrà allora dire che ci troviamo di fronte a due facce della stessa medaglia*” (cfr. pag. 17 , per gli scaramantici avrà un perché ☺)), terza dispensa di pranavidya).

Così passeggiando sul lungo Po questa mattina, mi sono accorta che non stavo osservando il mio respiro, ma stavo viaggiando in sua compagnia.

**La pressione del respiro**

E’ stata dura sperimentare la pressione del respiro, ma sono grata a questa difficoltà perché mi ha permesso di comprendere che per Conoscere è importante abbandonare tutti i nostri schemi mentali e semplicemente offrirsi all’ascolto.

Già, non riuscivo ad andare oltre il concetto che la pressione ha una formula ben precisa: p=f/s.

Dunque mi aspettavo una sensazione tattile del respiro sulle superfici del mio torace. Nulla…

In apnea, piena e vuota, le cose andavano un po’ meglio, sul diaframma in quale modo riuscivo a percepire un piccolo sussulto.

Una sensazione peraltro neanche piacevole, soprattutto in apnea piena, quando la pressione la sentivo eccome, ma nella parte alta del torace, anzi nella gola. L’espiro una vera liberazione.

Ecco il primo punto importante: dovevo liberare anche l’inspiro, lasciarlo andare.

Ho continuato a praticare, senza forzare le apnee, mantenendo la consapevolezza nell’inspiro; nella posizione a quattro zampe osservo che riesco a “lasciarlo andare”.

Il respiro muove l’onda della mia colonna vertebrale, non faccio alcuna fatica, anzi ad ogni movimento mi sento sempre più leggera e piena di vita.

L’euforia che ne consegue sembra aver spazzato via tutti i pregiudizi e gli schemi mentali.

Poso la fronte a terra ed ascolto il fluire naturale del respiro, nel torace che sembra essere diventato uno spazio infinito, che si modifica di quel tanto che serve a far salire e scendere il diaframma.

Sento l’aria che riempie questo spazio quando inspiro e lo libera quando espiro.

Ecco il secondo punto: la pressione non è superficie è spazio.

E nello spazio ci possono essere infiniti punti di vista: è libertà.