**Come affinare la nostra capacità di osservazione distaccata attraverso il nostro respiro per giungere a PranaVidya.**

**Valeria Colombo**

**Respiro, alla Scoperta di un Universo**

In ogni corso yoga che si rispetti, viene affrontato il discorso “respirazione”, a volte con terminologie non proprio consone o con una sorta di “fai da te” percettivo, lasciato molto alla sensibilità corporea degli allievi, (solitamente pari quasi a zero, visto che si iscrivono proprio per entrare in contatto con loro stessi e unire corpo e mente in un equilibrio sano e “attento”), ma solo in alcuni casi, viene sottolineata e insegnata la sottile differenza tra “respirazione” e “respiro”. Personalmente, ripensando alla mia prima esperienza di “allieva settimanale” e facendo un confronto con oggi, momento in cui mi accingo a scoprire di cosa tratti questa annualità (PranaVidya), posso tranquillamente dire di aver scoperto un Universo immenso nel quale non finirò mai di trovare nuovi stimoli di ricerca sul respiro e su cosa significhi per ognuno

di noi riappropriarsi del prezioso rapporto con tutti gli aspetti del nostro respiro.

**Respiro e Prana**

Innanzitutto vediamo di cosa sto parlando: il termine PranaVidya, è formato dalla parola Prana e da Vidya, che ha la stessa radice di “vedere” e che significa “osservazione, osservare Prana”.

Prana è la forza vitale, ovvero tutte quelle manifestazioni che promuovono la vita e che ci distinguono da un cadavere.

Sorge spontanea la domanda: cosa c’entra l’introduzione sul respiro, con l’osservazione di Prana?

Il respiro (simbolo per eccellenza della Vita) è uno dei veicoli di Prana, ed è un elemento che ha molti punti in comune con esso, perciò per imparare a cogliere e osservare aspetti più sottili (Prana per l’appunto), partiremo dall’osservazione del nostro respiro, che è un elemento più “grossolano”, ma più facilmente osservabile all’inizio.

**Come osservo il respiro**

Attraverso una pratica attenta e costante, arriveremo a poter osservare Prana con distacco, senza alcun giudizio, in attesa che si realizzi Vidya, ovvero la consapevolezza di qualcosa che non ha bisogno di controllo, di ragionamento, ma di qualcosa che C’E’, a prescindere da tutto. Vidya è la facoltà di vedere oltre, di essere in connessione con tutto; esercitarla significa aumentare la facoltà di osservazione e di scoperta.

**Cosa osservo**

Il respiro è una funzione fisiologica del nostro corpo, ha ritmo, spinta e portata, (che ritroviamo parzialmente anche in altre funzioni fisiologiche per esempio legate al muscolo cardiaco), lavora su base neurovegetativa, ma è possibile usarlo anche in modo volontario.

Se ci si pone in una dinamica di osservazione, ci si accorgerà che tra inspiro ed espiro e viceversa, ci sono delle sospensioni respiratorie, che sono momenti di trasformazione, in cui il movimento dell’aria si ferma e si inverte; le sospensioni non sono volontarie, non ne misuriamo né il tempo, né la permanenza, né il modo in cui avvengono: accadono e basta.

**Osservo dove respiro**

Oltre a osservare come respiriamo, sarà utile anche osservare “dove” respiriamo, in modo da poter lavorare sul respiro per esempio per andare a sciogliere eventuali somatizzazioni.

Possiamo quindi individuare il **respiro addominale**, ovvero l’azione del respiro sull’addome, che è più legato all’aspetto della vitalità da un punto di vista metabolico, è più rilassante, più calmante, perché c’è maggior mobilità della zona.

Il **respiro costale** è un respiro che si percepisce più a livello di costole fluttuanti, in quanto è la parte più mobile della cassa toracica, cioè è la parte che si apre maggiormente in rapporto all’esterno; da la possibilità di uscire da una condizione di puro metabolismo, e di manifestare nel mondo la propria vitalità e natura di essere umano.

Il **respiro toracico** si svolge all’interno della cassa toracica ed è quindi sottoposto a una costrizione, non solo dovuta alla struttura ossea che protegge gli organi posti al suo interno, ma anche nel rispetto dell’organo più importante del nostro corpo che è il cuore, poiché i polmoni devono lavorare in modo asimmetrico. Il respiro toracico è un respiro legato all’Io, a come ci si presenta all’esterno, più si è in espansione e più ci si rivolge verso l’esterno con pienezza e equilibrio.

Il **respiro scapolare** è un respiro ancora meno mobile, in quanto la zona delle scapole ha una grande superficie ossea che blocca la possibilità di esternazione del movimento respiratorio, che si fa sempre meno percepibile, possiamo quindi dire che viene favorito l’aspetto di interiorizzazione e quindi l’Io si avvicina sempre più a un aspetto mentale.

Il **respiro** **clavicolare** è un respiro utilizzato dal punto di vista della purificazione di tutti gli elementi che possono recare disturbi alla mente; in effetti il sospiro ne è un esempio. La mobilità della clavicola coinvolge corde vocali, collo, zona di passaggio tra tronco e testa, e figurativamente tra mondo di prana e manas. Sarà un respiro più sottile, raffinato, elegante.

**Respiro nei sinus**: i sinus sono cavità ossee, quindi immobili, sono ricche di terminazioni nervose, possiamo quasi definirli il guardiano del sistema respiratorio, atto al controllo di cosa entra con il respiro (attività prettamente mentale). Il movimento del respiro nei sinus è il più sottile di tutti, poiché è attraverso questo tipo di respiro che è possibile percepire la qualità di aria, come sentire un profumo. L’osservazione del respiro nei sinus porta principalmente a una dimensione mentale.

Affinare quindi la capacità di osservazione del nostro respiro, potrà permetterci un importante lavoro sulla destrutturazione delle somatizzazioni, sulla prevenzione di malattie, ma soprattutto con una pratica costante ci porterà all’osservazione di aspetti più sottili, come Prana.