**Pranavidya nel Surya Namaskara**

Assuntina Forza

La prima lezione di *pranavidya* inizia l’analisi del fenomeno respiro, attraverso una sua attenta osservazione; *“vidya”* vuol dire osservare senza modificare, si osserva semplicemente per porsi in ascolto di ciò che accade. Osservare il respiro senza cambiarlo intenzionalmente, osservare il corpo mentre respiriamo, notando le diverse funzioni del respiro stesso. Osservare il ciclo respiratorio, la sua durata, le modalità attraverso cui si manifesta, il tipo di respirazione addominale, toracica o clavicolare, il ritmo, il rapporto reciproco: inspiro - espiro.

Con il **pranavidya** è facile rendersi conto, attraverso una consapevole osservazione, di come il respiro è, in certa misura, lo specchio delle nostre emozioni in un dato momento. La vidya ci aiuta a capire come il ritmo respiratorio sia collegato alla nostra vita emotiva, emozionale e psichica. A seconda che siamo ansiosi, agitati, oppure al contrario perfettamente rilassati, la respirazione differisce profondamente. Essa è infatti influenzata dallo stato d’animo dominante in una determinata fase della nostra vita. Con la vidya si osserva anche come i nostri stati mentali siano correlati alla quantità e alla qualità del respiro. Infatti, più velocemente respiriamo e più forza consumiamo e il nostro sistema risulta affaticato come anche la nostra mente, con l’insorgenza di possibili disturbi psico-fisici e nervosismo. Al contrario, una respirazione più lenta, ritmica e profonda consuma meno forza, fornisce maggior ossigeno alle cellule e agli organi, accrescendo il nostro livello di vitalità.

Un esempio paradigmatico di quanto esposto sopra è la sequenza del “**Saluto al Sole**”, dove il respiro si esprime in varie forme.

Nelle diverse posizioni del *“Surya Namaskara”* cresce l’attitudine all’osservazione degli atti respiratori e di come essi si possono modulare praticando questa sequenza con una certa regolarità, costanza e partecipazione mentale. Più ci si muove nella consapevolezza della vidya, più si riesce ad avvertire e percepire come il respiro possa migliorare nella sua qualità, apportando numerosi benefici al nostro stato mentale, emotivo e fisico.

Nelle prime pratiche del *Saluto al Sole*, può succedere di avvertire un respiro un po’ affannoso o comunque non del tutto regolare nel suo ritmo. A volte, si può osservare un respiro corto, poco agevole o poco soddisfacente, il che rende la detta pratica un po’ faticosa. Questi problemi, che potrebbero essere tipici del principiante, a mio avviso, derivano da una scarsa o assenza totale di vidya nell’eseguire le varie posizioni della sequenza. Diversamente, più portiamo attenzione e consapevolezza al pranavidya e più il respiro cambia naturalmente senza sforzo alcuno. Un’osservazione attenta comporta, durante il Saluto al Sole, un ritmo respiratorio profondo, calmo, armonioso e fluido. Difatti, portando la vidya in un asana, inevitabilmente qualcosa cambia e si modifica favorevolmente nel corpo, nello stato emotivo e mentale.

Il **SuryaNamaskara** può essere praticato, seguendo le fasi del respiro o in modo dinamico e fluente. A seconda del modo in cui si decide di eseguirlo, il respiro assumerà connotazioni diverse, pur rimanendo esso solo l’unica guida di ogni movimento.

Se lo si pratica in modo rapido, vedremo che il ritmo respiratorio aumenterà, perché a sua volta aumenta la frequenza cardiaca. Per riportare il respiro al ritmo regolare a conclusione del Saluto al Sole, ci si può fermare per qualche minuto con le mani giunte appoggiate al petto o seduti comodamente in Sukkhasana.

Se lo si pratica con un ritmo normale o soffermandosi qualche istante in ognuna degli dodici asana, che compongono la sequenza, vedremo come cresce la capacità di osservazione del respiro con un immediato effetto calmante e meditativo.

Dunque, sincronizzare la respirazione con i movimenti è essenziale per la vidya, ma anche per un’esecuzione corretta del Saluto al Sole. In caso contrario, l’osservazione ci presenterà un respiro difficile, corto, affannoso anche con una possibile sensazione di soffocamento. Se invece si sincronizzano come si deve i movimenti e la respirazione, portando una giusta osservazione, riusciremo ad eseguire un gran numero di posizioni senza stancarci e perdere fiato. Inoltre, nella fattispecie in esame, analizzando il respiro in ogni singolo asana, la vidya ci fa notare, nella prima posizione della sequenza (*pranamasana*), un espiro che impegna le clavicole e la parte alta delle scapole; nella seconda posizione (*hasta uttanasana*) l’inspiro parte dall’addome, attraversando tutto il torace fin su alla gola; nella terza (*padahastasana*) l’espiro chiude tutto l’addome, le costole ed il torace; nella *posizione equestre,* l’inspiro si osserva nel torace e nelle costole; nella *posizione della montagna* l’espiro è lungo e profondo; nella *posizione a quattro zampe* l’inspiro si osserva nell’addome; nella *posizione degli otto appoggi* si nota un espiro lungo ed intenso; in *quella del cobra* la vidya ci riporta ad un inspiro toracico e di grande apertura costale.

Tutta questa consapevolezza è figlia di una grande madre: la ***VIDYA.***