**Romani Alessandra 14/03/2015 V relazione sul pranavidya**

Nelle prime lezioni abbiamo studiato vari elementi della respirazione:

* **Elemento temporale** ossia la durata del respiro che è collegato al ritmo del cuore. A meno che non ci siano dei problemi, una fase della respirazione dura il tempo di 4 battiti del cuore. Nel Kundalini il 4 significa Terra e quindi si manifesta la materializzazione del battito del cuore nel processo respiratorio; il respiro infatti è figlio del ritimo del cuore.
* **Elemento quantità** che può essere misurato in litri ma, in questo studio, l’interesse è quello di verificare se c’è un adeguatezza con ciò che sto facendo nel momento che sto vivendo.
* **Elemento della portata** che si deduce dalla quantità o volume in rapporto al lasso di tempo preso in esame.
* **Elemento della pressione** che a partire da una portata già preesistente, aumenta in seguito ad un restringimento delle narici o restringimento della gola es. nell’Ujjayi Pranayama, oppure se allargo le narici, la pressione sarà più delicata. Nello yoga vengono utilizzate delle tecniche per agire sulla pressione per ottenere degli effetti mentali, pranici e/o fisiologici.
* **Elemento del flusso respiratorio** che riguarda sempre di più l’aspetto qualitativo, in quanto non posso misurarlo, ma posso osservare se questo elemento è armonico o adeguato.

Abbiamo visto com’è strutturato il flusso in un movimento del respiro: ci sono due fasi in cui non c’è movimento, ossia prima che inizi a muoversi e alla fine del movimento, e abbiamo constatato che il flusso non si muove in maniera costante sia come portata sia come pressione, a seconda se sono all’inizio a metà o alla fine del movimento del respiro. Vi è quindi un’azione progressiva di modalità respiratoria quando tutto funziona; nel caso contrario ci troveremo in un flusso disarmonico fatto a scatti.

Si è rappresentato il flusso come una falce di luna con due punte, considerando che la portata e la pressione, partendo dal nulla all’inizio del movimento, aumentano progressivamente, per poi attenuarsi altrettanto progressivamente alla fine, quando il respiro scompare. Si è osservato il momento di equilibrio, o punto neutro, dove in quell’istante, la portata finisce di aumentare e comincerà a diminuire.

Il momento in cui si muove l’aria e il momento in cui l’aria non si muove, è impossibile da percepire nel confine preciso, perché in realtà non vi è quel confine. Entriamo in quel momento nella percezione qualitativa e cogliamo l’elemento prana dietro la manifestazione del respiro. Mentre fino a che percepisco il flusso dell’aria, sono ad un livello di attenzione ordinaria attraverso i sensi, sono in uno stato di attenzione vigile nello stato di veglia- [**Jagarita Sthana**](https://www.google.it/search?biw=1440&bih=775&q=yagarita+stana&spell=1&sa=X&ei=eYUNVeqxGMOvU_Hfg9gP&ved=0CBoQBSgA)**.**

**Vidya sul prana nel respiro**

Nel momento in cui il respiro si sospende, osservo qualcosa di più sottile: non ho la percezione che ho bloccato l’aria, ma sento che qualcosa continua a muoversi a un livello non più fisico, e quindi “respiro” l’aspetto sottile dell’aria, ossia il prana.

Differente è il caso in cui metto in moto o blocco il mio respiro senza la gradualità accennata sopra, e in questo caso, il mio respiro perturba il prana stesso. Avviene come uno scalino o scatto nel flusso del respiro, come quando piango o rido, e in ambedue casi si presenta una perturbazione dell’omeostasi del corpo; anche se uno è di natura positiva e l’altra negativa, a livello fisico e pranico, sarà ugualmente un evento che scombussola.

La coscienza avvertirà due eventi totalmente diversi in cui in una darò una notevole potenza al respiro caricandolo di prana, differentemente dall’altro caso.

Inoltre, arrivo ad avere la percezione di prana quando il movimento respiratorio si sospende, ma ciò non significa che quando si muove il respiro non vi sia prana; è che abbiamo difficoltà a sentirlo, perché disturbato dal flusso grossolano dell’aria nel corpo.

Il prana è sempre presente, se no non vi sarebbe proprio la vita, e in particolare **nell’espirazione,** vi è il prana dell’inspirazione e viceversa, in quanto i movimenti sono compenetrati l’uno nell’altro.

Si creerà quindi un **ritmo** fra le due fasi che si sfumeranno progressivamente senza un momento preciso di passaggio, come ad esempio il giorno c’è perché vi è stata la notte, e si sono avvicendati piano piano i momenti di transizione fra l’uno e l’altra.

Quindi questa duplicità ci riporta al concetto duale di prana; il movimento del respiro è l’espressione di questo duplice movimento che è qualitativamente complementare e costante.

I primi ritmi alla nascita della nostra vita erano consoni in modo naturale al momento, in quanto vi era una coscienza perfetta, perché il neonato è un essere immerso nell’universo senza separazione.

Successivamente, nel crescere ed invecchiare ci sarà una degradazione del ritmo respiratorio, vuoi per il venir meno della plasticità e forza fisica muscolare, sia perché si sovrapporranno eventi psichici dovuti al vivere la vita.