Il Respiro è Vita

Maria Vittoria Casu

**La Mente in rapporto al Corpo**

Nella vita quotidiana spesso l'attenzione della mente è condizionata dall'emotivo, che la rende agitata, annoiata o confusa, non consentendole di esprimersi in tutte le sue potenzialità e rendendola passiva.

La natura della mente però è quella di essere concentrata, attiva e comandare, concretizzando i suoi pensieri attraverso il corpo; perciò una mente passiva è una mente che ha perso il suo ruolo, e che non riesce più a focalizzarsi al 100% su qualcosa, insomma è una mente ammalata.

Quando la mente diventa passiva, non riesce nemmeno più ad occuparsi del corpo, che sentendosi in pericolo, perché senza il suo comandante è “allo sbando”, ha come reazione di difesa quella di irrigidirsi: in questo modo si verificano le “somatizzazioni”.

La rigidità del corpo può infatti essere letta in modo più ampio, come un indicatore del malessere della mente. Si dice che il corpo diventa “Shava” (letteralmente cadavere, ossia rigido) perché perde la sua forza vitale (Shakti, la Coscienza), data appunto dalla mente. In questo contesto, la scioltezza del corpo che si vuole raggiungere praticando yoga, è derivata dal benessere ritrovato dalla mente.

Lo scopo dello yoga è far esprimere ognuno di noi al massimo delle sue potenzialità e questo non può prescindere dalle mente, una mente attiva, che svolge al meglio il suo ruolo di comando.

**Vidya, l’Osservazione della Mente**

Vidya è pura osservazione senza ragionamenti o preconcetti, ossia senza condizionamenti; è anche detta la visione del cuore, rifacendosi al concetto di “Anahata”: il non percosso, che batte autonomamente e non è condizionato né dall'emotivo, né da una mente disturbata.

Tramite la vidya, la mente si allenerà a portare l'attenzione al 100% su un unico elemento stabilito a priori, che sarà l'oggetto dell'osservazione e pian piano si ripristina la relazione tra il soggetto (la mente) e l’oggetto (il Corpo). Questa è la condizione in cui dovrebbe stare sempre la nostra mente.

**La Vidya sul Respiro**

Come abbiamo visto in precedenza, i nostri stati d'animo condizionano il nostro respiro.

Il respiro naturale è un respiro ampio e armonico che coinvolge tutte le parti del corpo atte alla respirazione: addome, costole fluttuanti, torace, scapole, clavicole; lo possiamo osservare bene nei bambini piccoli che ancora non sono condizionati dai conflitti.

Quando sono presenti delle somatizzazioni, oltre ad un irrigidimento del corpo, ci sarà anche la predominanza di un tipo di respiro: per esempio le persone molto estroverse (troppo) avranno la tendenza a respirare con il torace, sviluppando molto questa zona.

Sviluppare la Vidya sul respiro è fondamentale, perché il respiro è Vita ed è fondamentale per l'equilibrio della mente; con la respirazione ognuno di noi si afferma come individuo.

Nel tantra la realizzazione è fondata su noi stessi e sulla nostra pienezza e completezza (Purna).

Ritrovare il respiro naturale tramite la Vidya è alla base del raggiungimento della pienezza.

Inoltre la mente, quando osserva il respiro, è in armonia, perché è concentrata su un movimento ordinato, ritmico, che induce calma, un movimento in cui ci sono anche dei momenti di immobilità e di silenzio, che è la condizione ideale per la mente.

Con la pratica, porteremo l'attenzione su una parte del corpo nella quale andremo a percepire il movimento del respiro, per portare la consapevolezza su ogni parte, che nell'insieme, contribuisce al movimento del respiro completo e armonico.