**BELLO!!! SI VIVE PER COME SI PENSA**

Laura Sacchi

Quindi per migliorare la propria esistenza bisogna essere padroni della propria mente.

Quella mente che tende a scappare da un posto che non le piace, in quanto trascurato come un posto abbandonato dall'attenzione.

E' SHAVA, un corpo cadavere, in quanto privato di consapevolezza.

In cui la mente cosciente preferisce andarsene e lasciarci preda delle nostre fantasie, a farci dei film.

Questo perché manca SHAKTI la potenza creatrice universale che porta vita, attività e presenza consapevole nel corpo, rendendolo SHIVA, la massima espressione dell'Hatha Yoga, la completezza o realizzazione.

La mente ama comandare la vita e se non la trova, annoiandosi, torna nel mondo dei sogni.

Dobbiamo quindi riportarla nel corpo rendendoglielo più appetibile, migliorandolo, rispettandolo, gratificandolo, portando consapevolezza principalmente al respiro che è l'espressione della sua esistenza.

VIDYA è un'osservazione della realtà non mediata dal ragionamento, né condizionata da schemi preconcetti, è pura attenzione. VEDO COSI' COM'E'.

Così posso creare JNANA: la piena consapevolezza libera da ingombri concettuali, l’amore per la pura conoscenza.

Oggi imparo a osservare distinguendo DOVE va il mio respiro.

Ovvio che l'aria andrà nei polmoni, ma la localizzazione fisiologica in cui esso si manifesta fisicamente, ci può aiutare a conoscere meglio noi stessi e gli altri.

Possiamo suddividere simbolicamente il respiro in 6 parti:

- addominale

- costale

- toracico

- scapolare

- clavicolare

- nei sinus

**ADDOMINALE**

E' il respiro vitale o essenziale, in quanto l'addome è la parte del nostro corpo in cui c'è ampio spazio di movimento perché anatomicamente non vincolato dalla rigidità di strutture ossee.

E' lo spazio in cui si esprime l'emotivo e le sue somatizzazioni.

Agendo sui visceri, attivando questa respirazione, possiamo andare a scioglierle.

**COSTALE**

E' intermedio tra l'addome e il torace.

Si presenza con una buona mobilità laterale e indica una tipologia aperta tipica delle persone comunicative.

E' dato dall'istinto umano quando è mosso dai suoi naturali impulsi animali che agisce all'esterno mosso dall'interno, come il respiro di un bebè dormiente.

Si realizza attraverso il diaframma se questo ha a disposizione una cintura addominale controllata.

**TORACICO**

E' un respiro volitivo.

All'interno di esso risiede il cuore col suo ritmarsi, rappresenta la vita, è quindi il respiro dell'IO.

Qui l'emotivo e le pulsioni iniziano ad essere ingabbiate e messe sotto controllo dalla solida e bianca cassa toracica.

Con il movimento del torace ampio, proiettato in avanti, mi relaziono col mondo esterno.

E' un movimento ben aperto ed occorre vitalità per effettuarlo.

E' naturalmente possibile sciogliendo le somatizzazioni del tronco.

**SCAPOLARE**

E' un respiro inusuale in quanto il movimento si trova limitato dalle scapole.

Psichicamente è sempre un respiro che identifica l'IO ma in questo caso rivolto all'interno, al centro di sé, a ricercare l'equilibratura.

Rivolgendosi alla propria interiorità si riporta alla mente, portando in superficie i pensieri e problemi, affinché se ne prenda coscienza e smettano di logorare dentro.

**CLAVICOLARE**

Il respiro del cosiddetto atteggiamento regale.

La zona clavicolare è il punto di passaggio che dal tronco, che rappresenta il mondo animale e vitale, porta alla testa, dove risiede l'organo di manifestazione dei pensieri.

E' un punto di transizione dal quale esprimo il mio intento attraverso la parola, azione molto potente.

In questa zona c'è poca mobilità naturale, e affinché i polmoni si possano espandere e affinché si realizzi spontaneamente, occorrono particolari condizioni psichiche.

**SINUS**

I seni paranasali sono le cavità scavate all'interno delle ossa del massiccio facciale, svolgono la funzione di portare l'aria ad una temperatura adeguata ai nostri polmoni, captano odori, sono collegati ad occhi, orecchie e al fondo del palato, i nostri preziosi recettori sensoriali.

Il bianco osso del cranio in cui l'aria viene incanalata, rappresenta la natura sattvica, e le terminazioni nervose al suo interno ci mettono direttamente in contatto con la parte del cervello più antica, il nostro essere più profondo.

Non dimentichiamo nonostante questa suddivisione però che il respiro resta unico.