**La falce di luna**

In queste lezioni abbiamo visto l’aspetto Vidyà, ne abbiamo parlato, approfondito sia con le parole, che con il corpo; personalmente ho tentato di capirlo e metterla in pratica.

Dunque Vidyà è quell’intelligenza unicomprensiva e non selettiva, su cui non vi è Jnana, perché essa stessa è già una realtà fulminante e non ha bisogno di ragionamenti e conoscenze.

Vidyà è l’intelligenza che fa si che le cellule si aggreghino, che gli uccelli scelgano quel fiore, che il DNA formi quella catena; per chi è credente forse potremmo dire che è l’intelligenza di Dio.

Tutto questo è molto interessante e vero è, che sarebbe molto affascinante riuscire solo a percepire questo stato, che troppo spesso noi esseri umani “ragionanti”, confondiamo con ciò che viviamo nei nostri visceri, e scambiamo la realtà, con decisioni che molto spesso prendiamo con l’impulso emotivo, con un prana che non riusciamo a controllare.

**L’osservazione del respiro ci aiuta a entrare nel mondo di Prana**

L’osservazione del respiro mi ha aiutato a cominciare solo a capire come approcciarsi alla Vidyà e così tento di comunicare ai mie allievi.

Nell’ultimo incontro abbiamo affrontato il respiro come momento che ci fa percepire il terreno, il corpo ma che nel corso dell’osservazione, ci può avvicinare sempre più al contatto pranico.

Se osserviamo il respiro, vedremo che avrà un punto in cui nasce e cresce, una parte in equilibrio per andare a morire nell’altra parte del corno, della falce.

E’ proprio concentrandomi su questo, che ho goduto di una piacevolezza che prima, mi faceva ricadere nell’eccessivo ragionamento.

Spiego meglio, quando abbiamo iniziato questa annualità, mi risultava molto difficile attuare l’osservazione in Vidyà, era tutto l’opposto di ciò che in questi anni mettevo nelle mie lezione e nella mia pratica. Inoltre ogni volta che osservi senza giudizio, inevitabilmente il respiro cambia.

La mia tendenza da cinestesica mi faceva ragionare molto, mettendo anche la percezione uditiva nella mia pratica. Mi sono scoperta così, perché sino a qualche anno fa se qualcuno mi avesse detto quale percezione prevale in te…avrei detto visiva.

Inoltre adoro le pratiche di pranayama, che mi hanno portato sempre più al controllo del respiro a vivere l’assottigliamento e le sospensioni, come vero momento di piacere e di meditazione.

Con i percorsi di Kriyà, il mondo di prana ha avuto decisamente una sua evoluzione e l’ho utilizzato sia come didattica che come salute personale.

**Il fascino della falce di luna del respiro nella mia sequenza**

Come detto precedentemente nell’ultimo incontro, il respiro nella falce di luna, dava un aspetto molto qualitativo e soprattutto non misurabile al respiro.

La sera successiva mi sono seduta e ho cominciato a fare un **Vayu Neti** e un **Bhastrika**; mi appariva un modo per collegarmi al mio respiro, prenderne possesso e conoscenza, avvertirlo.

Avevo inoltre un’esigenza di sentire maggiormente il mio io più profondo, era stato un lunedì difficile, sempre a contatto con “mille” persone, ognuna con esigenze di salute e malattia diversi, ascoltarli e tenere sottocontrollo la situazione.

Ho pensato a un “**Bahini Mudra**” fatto all’opposto, (espiro apertura, inspiro chiusura), che accentuasse il mio respiro scapolare, ma cercavo di osservare attentamente le fasi del mio respiro nella falce di luna, che all’inizio vivevo maggiormente come il movimento di un pendolo.

Il movimento delle mani che ho conosciuto nell’espansione pranica, poi mi ha aiutato a capire il respiro che plasma il mio movimento.

In questo momento così come in altri, ho tentato di concentrarmi sull’osservazione senza imporre niente al mio respiro e movimento (peraltro non facile).

Ho sperimentato poi un **Vajrakriyà** e in questo movimento, il calore che se ne produceva, è stato pari all’andamento del respiro che forse si faceva più corto ma sempre regolare nel suo procedere.

Respiro corto e più ravvicinato ma vigoroso, nella **Torsione proni**, braccia a croce sollevando la gamba, ma la costante attenzione portava comunque ad un andamento pendolare.

Nell’attenzione costante di questo andamento sentivo venir meno la tensione, era come se il mio respiro occupasse tutto.

Con il movimento del **Cobra** e del **Gatto** e la fase statica nel Cobra ho avvertito una potenza di decelerazioni nell’espiro, cioè era come se l’espiro mi trascinasse verso una pausa prolungata.

Nella **Mezza Luna** in ginocchio ho avvertito una fase di allungamento che potenziava l’inspiro.

Poi, nella **Dea della Montagna**, posizione che amo profondamente e che nel Kriyà mi ha aiutato molto, ho cercato di immettere questo respiro a falce e ho “sentito” come vivere questo asana sotto un altro aspetto, un’altra faccia della medaglia.

**Vivere la Sequenza immersa nel Prana della Falce di Luna**

Quello che ho notato in ciò che ho fatto e vissuto è stato il respiro che portava il mio movimento e il piacere nella staticità; è stato graduale, da una forte fisicità a una dimensione più sottile e mentale. Più mi avvicinavo ai punti di incontro tra inspiro e espiro, più vivevo una condizione costante e il mio respiro scivolava in una condizione più pranica.

Al termine, concentrandomi solo sull’andamento del mio respiro, ho osservato una percezione quasi assente, era un respiro lieve leggero e tutto mi portava una sensazione di tranquillità profonda.

Ho riproposto tutto ciò ai miei allievi, ho cercato di guidarli senza però indurre molto.

Ho cercato di intervenire meno sulle posizioni, perché volevo che percepissero questo andamento respiratorio a pendolo; ho omesso il riferimento alla falce di luna, perché molto spesso, nelle mie lezioni utilizzo i riferimenti lunari, in questo caso non volendo confonderli, mi sono limitata al riferimento pendolare.

La lezione era finita, un’ora e mezza intensa e dai loro commenti, piacevole e sentita, ma la cosa più bella è stata che uscendo dalla palestra, una bellissima luna a falce si stagliava nel cielo e una ragazza mi ha detto “ Guarda Mari la luna, come il nostro respiro!”

Marina Oneta Yoga Milano