

REBIRTHING

il respiro dell'anima

Mentre possiamo affrontare lunghi digiuni e sopravvivere per giorni senza bere, non siamo in grado invece di affrontare se non per pochi minuti un ambiente privo d'aria.

L'aria è qualcosa che fa parte integrante della nostra vita, ci accompagna per tutta l'esistenza, ininterrottamente ci sta accanto e ci pervade, eppure sfugge alla nostra percezione materiale ed alla comprensione più profonda di elemento vitale.

In essa viene veicolata quella energia sottile indicata come "prana" dalla terminologia hindù o "chi" dai taoisti cinesi, ma la cui natura non riusciamo a definire con precisione perché spazia dai livelli bioelettrici e biomagnetici della materia organica ai livelli più alti della psiche.

Senza saperlo ad ogni respiro ci mettiamo in rapporto con l'essenza stessa della vita.

Prendere coscienza della possibilità di stabilire delle relazioni migliori

con questa dimensione energetica ed essenziale, sottile ed invisibile, ci consente di raggiungere e mantenere una salute olisticamente intesa come un radiante benessere, e di esprimere appieno tutte le nostre potenzialità psichiche, da quelle emotive ed affettive alle spirituali, cioè fino a quegli stati superiori di consapevolezza che solo dei contatti con il Sé superiore permettono.

La scoperta, o meglio la riscoperta dello stretto vincolo che ci tiene uniti a questa energia si è rivelato il sistema più rapido e sicuro non soltanto per superare brillantemente gli ostacoli posti intorno a noi dai condizionamenti mentali dalle conflittualità inconscie, dalle tensioni fisiche e da quelle somatizzate dalle problematiche ansiogene, ma anche per sperimentare in prima persona le condizioni di ampliamento della coscienza, quasi fosse uno stato alterato nel senso di un'espansio-

ne invece che psicopatologicamente verso un restringimento epitimico. Attraverso il respiro, l'espansione della coscienza ci pone in contatto con quell'intelligenza che anima il nostro corpo e sottomette la nostra volontà personale a questa forza superiore.

Quell'energia intelligente che è insita nella materia, organizza ammassi di atomi ed il mondo paradossale delle particelle subatomiche.

Questa intelligenza è certo assai diversa dalle speculazioni cerebrali della mente umana.

Esisteva prima dell'uomo ed esisterà al di là di esso.

Quest'energia da secoli viene definita, anche in Occidente, con molti nomi, ma, al di là dei nomi, quali possibilità di progresso abbiamo quando siamo confusi, bloccati, intossicati da un respiro incompleto e privi quindi di rapporto armonico e cosciente con essa?

Quale utilità conoscere dei termini linguistici che si riferiscono a realtà di cui non abbiamo esperienza?

La parola non è la cosa, la parola portata non si apre, e la descrizione di un cibo non toglie la fame...

Soprattutto gli aspetti che hanno a che vedere con la coscienza hanno valore solo quando ne facciamo personalmente esperienza reale.

«Le parole a volte possono portarci ad autoinganni mentali senza modificare concretamente il nostro rap-

porto con il mondo», afferma Filippo Falzoni Gallerani in "Il Respiro dell'Anima" (Armenia, Milano, 1992).

Ed a proposito di questa impossibilità, di esprimersi e farsi capire, il maestro Sri Iyengar, autore di "Teoria e Pratica del Pranayama" (ed. Mediterranee, Roma, 1984), aggiunge:

È difficile spiegare il Prana come è difficile spiegare Dio.

Prana è l'energia che permea l'universo a tutti i livelli.

È l'energia fisica, mentale, intellettuale, sessuale, spirituale. Tutte le energie vibranti sono Prana.

È l'energia nascosta o potenziale esistente in tutti gli esseri, che si libera nei momenti di pericolo.

È il primo motore di tutte le attività.

È l'energia che crea, protegge e distrugge.

Vigore, potenza, vitalità, vita, spirito son tutte forme di prana".

Gli fa eco uno Yogi occidentale, André Van Lysebeth, in "Pranayama", la dinamica del Respiro" (Astrolabio, Roma 1973):

«Il Prana è la somma delle energie universali.

Prana non è né magnetismo, né gravitazione, né elettricità: tut-