



Figura 8 – Vajarasana



Figura 9 - Simhasana



Figura 10 - Posizioni facilitate per l'esecuzione del Pranayama.

Vajarasana

Il Pranayama può essere eseguito anche in *Vajarasana*, la Posizione del Fulmine (Figura 8). Ci inginocchiamo a terra, con gli alluci uniti e i talloni divaricati. Ci sediamo con i glutei a contatto con i talloni e le ginocchia unite. Le spalle sono ruotate all'indietro, lontane dalle orecchie e rilassate. Il mento è parallelo al pavimento, le braccia rilassate, le mani nella Mudra richiesta dalla specifica tecnica di Pranayama in esecuzione. È la posizione ideale per alcune tecniche di espirazione forzata (v. § 3.2), e per l'apprendimento della respirazione yogica completa (v. § 3.3). È inoltre consigliata per l'esecuzione della pratica di Pranayama a chi soffre di sciatica o di disturbi sacrali.

Simhasana

Anche *Simhasana*, la Posizione del Leone, può essere eseguita per sperimentare alcune tecniche di respirazione forzata (v. § 3.2). Da *Vajarasana*, divarichiamo le ginocchia. Portiamo le mani a terra con le dita rivolte verso l'addome. Le braccia sono attive a sostegno del tronco. Incliniamo la testa indietro, apriamo la bocca e allunghiamo la lingua verso il pavimento (Figura 9).

Posizioni facilitate

Alcune posizioni facilitate consentono l'esecuzione della pratica di Pranayama anche a persone con problemi di salute o in età avanzata. In particolare *Vajarasana* può essere resa meno impegnativa per le ginocchia e le caviglie inserendo uno spessore a sostegno dei glutei come indicato nella Figura 10.

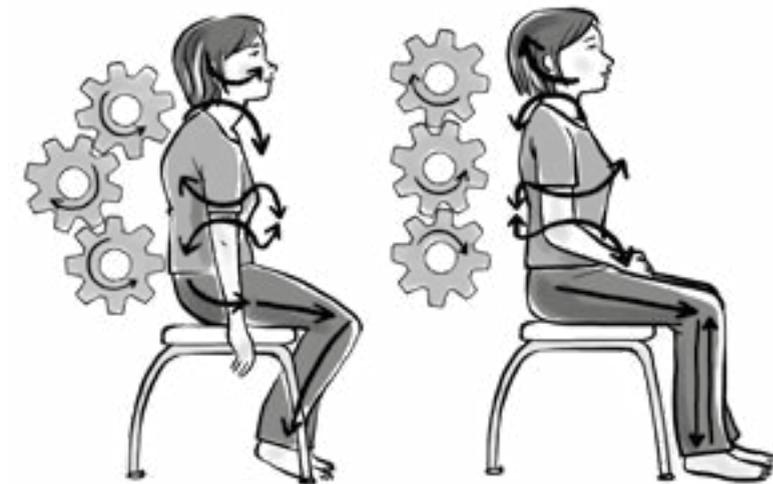


Figura 11 – Schiena curva e schiena dritta in posizione seduta sulla sedia.

La pratica di Pranayama può essere eseguita anche seduti su una sedia, rispettando sempre la condizione della schiena dritta. In questo modo, anche la più elementare pratica di Pranayama produce effetti benefici sulla postura della colonna vertebrale, e agisce tonificando e consolidando la muscolatura a sostegno della colonna stessa. La Figura 11 indica la postura scorretta, a schiena curva, e quella corretta, a schiena dritta, nella posizione seduta sulla sedia, oltre alle rotazioni da attivare per prepararsi in modo ottimale al Pranayama.

Le Mudra e i Bandha agiscono quindi sul fuoco metabolico e sul Prana. Attivando il fuoco metabolico, creano a loro volta Prana e ne consentono un flusso regolare, stabile e armonico, libero da ostacoli. Per questo motivo, la pratica di Mudra e Bandha potrà generare, all'inizio, un grande calore e una notevole sudorazione. Questa pratica può anche influenzare l'equilibrio ormonale, il comportamento sessuale e la libido.

L'esecuzione delle Mudra consente al praticante di sviluppare la consapevolezza dei flussi di Prana e dell'azione del corpo energetico (*Pranamaya Kosha*, v. § 2.7).

La pratica di Mudra e Bandha richiede alcuni prerequisiti, e in particolare:

- **controllo adeguato del respiro**, dato che ciò equivale a un buon controllo della mente. In queste condizioni, il respiro è lungo e profondo, la posizione perfettamente stabile e la mente focalizzata. Questo livello di padronanza della dinamica del respiro e della mente è indispensabile per ottenere il massimo dei benefici dalla pratica di Mudra e Bandha;

- **forza della colonna vertebrale**, poiché la pratica dei Bandha richiede di restare a lungo con la colonna vertebrale in posizione eretta. Inoltre può liberare importanti flussi di energia che il praticante deve riuscire a gestire;

- **forza e flessibilità del collo e delle spalle**, per sostenere l'esecuzione delle diverse tecniche;

- **stabilità psicologica ed emotiva**, poiché la pratica dei Bandha può risvegliare imprevedibili dinamiche subconscie (*Vasana*), che possono destabilizzare il praticante;

- **assenza di paura**, condizione necessaria per osservare il manifestarsi delle proprie dinamiche interiori;

- **disponibilità di tempo**, non solo per eseguire la tecnica, ma anche per lasciarla agire dopo l'esecuzione con una pausa di rilassamento e osservazione, evitando di sottoporsi a stimoli esterni troppo rapidamente;

- **una guida esperta**.

Possiamo ora distinguere le diverse tipologie di Mudra, individuando le tecniche più significative per la pratica di Pranayama.

Mudra delle mani (Hasta Mudra)

Il primo gruppo è quello delle Mudra delle mani (*Hasta Mudra*). Con queste Mudra, le mani generano e chiudono, con le braccia e il corpo, specifici circuiti energetici, oltre a stimolare la concentrazione della mente. Per le pratiche di Pranayama sono fondamentali: *Chin Mudra*, *Gyana Mudra*, *Dhyana Mudra* e *Vishnu Mudra* (Figura 14).

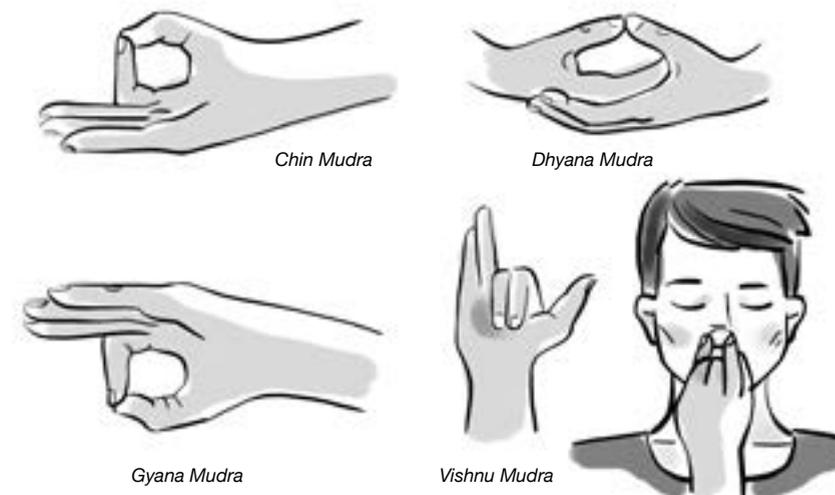


Figura 14 - Mudra delle mani utili per le pratiche di Pranayama.

Chin Mudra

In *Chin Mudra*, indice e pollice si uniscono in un cerchio, le altre tre dita sono unite e allungate. Il dorso della mano è in appoggio al ginocchio. *Chin Mudra* esprime l'attitudine del praticante a ricevere, la sua apertura mentale ed emotiva. L'unione di indice e pollice simboleggia l'unione tra Sé individuale (indice) e Sé universale (pollice). Questa unione genera equilibrio e stabilità dei *guna* (le qualità di ogni sostanza materiale manifesta, v. § 1.6), rappresentati dalle altre tre dita perfettamente unite e allungate.

Gyana Mudra

La stessa Mudra rovesciata, portando quindi il palmo della mano in appoggio sulle ginocchia, genera *Gyana Mudra*. Questa Mudra induce ed esprime l'attitudine del praticante a portarsi verso l'interno, a interiorizzare la sua esperienza. Da qui il suo significato simbolico di "Mudra della conoscenza". *Gyana* è conoscenza spirituale, stato mentale opposto ad *Avidya*, ignoranza, anch'essa spirituale, della nostra dimensione metafisica o divina. Fonte di inesauribile saggezza, lo stato di *Gyana* può essere raggiunto solo attraverso l'interiorizzazione e, per questa via, attraverso il distacco (*Vairagya*) e la disidentificazione del praticante dall'illusorietà del mondo materiale.

Le pagine che seguono offrono una trama semplice dei testi di Mantra e Kir-tan più diffusi nelle pratiche di *chanting* della tradizione Yoga. La lingua utilizzata è il sanscrito. La traslitterazione proposta rispecchia la fonetica della lingua italiana. Per semplificare la lettura, sono stati omessi i segni diacritici. I testi non sono rivolti agli studiosi di sanscrito, con cui mi scuso per non applicare lo standard IAST (*International Alphabet of Sanskrit Transliteration*). Da semplice praticante, mi rivolgo piuttosto ai praticanti, invitandoli a confrontarsi comunque con un insegnante per apprendere, con le melodie, anche le giuste pronunce. O, meglio, le pronunce che ciascuno di noi porta con sé di una lingua trasversale, che anima il mondo intero e le sue comunità con tutti gli accenti e le inflessioni del caso. Come sempre avviene nel canto popolare, trasmesso più da bocca a orecchio che non attraverso la parola scritta, soprattutto la tradizione dei Kirtan risuona ormai come una sorta di dialetto universale comune a ogni ceppo linguistico. Abbandonare il formalismo non significa mancare di rispetto alla lingua sacra per eccellenza. Significa solo, come sempre nello Yoga, spalancare la nostra porta agli effetti sempre sorprendenti della pratica. Ed è proprio alla pratica, e solo alla pratica, che la disciplina dello Yoga chiede la nostra devozione.

6.2. Mantra con qualità (Saguna Mantra)

Come abbiamo visto (§ 5.1), i Mantra possono esprimere determinate qualità e le loro forme, come è il caso delle invocazioni a specifiche figure divine o al Guru. I *Saguna Mantra* agiscono così sul sistema corpo-mente del praticante sia come vibrazioni sonore sia come visualizzazioni astratte. La ripetizione del Mantra genera uno specifico schema di pensiero, manifestando l'energia contenuta nel Mantra stesso. Nel caso dei *Saguna Mantra*, la forma invocata penetra nello spazio mentale e **plasma la mente del praticante**. Ecco, di seguito, i principali *Saguna Mantra*.

Mantra di Ganesha

✧ *Om Gam Ganapataye Namaha*

Ganesha è la più popolare delle divinità induiste. *Ganah* in sanscrito significa "moltitudine", *Isha* significa "Signore". Ganesha è quindi il Signore di tutte le creature viventi. Ha altri nomi: Ganapati, Gajanana (Faccia da elefante), Vinayaka (Capo supremo), Vighneshvara (Signore di tutti gli ostacoli). Ogni pratica di *chanting* inizia con una lode a Ganesha. È la rappresentazione della creatura che rimuove ogni ostacolo dal nostro percorso e ci aiuta a superare ogni sfida della vita. Figlio di Shiva e Parvati, e fratello di Subrahmanya (v. p. 133).



Figura 24 - Ganesha

Mantra di Shiva

✧ *Om Namah Shivaya*

Shiva è il Signore del buon auspicio, benaugurante. Rappresenta il potere universale di distruzione in cui cessa ogni esistenza e da cui l'esistenza stessa risorge ancora. È normalmente rappresentato in posizione meditativa, regge un tridente ed è avvolto da serpenti. Il fiume Gange sgorga dai suoi capelli. Il tridente simboleggia i tre *guna*, le tre qualità della Natura (*rajas, tamas, sattva*, v. § 1.6) di cui Shiva ha completa padronanza. I serpenti rappresentano le differenti forze interiori dei livelli più bassi che Shiva tiene sotto controllo. Invece di avvelenarlo, gli fanno da ornamento. I serpenti rivelano inoltre che Shiva accoglie tutti come devoti, anche le persone che esprimono le più basse vibrazioni. Siede su una pelle di tigre, simbolo della completa sottomissione degli istinti più grossolani dell'Uomo. Il fiume Gange simboleggia l'intera creazione (*Shakti*), che sgorga dalla testa

Indice

Introduzione.....	5
Capitolo 1 - Respiro, corpo e mente.....	9
1.1. Premessa.....	9
1.2. Perché è importante acquisire padronanza del respiro?.....	10
1.3. Respiro, mente, emozioni.....	12
1.4. Lo Yoga come terapia complementare delle malattie croniche: il ruolo del respiro.....	13
1.5. Yoga, sistema nervoso autonomo e gestione dello stress.....	15
1.6. I canali energetici: Sushumna, Ida e Pingala Nadi.....	17
<i>Sushumna Nadi</i>	17
<i>Ida Nadi</i>	18
<i>Pingala Nadi</i>	19
1.7. I centri energetici: Chakra.....	20
1.8. Equilibri energetici e stati mentali.....	25
1.9. Respiro e mente nelle fonti dello Yoga classico: Yoga Sutra e Hatha Yoga Pradipika.....	27
1.10. Sintesi degli effetti della padronanza del respiro.....	29

Capitolo 2 - Abc della pratica di Pranayama	30
2.1. Che cosa significa Pranayama?.....	30
2.2. Che cos'è il Prana?.....	32
2.3. Kundalini Shakti.....	33
2.4. I diversi tipi di Prana.....	34
<i>Prana, Apana, Udana Vayu</i>	34
2.5. Come si esaurisce il Prana?.....	35
2.6. Come assorbiamo il Prana?.....	36
<i>Il naso</i>	36
<i>I polmoni</i>	37
<i>La pelle</i>	39
<i>La lingua</i>	39
2.7. Corpo energetico in azione.....	39
2.8. Esercizi di respirazione e tecniche di Pranayama.....	42
2.9. La consapevolezza del respiro.....	44
2.10. Centralità del Pranayama nella pratica Yoga.....	45
2.11. Asana e Pranayama.....	46
2.12. La dinamica del respiro.....	47
<i>Inspirazione (puraka)</i>	48
<i>Espirazione (rechaka)</i>	48
<i>Trattenimento (kumbhaka)</i>	48
2.13. Rapporto tra inspiro, espiro e trattenimento.....	49
2.14. Il ritmo nella pratica di Pranayama.....	50
2.15. Posizioni per praticare Pranayama.....	51
<i>Siddhasana e Padmasana</i>	51
<i>Sukhasana</i>	53
<i>Vajarasana</i>	54
<i>Simhasana</i>	54
<i>Posizioni facilitate</i>	54
2.16. Shavasana.....	56
2.17. Mudra e Bandha.....	58
<i>Mudra delle mani (Hasta Mudra)</i>	60
<i>Mudra del capo (Mana Mudra)</i>	63
<i>Mudra del corpo (Kaya Mudra)</i>	65
<i>Bandha</i>	65
2.18. Stile di vita e alimentazione.....	69
<i>La pulizia delle narici: Jala Neti</i>	70
<i>La pulizia della lingua: Jihva Dhauti</i>	71

Capitolo 3 - Tecniche di Pranayama: contenuti e funzioni	72
3.1. Uno sguardo d'insieme.....	72
3.2. Sbloccare e liberare il respiro: Mukha Bhastrika.....	73
3.3. Consapevolezza ed espansione del respiro:	
la respirazione yogica completa.....	75
<i>Primo segmento: respirazione addominale</i>	76
<i>Secondo segmento: respirazione toracica</i>	76
<i>Terzo segmento: respirazione clavicolare</i>	76
<i>Associare i tre segmenti nella respirazione yogica completa</i>	77
3.4. Calmare la mente: respirazione ritmata.....	78
3.5. Eliminare impurità: Kapalabhati.....	79
3.6. Purificare: Nadi Shodana e Anuloma Viloma.....	80
<i>Schema di Nadi Shodana</i>	82
<i>Schema di Anuloma Viloma</i>	83
3.7. Stimolare Prana: Bhastrika e Surya Bedha.....	84
<i>Bhastrika</i>	84
<i>Surya Bedha Pranayama</i>	86
3.8. Ujjayi Pranayama.....	87
3.9. Mente stabile: Prana Mudra e Samavritti Pranayama.....	88
<i>Prana Mudra</i>	88
<i>Samavritti Pranayama</i>	89
3.10. Tecniche di preparazione: Viloma Pranayama.....	90
<i>Inspirazione frazionata</i>	90
<i>Espirazione frazionata</i>	90
3.11. Pranayama minori: Shitali, Shitkari, Brahmari.....	91
<i>Shitali e Shitkari Pranayama</i>	91
<i>Brahmari Pranayama</i>	92
3.12. Maha Mudra.....	93
Capitolo 4 - Sequenze di Pranayama	96
4.1. Elogio della routine.....	96
4.2. Sequenze preparatorie per principianti e intermedi.....	97
<i>Sequenza A1: sbloccare il respiro, eliminare scorie fisiche e sottili, acquisire consapevolezza del respiro</i>	98
<i>Sequenza A2: espandere il respiro, purificare i canali energetici</i>	98
<i>Sequenza A3: riequilibrio energetico</i>	98
<i>Sequenza A4: attivazione energetica</i>	99
<i>Sequenza A5: concentrazione, distensione e assorbimento mentale</i>	99

4.3. Sequenze per livelli avanzati.....	99
<i>Sequenza B1: chiarezza di visione ed equilibrio energetico.....</i>	102
<i>Sequenza B2: potenziamento e purificazione dei flussi energetici in Ida e Pingala, orientamento del Prana individuale verso Sushumna.....</i>	102
<i>Sequenza B3: potenziamento dello stato di concentrazione e stabilità mentale.....</i>	103
<i>Sequenza B4: risveglio di Kundalini.....</i>	103
4.4. Kapalabhati e Anuloma Viloma Pranayama: la combinazione vincente.....	104
Capitolo 5 - Il linguaggio della Luce.....	106
5.1. Mantra nella pratica Yoga.....	106
5.2. Mantra per il Pranayama.....	107
<i>Mantra Om.....</i>	108
<i>Mantra So-Ham.....</i>	108
<i>Bija Mantra "A".....</i>	109
<i>Bija Mantra "A"-"O".....</i>	109
<i>Bija Mantra nella pratica di Samanu.....</i>	109
<i>Gayatri Mantra.....</i>	110
5.3. Visualizzazioni e autosuggestione.....	110
<i>Visualizzazione 1: Salita alla Montagna.....</i>	112
<i>Visualizzazione 2: Faro di Luce.....</i>	114
<i>Visualizzazione 3: Gentilezza amorevole.....</i>	116
<i>Visualizzazione 4: Rinascita.....</i>	117
5.4. Visualizzazioni astratte e Yantra.....	119
Capitolo 6 - Dal respiro al canto.....	121
6.1. Il canto nella pratica Yoga: come e perché.....	121
6.2. Mantra con qualità (Saguna Mantra).....	124
<i>Mantra di Ganesha.....</i>	124
<i>Mantra di Shiva.....</i>	125
<i>Mantra di Vishnu.....</i>	126
<i>Mantra di Krishna.....</i>	126
<i>Mantra di Vishnu e Krishna.....</i>	126
<i>Mantra di Rama.....</i>	126
<i>Mantra di Hanuman.....</i>	127
<i>Mantra della Madre divina.....</i>	127
<i>Mantra di invocazione al Guru.....</i>	127

6.3. Mantra astratti (Nirguna Mantra).....	127
6.4. Mantra seme (Bija Mantra).....	128
6.5. Mantra particolari.....	129
6.6. Kirtan tradizionali.....	133
<i>Ganesha.....</i>	133
<i>Shiva.....</i>	136
<i>Vishnu.....</i>	138
<i>Krishna.....</i>	139
<i>Rama, Sita e Hanuman.....</i>	141
<i>Madre Divina.....</i>	144
<i>Invocazioni al Guru.....</i>	147
Bibliografia.....	151

