

CORSO 'FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA'

ANNO 2018-2021

ASSOCIAZIONE 'IL LOTO BLU' - Verbania

Tesi : 'IL FLUIRE DEL RESPIRO E' VITA'

di Fulvia Kripamurti Olearo

Relatore: Grazia Ugazzi -Sw.Adishakti Saraswati



**'Quando il respiro è agitato
La mente è instabile
Quando il respiro si acquieta
La mente trova la sua pace naturale'**

Hathayoga Pradipika

SOMMARIO

1. IL RESPIRO	PAG.3
2. ANATOMIA DEL RESPIRO.....	PAG.3
3. RESPIRO e... SISTEMA NERVOSO, MENTE, ASANA, CONSEGUENZE	PAG.6
4. OCCIDENTE E ORIENTE le diverse necessità.....	PAG.13
5. VISIONE DEI MAESTRI	PAG.15
6. PRANAYAMA,CINQUE PRANA NEL CORPO.....	PAG.21
7. DIVINITA' LEGATA AL RESPIRO.....	PAG.25
8. YOGA E AYURVEDA.....	PAG.26
9. ESPERIENZA DIRETTA PERSONALI E DA ISTRUTTORE.....	PAG.27
10. BIBLIOGRAFIA.....	PAG.30

1. RESPIRO

La prima frase di copertina, tratta da Hatha Yoga Pradipikadi Svatmarama, è il punto fondamentale che mi ha fatto scegliere questo argomento da approfondire, perché tutti noi abbiamo necessità di un respiro consapevole per avere la mente lucida per poter fluire appieno nella nostra vita.

Credo di avere scoperto il respiro attraverso lo yoga, prima non ne ero consapevole, la respirazione era spontanea e la mia attenzione altrove. Iniziando a praticare le asana ed accompagnandole con il respiro, mi sono resa conto di quanto sia importante ascoltarlo e quanto renda differente ogni cosa, sensazione ed emozione. Per questo ho piacere di parlare di tutto ciò che lo riguarda e che è ad esso collegato.

Il respiro è vita! La nostra vita prende forma con una prima espirazione alla nostra nascita e termina con un'ultima espirazione. Per vivere in modo totale la nostra vita, il nostro respiro deve essere consapevole. Il primo passo che può portarci verso la consapevolezza del respiro, è: "fermarci ad ascoltarlo, rimanendo testimoni del suo naturale percorso".

2. ANATOMIA DEL RESPIRO

Il respiro viene trattato nella disciplina yoga attraverso il pranayama, tecniche di respirazione che permettono all'apparato respiratorio di funzionare meglio. Questo migliora automaticamente l'apparato circolatorio, di conseguenza la digestione e l'eliminazione. Senza questi due processi si accumulerebbero le tossine e le malattie si diffonderebbero in tutto il corpo e la salute sarebbe compromessa.

L'apparato respiratorio è la porta che permette di purificare il corpo, la mente e l'intelletto.

La chiave per riuscirci è il pranayama.

La Kuasitaki Upanisad dice: " Si può vivere privi di favella, perché vediamo i muti, privi della parola, perché vediamo i ciechi, privi della vista, perché vediamo i sordi, e della mente, perché vediamo gli idioti, si può vivere senza braccia e senza gambe, perché vediamo coloro che sono stati mutilati. Ma vi è lo spirito del respiro, l'intelligenza dell'io che s'impadronisce di questo corpo e lo fa sollevare. Questo è ciò che tutto può, nello spirito del respiro. Ciò che è lo spirito del respiro, è l'io intelligente. Ciò che è l'io intelligente, è lo spirito del respiro, perché insieme vivono in questo corpo e insieme lo abbandonano."

La respirazione, nella maggior parte delle situazioni è automatica, ma se la rendiamo consapevole dandole, appunto attenzione attraverso il pranayama, essa può essere resa più efficiente cambiandone il ritmo, la profondità e la qualità. Una migliore respirazione assicura una vita migliore e più sana.

Il processo respiratorio coinvolge il sistema nervoso che manda il comando; i polmoni che sono il principale organo attivo che assorbono aria pura ed eliminano quella impura; il cuore che come una pompa manda in circolo l'ossigeno. Un ciclo respiratorio è composta da tre fasi, queste sono: l'inalazione è un'espansione attiva del petto per fare entrare aria pura; l'esalazione è il normale passivo ritirarsi della cassa toracica, eliminando l'aria usata e i polmoni si svuotano; la ritenzione è una pausa al termine di ogni fase di inalazione ed esalazione.



La respirazione può essere:

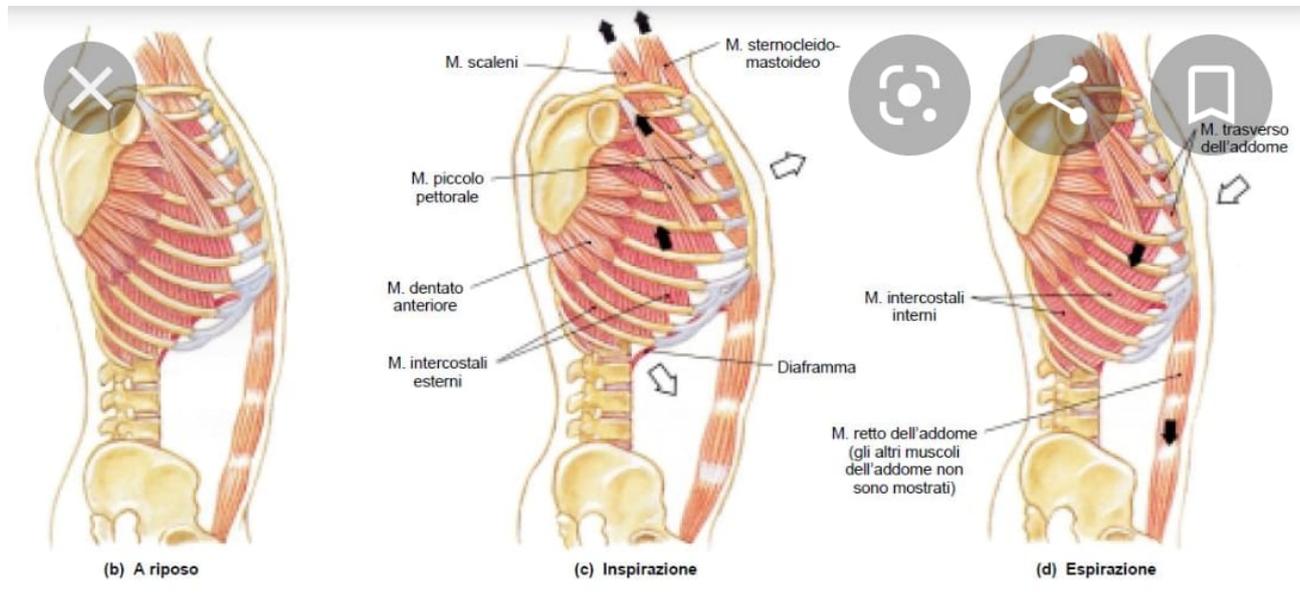
- Alta o clavicolare, quando sono soprattutto i muscoli del collo ad attivare le parti superiori dei polmoni;
- Intercostale o media, quando sono attivate soltanto le parti centrali dei polmoni;
- Diaframmatica o bassa, quando sono attivate le parti inferiori dei polmoni, mentre le parti superiori e centrali rimangono meno attive;
- Totale, quando tutti i polmoni vengono usati al massimo della capacità ed è la respirazione yogica.

Come avviene la respirazione yogica completa?

La fase dell'inspirazione ha inizio nell'addome, più precisamente nella parte addominale anteriore e laterale, attivando i muscoli connessi diagonalmente alla gabbia toracica e alle pelvi in basso. Il diaframma, che si trova nel margine inferiore della gabbia toracica, si abbassa, spingendo verso l'alto gli organi addominali e accresce la capacità del torace. Qui sale l'inspirazione e si attivano i muscoli intercostali per fare espandere le costole fluttuanti. Poi salendo nel petto l'inalazione fa sì che i muscoli intercostali superiori e quelli che connettono le costole superiori, lo sterno e le clavicole al collo e al cranio si contraggono, permettendo il riempimento della parte superiore dei polmoni. Allora la cavità toracica già espansa, si espande ancora di più, in avanti, verso l'alto e lateralmente. Nell'esalazione, il ciclo inizia dalla parte più alta del busto e si dirige verso la base. Si rilassano i muscoli del collo, i polmoni, iniziato a svuotare la parte alta del busto, gli spazi tra le costole, così il torace che si era espanso con la fase inalatoria,

riprendere la sua naturale forma. Anche il diaframma risale sistemandosi a cupola sotto la cassa toracica e l'addome rientra dirigendosi verso la colonna vertebrale, all'interno del busto.

Le fase di pausa o ritenzione, possono avvenire al termine di inspiro ed espiro e aumentano l'effetto della fase respiratoria appena conclusa.



APPARATO RESPIRATORIO

L'apparato respiratorio è costituito dal naso, faringe, laringe, trachea, grossi bronchi e dagli alveoli polmonari, dove avviene lo scambio dei gas respiratori.

- Naso, ha come funzione principale quella respiratoria, in quanto la respirazione buccale è in genere insufficiente e a lungo andare è sempre deleteria per l'albero respiratorio;
- Faringe, essa dà il passaggio non solo al bolo alimentare, ma anche all'aria; è formata da un condotto a parete muscolare posto davanti alle prime sei vertebre cervicali, partecipa ai processi di deglutizione e respirazione ed è insieme alla bocca e alle fosse nasali, uno degli elementi del tubo risonatore della voce;
- Laringe, è una parte delle vie aeree situata sopra la faringe con la quale comunica, costituisce anche l'organo essenziale della fonazione. Ha tre funzioni: produrre suoni, consentire il passaggio dell'aria verso i bronchi e i polmoni, impedire che i cibi passino nelle vie respiratorie;
- Trachea, si trova sotto la laringe, la sua funzione è esclusivamente quella della respirazione;
- Albero bronchiale, ha la funzione di convogliare nei polmoni l'aria inspirata e di riportare all'esterno l'aria espirata;
- Polmoni, sono due e sono posti uno per parte, nella cavità toracica che riempiono quasi totalmente. Sono avvolti da involucri sierosi: la pleure.

3.RESPIRO e... SISTEMA NERVOSO, MENTE, ASANA, CONSEGUENZE SU TUTTI I LIVELLI

“Il fluire del respiro è vita”, questo il titolo scelto, perché il respiro è l’inizio e la fine della nostra vita terrena, per questo motivo è fondamentale avere presenza nel respiro nel “qui ed ora” per vivere consapevolmente ogni istante, senza lasciarlo passare con passività.

Il respiro è vita! Noi dobbiamo voler essere la nostra vita! La prima importante e fondamentale lezione di vita appresa con la pratica dell’antica disciplina yoga è stata l’*ascolto* del respiro, questa onda che mi attraversa quante cose mi trasmette e mi farà scoprire?... infinite! Imparando a instaurare un rapporto con il nostro respiro ci renderemo conto di quanto questo influisca ed agisca su tutto ciò che è il nostro corpo fisico, a livello di organi e funzioni da loro esercitate, sulla nostra mente e quindi l’umore, la tranquillità o meno che possiamo percepire e sul nostro corpo energetico. Quindi tutto dipende dal respiro e da noi stessi, in base a quanto impegno mettiamo nell’ascoltarlo fino in fondo per renderci più consapevoli. Scoprire il respiro, ascoltandolo, per me è stata una novità e sono dispiaciuta di non esserci arrivata anni prima, ma l’importante è esserci arrivata, anche tardi.

Riporto una frase di *Elsa Chiesa* detta durante un incontro di meditazione “il respiro è nostro amico, nasce con noi e ci accompagna per tutta la vita. Sarà fondamentale conoscerlo al meglio e renderlo nostro alleato”. Frase semplice, ma per nulla scontata.

SISTEMA NERVOSO

Tra tutti i processi automatici del corpo, il respiro è il più semplice di cui divenire consapevole perché sta nel punto d’intersezione tra la mente conscia e subconscia. Tutti noi possiamo controllarlo volontariamente oppure lasciarlo andare da solo, sarà così controllato dal sistema nervoso autonomo. Il respiro è perciò uno specchio sottile della sottostante attività nervosa: quando siamo felici è ritmico, profondo e lento, quando siamo infelici è ansimante, veloce e irregolare.

Il sistema nervoso acquista nell’uomo il più alto grado di complessità ed è composto da:

- Sistema nervoso centrale, con organi centrali accolti nella cavità cranica e nel canale vertebrale. Il cervello occupa quasi tutta la scatola cranica, una fessura longitudinale lo divide in due emisferi, il destro e il sinistro, uniti nella parte mediana dal corpo calloso, una membrana formata da una sostanza bianca. Il midollo spinale è contenuto nel canale vertebrale, dal midollo nascono 31 paio di nervi che si diramano nel tronco e negli arti.

- Sistema nervoso periferico con appunto organi periferici rappresentati da nervi e dai gangli nervosi con funzioni di ricevere le pressioni interne ed esterne, di inviare all’organismo tutti gli stimoli che regolano i fenomeni vitali, di unire e coordinare questi fenomeni per la conservazione dell’individuo della specie. I nervi costituiscono il sistema nervoso periferico somatico e trasportano gli impulsi dal cervello e dal midollo spinale del corpo e le sensazioni dai vari organi al cervello, i nervi sono in tutto 96 simmetricamente posati sui due lati, sono detti nervi cranici quelli che hanno origine dal cranio e sono 12 paia, mentre quelli chiamati spinali sono 31 paia e originano dal midollo spinale. La parte del sistema nervoso periferico autonomo invece, controlla le funzioni degli organi interni (cuore, stomaco, intestino, ecc..) e di alcuni muscoli. Ed è diviso in tre parti: simpatico, origina nel midollo spinale nella zona toracica e lombare. I prolungamenti dei neuroni si dirigono verso i gangli che sono vicino al midollo spinale. I quali si dirigono verso i muscoli e le ghiandole preparando il corpo all’attività fisica e manda comandi alle pupille per dilatarsi, regola la secrezione delle ghiandole salivari e lacrimali, restringe arterie e vene, innalza la pressione sanguigna. Il secondo è parasimpatico, i corpi di questi neuroni si trovano nella regione sacrale

del midollo spinale e nel midollo allungato del tronco encefalico, dove i nervi cranici formano le fibre pregangliari parasimpatiche. L'attività del parasimpatico ristabilisce le condizioni di riposo al termine dell'attività fisica e aiuta gli organi a ristabilirsi, come il rallentare del cuore.

Il complesso sistema nervoso collega tutto il corpo e ne stabilisce l'equilibrio, tra azione e riposo a livello corporale, tra emisfero destro e sinistro a livello celebrale, con una bilanciata respirazione questo è possibile.

Da studi fatti dal Dott. Hiroshi Motoyama, scienziato, parapsicologo e istruttore spirituale. Egli studiando testi riguardo le nadi e i chakra dello yoga, dichiara di ritrovare analogie e affinità con il sistema cinese dei meridiani dell'agopuntura e con i canali energetici dell'energia vitale Ki o Chi. Motoyama ha sviluppato due dispositivi per misurare l'energia emessa dal corpo ed averne una conferma scientifica. Essendo queste apparecchiature in grado di misurare i minimi cambiamenti nell'attività del sistema nervoso. Secondo Motoyama, si può allora conoscere la tendenza alla malattia prima che si manifesti la malattia organica.

Quindi possiamo definire che, come dichiarato dal Dott. Motoyama "il sistema dei meridiani o canali energetici e il sistema nervoso simpatico sono reciprocamente correlati. L'attività dell'energia psichica (pranica) nei meridiani e quella del sistema nervoso simpatico procedono in direzione opposte e l'intero sistema del corpo è mantenuto in equilibrio dinamico ed armonia dalle loro azioni opposte.

Parte del sistema nervoso centrale è il cervello. La sua struttura fisica, dopo ricerche neurofisiologiche e psicologiche sono state capaci di dimostrare che i due emisferi del cervello sono realmente responsabili delle diverse abilità e delle diverse modalità caratteristiche di espressione dell'individualità umana. L'emisfero destro si assume la responsabilità del lato spaziale, artistico, intuitivo e psichico della nostra percezione, che sono le funzioni di ida nadi, mentre l'emisfero sinistro è responsabile delle nostre facoltà logiche, razionali e analitiche e dei modelli di pensiero lineari come tutte le funzioni di pingala nadi. Per avvicinarci all'equilibrio dei due emisferi, dobbiamo avere flusso di respiro equilibrato da entrambe le narici.

Si ritiene che durante l'inspirazione il flusso di aria in ciascuna narice stimoli particolari centri nervosi autonomi unilaterali che si trovano all'interno e sotto le mucose. Questi stimoli a loro volta influenzano i processi autonomi della respirazione, della circolazione, della digestione e altre funzioni. Alcuni ricercatori hanno dimostrato l'innervazione estremamente ricca e sensibile delle membrane nasali. Alcuni studi hanno evidenziato la presenza di fibre nervose autonome all'interno di questa membrana in numero venti volte superiore a quelle che si trovano nel sistema nervoso centrale. Questo suggerisce che il sistema nervoso autonomo ed i suoi due componenti, il sistema nervoso simpatico eccitante (pingala nadi) e il sistema nervoso parasimpatico rilassante (ida nadi), possono essere attivati dalla regione della mucosa nasale. Sohler-Bryant, definì l'intera regione della mucosa nasale come un organo distinto del sistema nervoso autonomo. Sotto questa luce possiamo comprendere la vasta portata delle pratiche yogiche, come **nadi shodana pranayama**, la stimolazione che possono avere sul sistema nervoso autonomo e quindi sulle funzioni endocrine e fisiologiche.

Differenze tra respirazione cosciente e incosciente

La respirazione è intrinsecamente legata al sistema nervoso vegetativo, o sistema nervoso autonomo (SNA), che è responsabile della regolazione delle funzioni autonome dell'organismo (Canet, 2006).

La respirazione cosciente, o respirazione diaframmatica, è un'azione che non solo accelera e migliora il processo respiratorio, ma anche degli effetti sul nostro cervello creando dei momenti di calma e tranquillità

emotiva (Benson, 1975). La prima differenza che troviamo quando si esegue la respirazione cosciente (o respirazione controllata) è la sostituzione della respirazione toracica con la respirazione diaframmatica e le sue ripercussioni fisiologiche (Lodes, 1990). La respirazione diaframmatica aumenta il volume e la pressione dell'ossigeno che entra nel corpo, soddisfacendo l'intera capacità polmonare. Utilizzando tutti gli alveoli polmonari, si espelle più anidride carbonica e si attiva il sistema nervoso parasimpatico responsabile degli stati di rilassamento e calma del nostro corpo (Everly, 1989).

"I sentimenti vanno e vengono, come nuvole nel cielo. La respirazione consapevole è la mia ancora."

-Thich Nhat Hanh-

MENTE

Mente e respiro si condizionano a vicenda. In molte persone il respiro e la mente sono come una coppia di cavalli selvaggi, il cui conducente ha perso il controllo delle redini, che corrono in qualsiasi direzione vogliano.

La respirazione regolare e rilassata induce rilassamento, regolarità e integrazione dei ritmi e dei processi del corpo così che lavorino in armonia. La respirazione irregolare e tesa può essere sia la causa che l'effetto di un'attività mentale disordinata e di modelli di pensiero caotici, così come di malattie fisiche, emozionali e mentali. Quando impariamo a rilassarci e a diventare consapevoli, i cicli del corpo cominciano a funzionare in modo ottimale, senza essere ostacolati dalle tensioni; allo stesso tempo, ma possiamo imparare a controllarli consapevolmente.

Per cui la qualità del nostro respiro dipende dal nostro stato mentale, così, ad esempio il respiro sarà naturalmente addominale in una situazione di calma, toracico in stati di tensione e clavicolare in caso di attacchi di panico o grande tensione. Mi viene in mente una banale frase detta e sentita molte volte alla quale, sembrando retorica, non si dà la giusta attenzione, proprio come capita per il nostro respiro. Quando si deve prendere una decisione o si ha un incontro decisivo, si dice " Fermati, fai un bel respiro e..." Anche in questa banale frase trovo una grande verità, finché siamo assorti nei nostri pensieri e trasmettiamo tensione al corpo, non possiamo essere lucidi e ben focalizzati su ciò che facciamo e su ciò che accade intorno a noi. Facendo un bel respiro, riportandoci al presente, la situazione cambierà e ritroveremo serenità per affrontare ciò che dobbiamo.

Per mantenere respiro e mente in equilibrio, possiamo scegliere su quale concentrarci. Iniziare a fermarci a osservare il respiro, lo rendiamo un respiro consapevole e la mente focalizzandosi su di esso si quieterà. Oppure partendo dalla mente, dando attenzione ai nostri pensieri e selezionandoli; potremmo calmarla e di conseguenza anche il respiro avrà ritmo regolare. Anche in questa situazione, personalmente, darei il ruolo principale al respiro, dedicandomi ad esso. Rivolgendo l'attenzione dentro di noi, saremo portati ad ascoltarci profondamente e arriveranno in questo modo messaggi chiari dalla nostra parte più intima, profonda e vera. In noi ritroviamo sempre pace! Questo ci indicherà la strada giusta per noi: accorgendoci quali sono le situazioni che vogliamo vivere, mirando gli obiettivi che vogliamo raggiungere, scegliendo le persone che ci trasmettono buona energia e che abbiamo piacere di frequentare, andando nei luoghi che ci accolgono e ci trasmettono benessere. *Lo yoga, l'ascolto del respiro e quindi di noi stessi ci portano armonia dentro e intorno a noi. Questo percorso ci farà conoscere la mappa di noi stessi.*

Quali sono gli effetti della respirazione sul nostro cervello?

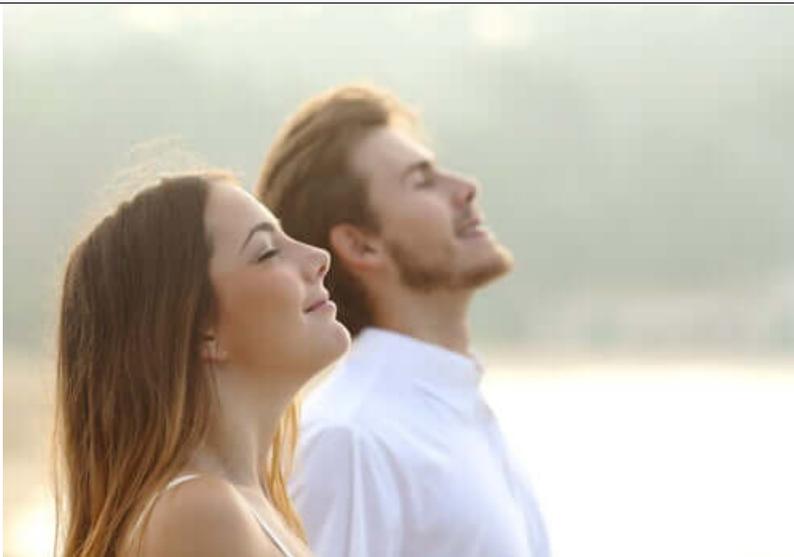
Gli effetti della respirazione sul nostro cervello sono diversi. La respirazione consapevole è in grado di soddisfare l'intera capacità polmonare, permettendo una maggiore ossigenazione cellulare e dei tessuti del corpo. Inoltre, in seguito a un più alto controllo sulla pressione dei tessuti, si ha una maggiore sintesi dell'adenosina trifosfato (ATP) che rende possibile la vita delle cellule (Baigorri, Lorente, 2005).

Ciò si verifica a causa dell'aumento della pressione cardiovascolare dovuto alla respirazione consapevole. Questo tipo di respirazione facilita inoltre una migliore irrorazione cerebrale consentendo, a sua volta, un migliore funzionamento delle varie parti del cervello e delle connessioni tra i **neuroni** (Brassard, Ainslie e Secher, 2014).

Numerosi studi hanno dimostrato che quando si ricorre alla respirazione cosciente per facilitare la meditazione, i test di neuroimaging rivelano un aumento della dimensione reale del cervello.

In particolare, questi effetti della respirazione sul nostro cervello si riferiscono a dei cambiamenti nella corteccia prefrontale in aree associate all'attenzione e all'elaborazione delle informazioni sensoriali.

"L'aria è il tuo cibo e la tua medicina." -Aristotele-



La respirazione consapevole stimola anche il nervo vago. Incrementa, inoltre, l'attività del sistema nervoso parasimpatico (ogni volta che inspiriamo o espiriamo l'aria) e diminuisce l'attività del sistema nervoso simpatico. Questa variazione provoca l'oscillazione dei livelli di acetilcolina, un neurotrasmettitore che invia i segnali appropriati per una mediazione sinaptica all'interno dell'organismo favorendo uno stato di calma (Manoj et al., 2013).

La respirazione ci aiuta a raggiungere l'omeostasi all'interno del nostro corpo. In questo modo, possiamo migliorare il funzionamento del sistema neuroendocrino, digestivo, circolatorio, neurochimico e dei vari sistemi nervosi. Tra questi evidenziamo il sistema nervoso centrale, autonomo e periferico.

Unendo sistema nervoso e mente cosa otteniamo?

I neurofisiologi moderni sono riusciti a dimostrare un'ovvia relazione tra il corpo e il cervello, cosa che, già migliaia di anni fa, fu riconosciuta dagli yogi del passato. Usando degli elettrodi stimolanti inseriti nella superficie del cervello, i neurochirurghi hanno mostrato che ogni parte del corpo è precisamente delineata lungo la superficie centrale della corteccia motorio-sensoriale del cervello. Questo è il punto di connessione

tra la moderna medicina e le tecniche meditative di yoga nidra. Infatti durante questa pratica le aree toccate durante la rotazione della coscienza, attraverso le parti del corpo, corrispondono precisamente a quelle che si trovano nella corteccia motorio-sensoriale.

Il cervello è il mediatore fisico della coscienza, colui che lega la mente, il corpo e le emozioni in un'unità armoniosa. I neurochirurghi recano un effetto sul corpo stimolando il cervello. Il praticante di yoga nidra inizia dall'altro capo della rete nervosa aumentando la consapevolezza del corpo in modo da stimolare il cervello. Il movimento progressivo della consapevolezza attraverso le parti del corpo, non solo induce un rilassamento fisico, ma ripulisce tutta la rete nervosa fino al cervello, sia quella che governa l'attività fisica sia quella che si occupa delle informazioni immesse. In questo modo yoga nidra rilassa la mente rilassando il corpo.

Nella nostra vita quotidiana tutti noi sperimentiamo diversi stati di coscienza, siano essi ordinari o straordinari, quindi situazioni quotidiane o attimi di estroversione accentuata. Questi creano un'incessante attività del cervello, che si manifesta attraverso a "onde elettromagnetiche o cerebrali" e queste possono essere misurati dagli scienziati e risultare di differente natura. Conosciamo i quattro tipi di onde cerebrali in base all'area del cervello in cui si sviluppano, sono:

- Onde cerebrali Delta hanno una frequenza tra 0,5 e 4 Hz e sono associate al più profondo rilassamento psicofisico. Le onde cerebrali a minore frequenza sono quelle proprie della mente inconscia, del sonno senza sogni, dell'abbandono totale, delle esperienze di pre-morte e coma. In questo senso vengono prodotte durante i processi inconsci di autogenerazione e di autoguarigione. In questo stato si è solitamente "incoscienti" della realtà fisica. Questo stato di coscienza di solito è privo di sogni e può essere ottenuto da un meditante esperto.
- Onde cerebrali Theta, la loro frequenza è tra i 4 ed i 8 Hz e sono proprie della mente impegnata in attività di immaginazione, visualizzazione, ispirazione creativa. Tendono ad essere prodotte ad occhi chiusi e corpo fermo con un'intensa attenzione interiore e durante la meditazione profonda, il sogno ad occhi aperti, la fase REM del sonno (cioè, quando si sogna). Nelle attività di veglia le onde Theta sono il segno di una conoscenza intuitiva e di una capacità immaginativa radicata nel profondo. Genericamente vengono associate alla creatività e alle attitudini artistiche.
- Onde cerebrali Alpha hanno una frequenza che varia da 8 a 14 Hz e sono associate a uno stato di coscienza vigile, ma rilassata. La mente, calma e ricettiva, è concentrata sulla soluzione di problemi esterni, o sul raggiungimento di uno stato meditativo leggero. Le onde alfa dominano nei momenti introspettivi, o in quelli in cui più acuta è la concentrazione per raggiungere un obiettivo preciso. Sono tipiche, per esempio, dell'attività cerebrale di chi è impegnato in una seduta di meditazione, yoga, taiji. Nello stato Alpha generalmente si presenta una sincronizzazione e un equilibrio tra emisfero destro e sinistro. In questo stato di solito il livello di endorfine è alto.
- Onde cerebrali Beta Hanno una frequenza che varia da 14 a 30 Hz e sono associate alle normali attività di veglia, quando siamo concentrati sugli stimoli esterni, con occhi aperti e focalizzazione esterna. Le onde Beta sono infatti alla base delle nostre fondamentali attività di sopravvivenza, di ordinamento, di selezione e valutazione degli stimoli che provengono dal mondo che ci circonda. Per esempio, leggendo queste righe il vostro cervello sta producendo onde Beta. Esse, poi, ci permettono la reazione più veloce e l'esecuzione rapida di azioni. Nei momenti di stress o di ansia le Beta ci danno la possibilità di tenere sotto controllo la situazione e dare veloce soluzione ai problemi.
- Onde cerebrali Gamma sono molto rare e relative a frequenze superiori ai 30 Hz nel range da 30 a 90 Hz e prevalentemente 30-42 Hz. Sono tipiche degli stati di meditazione profonda e di grande

energia, sono correlate con la volontà, i processi mentali superiori e i poteri psichici, con la concentrazione e il "problem solving" (risoluzione di più problemi contemporaneamente). Le onde Gamma sono quelle "più recenti" solo perché è stato difficile trovare la strumentazione che le misurasse accuratamente. Si pensa che le frequenze delle onde cerebrali High-Beta e Gamma siano "frequenze di armonizzazione". Le onde Gamma sono associate con la funzione cerebrale che crea una sintesi olografica dei dati raccolti in varie aree del sistema nervoso centrale, affinché si fondano insieme in una prospettiva più elevata. Recenti sperimentazioni EEG hanno rilevato frequenze cerebrali estremamente elevate sopra le Gamma, fino a 100 cicli al secondo (Hz), che sono state denominate Onde Iper Gamma e onde persino più elevate, a 200 cicli al secondo, denominate Lambda. Sono state rilevate anche onde estremamente basse, più basse delle onde Delta a meno di 0,5 cicli al secondo, che sono state denominate Epsilon.

La consapevolezza del respiro non solo promuove il rilassamento e la concentrazione, ma risveglia anche delle energie superiori che vengono dirette ad ogni cellula del corpo. A questo flusso di energia si associa un'esperienza soggettiva di rilassamento e avviene una spontanea dissociazione della coscienza dei canali motorio e sensoriale. Quando la coscienza si dissocia sia dagli organi motori (karmendriya) sia dagli organi sensoriali (gyanendriya) il contatto tra la corteccia sensoriale e motoria del cervello e il mondo esterno viene progressivamente perso. Quando questo avviene la coscienza viene gradualmente ritirata verso la propria origine. Si crea quindi uno stato di pratyahara. Quando il corpo vive un'esperienza di rilassamento profondo e progressivo di tutte le tensioni muscolari e posturali, quando perde la consapevolezza dell'ambiente esterno, si dissolve lo stato di realtà della veglia e lo stato di esperienza del sogno lo sostituisce. Si crea il cosiddetto stato "ipnagogico" durante il quale l'attività cerebrale è costituita da emissioni transitorie di onde alpha (dagli 8 ai 13,9 hertz) a cui si alternano periodi di onde beta (14-30 hertz tipiche dello stato di veglia) e onde theta (4 – 7,9 hertz stadi 1 e 2 del sonno REM). Ciò significa che la coscienza è in equilibrio sulla linea di confine tra veglia e sonno per un periodo di tempo esteso. Yoga Nidra ha luogo in questa soglia di coscienza sensoriale e di coscienza di sonno. Penetrando a fondo nei recessi della nostra mente tramite Yoga Nidra arriviamo a uno stadio in cui la mente è molto ricettiva ed è questo il momento in cui possiamo lavorare sul sankalpa.

ASANA

Per me il respiro è magia! Come ben sappiamo lo yoga è una disciplina molto complessa e completa, in generale il primo approccio parte sempre dalle asana, posizioni del corpo, per educare il corpo ad avere una corretta postura e da qui poterlo allungare raggiungendo la nostra personale massima espansione. Ma non è sufficiente portare il corpo in una posizione che può anche essere coreografica o comoda, ma dobbiamo portare l'attenzione al respiro per creare una respirazione consapevole che ci permetta di percepire lo spazio che il nostro corpo fisico occupa. Proprio per questo motivo all'inizio della sessione yoga si prediligono semplici movimenti o addirittura, se possibile, una posizione statica, per ruotare la coscienza dall'esterno (verso il quale siamo principalmente proiettati) verso la nostra parte intima interiore ed assaporare come il respiro si muove.

Durante la propria personale pratica o in una classe collettiva, l'inizio verrà dedicato a portare l'attenzione al momento presente con l'ascolto della respirazione, espirando profondamente per lasciare andare quello che è stata la nostra giornata ed inspirando accogliendo il qui ed ora. Partendo poi con un movimento morbido per scaldare il corpo, accompagnandolo alle fasi respiratorie di inspiro per allungare ed espiro per rilassare. Procedendo nella sequenza di asana fatte sempre sul ritmo respiratorio, sia per posizioni statiche

o dinamiche. Questo è yoga ed è l'unica modalità che io conosca di praticare. Non sarà mai accettabile, eseguire solo posture del corpo, senza abbinare la respirazione.

Alcuni esempi di asana: **Pavanmuktasana**, nella quale la schiena è appoggiata a terra quindi si può rilassare il peso con il contatto sul tappetino, un ginocchio viene portato verso il petto, piegando la gamba, le mani appoggiate sulla tibia. Tutto così è molto semplice, ma accompagnare questa asana con il respiro, ci permette di praticarla entrandoci consapevolmente. Sarà sempre con l'espiazione totale fino in fondo all'addome, che percepiremo la fascia lombare aderire di più al tappetino, il ginocchio avvicinarsi automaticamente al busto perché l'addome vuoto glielo permette, l'allungamento del piriforme aumenterà. Questo avverrà senza portare fastidio alle spalle, perché le mani tirano il ginocchio verso il petto con forza.

Pascimottanasana, anche in questa posizione del corpo, la fase respiratoria che più ci aiuta ad entrare nella asana completa è l'espiazione per permettere al bacino di ruotare in avanti, quando l'addome si trova completamente vuoto, mantenendo la schiena allunga e in questa fase di allungamento sarà invece l'inspiro a sostenere il busto dritto.

Marjarisana, posizione del gatto, eseguita principalmente in movimento, inarcando la schiena nelle due direzioni opposte, potremmo ben percepire lo scorrere del respiro nella colonna vertebrale rendendola più morbida e sciolta.

Adho Mukha Svanasana, posizione più attiva rispetto a quelle nominate sopra. In questa posizione statica, affidandoci al respiro, sentiremo come il corpo cambia rimanendo bene distesi e bilanciando il peso tra mani e piedi, percepiremo l'allungamento di tutta la parte posteriore del corpo.

Sicuramente in tutte le esecuzioni di asana il respiro è fondamentale e con differenti modalità ci sostiene per stare meglio nella posizione sia essa, statica o dinamica.

CONSEGUENZE

La malattia può avere origine sia nel corpo che nella mente. Le malattie psicosomatiche hanno origine nella mente e poi si diffondono nel corpo. Le malattie che hanno origine nel corpo e poi influenzano la mente sono chiamate somatopsichiche. Le scienze riconoscono che il corpo è la base e il prana è la sua forza e che il corpo e la mente dipendono dal prana. Nella tradizione Malese, che rispecchia la visione yogica, i processi mentali, i talenti, i desideri e così via sono classificati come "aria" o "venti interiori", quando sono repressi o non espressi, negati o contrastati, diventano pericolosi causando la malattia del vento. Gli sciamani usano delle loro tecniche per disperdere questi venti. Nella forma più semplice possiamo interpretare questi venti, come prana ma anche come respiro.

Disagi o malattie di qualsiasi genere credo siano dovute alla mancanza di conoscenza di sé stessi, questo può portare a insoddisfazione nella vita in ogni campo. Spesso capitano anche difficoltà che apparentemente arrivano dall'esterno e non dipendono da noi stessi e ci creano complicazioni, anche in questo caso credo che una presenza e benessere propri, ci sosterranno per affrontare nel modo migliore ogni situazione, anche esterna, perché non dimentichiamo che tutto dipende sempre da noi stessi. Abbiamo tutti la capacità di trovare o ritrovare il nostro vero sé per essere gioiosi della vita, basta volerlo. Se manca l'impegno e la forza di volontà ci lasceremo andare alle complicazioni quotidiani senza risultati appaganti. *La nostra salute è nelle nostre mani e dipende da noi sempre.*

4. OCCIDENTE E ORIENTE le diverse necessità

C.G. Jung e la sua psicologia sono inseriti in ogni contesto spirituale e astrologico orientaleggiante per dare un senso di scientificità e autorevolezza ad ogni teoria anche la più strampalata.

Il mio atteggiamento critico di rifiuto nei confronti dello yoga non significa affatto che non consideri questa conquista spirituale dell'Oriente una delle cose più grandi mai create dallo spirito umano. La mia critica investe esclusivamente l'uso dello yoga da parte dell'Occidente dove lo sviluppo spirituale ha seguito vie del tutto diverse da quelle dell'Oriente, preparando un terreno oltremodo sfavorevole alla pratica dello yoga" (C.G Jung, "Lo Yoga e l'Occidente").

E' utile anche ricordare come nelle grandi tradizioni orientali, i Maestri raccomandavano agli allievi di meditare sempre e solo se si era in buone condizioni fisiche e mentali. Oggi queste pratiche "occidentalizzate" dicono di meditare per *guarire* dai mali del corpo e della mente, ribaltando completamente il concetto e facendolo diventare un "mezzo utile" a qualcosa, nella perfetta coerenza "utilitaristica" occidentale. Ma la meditazione non è "utile" a qualcosa, neanche al raggiungimento dell'Illuminazione, essendo esso uno stato non conoscibile razionalmente nè comunicabile (si raggiunge solo qualcosa che è pensabile o che già si conosce).

Inoltre, in un ricordo di un colloquio riferito dal prof. Walter Uhsadel, Jung disse:

«Vede, questa è la cosa decisiva per noi». «Vengo or ora dall'India, lì ho riscoperto questo. L'uomo deve riuscire ad affrontare il problema della sofferenza. L'uomo orientale vuole sbarazzarsi della sofferenza togliendosela di dosso. L'uomo occidentale tenta di reprimere la sofferenza per mezzo di droghe. La sofferenza dev'essere invece superata, ed è superata solo sopportandola. Questo lo impariamo solo da Lui» e così dicendo indicò il crocifisso.

Ho scelto questo perché credo sintetizzi molto chiaramente la differenza di base dell'approccio alla disciplina dello yoga. In Oriente l'obiettivo è affrontare il dolore per superarlo, in Occidente è accantonare il dolore e rivolgersi ad altro per distrazione. Questo concetto così esposto è molto crudo, penso che rispecchi bene le diversità di impatto verso la vita. La stessa similitudine può essere fatta in merito a come affrontiamo la malattia che è la stessa cosa della sofferenza, in Occidente usiamo medicinali di ogni genere per superare il dolore fisico, senza cercare la causa che l'ha creato e senza dare una profonda spiegazione del problema. Forse in Oriente si pensa alla causa ed è questa ad essere curata.

I riferimenti anche più banali sono: lo stress con cui viviamo in Occidente, la frenesia di essere sempre impegnati a livello di movimento ed azione, perché dobbiamo fare fare fare e la società pare chiederci di mantenere tanti impegni, di lavoro, domestici ed altre attività di svago, quindi i ritmi sono alti. Abbiamo una camminata frenetica e gli spostamenti devono essere rapidi perché non c'è tempo da perdere. Il risultato di questo atteggiamento sarà essere proiettati verso l'esterno e non aver tempo e modo di sentire il nostro cuore. Questo sicuramente è un concetto generico e probabilmente ci sono anche persone rivolte e predisposte all'introspezione, nonostante la società circostante. Un'altra importante incidenza è data dal luogo in cui si vive, che sia Oriente o Occidente, abitare in una grande città o in un piccolo centro abitativo, magari in montagna o in collina, oppure vivere sul mare, anche questo inciderà sulla quotidianità e sarà un indicatore scegliere di vivere in un luogo piuttosto che un altro. L'anno terminato, il 2020 che rimarrà nella storia per la situazione di emergenza in cui abbiamo vissuto, certamente ci ha portato riflessioni e considerazioni su ciò che potremmo migliorare nella nostra vita per trovarci meglio nella nostra quotidianità che non è mai scontata. Possiamo capire quanto sia fondamentale ricordare il primo insegnamento dello Yoga, l'unica realtà è il presente "qui ed ora", solo adesso possiamo e dobbiamo dare il nostro meglio, Senza passare settimane troppo intense con il solo desiderio che presto arrivi il fine settimana per tirare il fiato e avere la necessità di andare altrove per rigenerarsi. Questo, dopo l'anno

passato dovremmo averlo ben chiaro come concetto. Anche la nostra mente è stata messa alla prova in questo particolare periodo, scegliendo le notizie vere e necessarie da ascoltare, senza farci soggiogare dai molti telegiornali, radiogiornali o trasmissioni che creavano ansia, paura e poca chiarezza. Forse arriviamo ad avere certi insegnamenti in situazioni estreme, ma l'importante è imparare nuove lezioni e non dimenticarle, soprattutto.

Per me la parte fondamentale, unica, essenziale, anche in questo anno è stato lo yoga, lo strumento che mi ha sostenuto per affrontare al meglio questo momento e ancora per dedicargli più tempo rispetto al normale e fare così profondi lavori su di me. Spero che questo sia stato un insegnamento per tutti e non sia dimenticato, sicuramente ognuno di noi avrà potuto comprendere qualcosa di nuovo.

Molte altre sono le differenze tra questi due mondi e ogni persona ha un proprio parere, così ho pensato di riportare qui alcune annotazioni:

La differenza di come vengono vissute le unioni e matrimoni. In Occidente pare che sia necessario e fondamentale trovare una persona con la quale accompagnarsi, così sarò felice, invece in Oriente so che trovando una persona, sicuramente mi farà vedere alcuni parti di me da scoprire e sulle quali lavorare. L'accenno di questa riflessione, se non ricordo erratamente, l'aveva fatto il prof. Diego Manzi ad un suo seminario.

Il mio pensiero: . In India lo yoga nasce per gli uomini, guerrieri e principalmente rimane per loro, ancora oggi la maggior parte di insegnanti sono maschi. Da noi pare che sia il sesso femminile a ricercare maggiormente questa disciplina, perché la donna che si occupa di parecchie cose quotidianamente, lavoro, casa, figli, mariti, ha tendenza ad essere più stanca fisicamente e mentalmente per organizzare il tutto al meglio, quindi dobbiamo lavorare sodo per mantenere lucidità mentale e corpo agile; per questo troviamo conforto nello yoga, la nostra energia si riattiva con la pratica.

FILIPPO. Tema di base che sottolinea le differenze tra queste due culture, sono la religione e di conseguenza anche la morte. In Occidente si allontana il pensiero e spesso anche la parola morte, non è un argomento trattato molto. In Oriente non si ha paura della morte, perché è considerata un passaggio; lo stesso rito per celebrarla pare una festa e non si percepisce dolore e non vengono mostrate lacrime di profonda sofferenza.

GIANNI. La prima differenza che riscontro è la nostra frenesia, la nostra corsa verso un modo di vivere quasi forzato e automatico, dando importanza alle cose materiale piuttosto che alle persone anime viventi. Modo di vivere che invece in buona parte dell'Oriente non mi pare avvenga. Dove invece secondo me, si dà il giusto valore alle persone come principali protagonisti. Per noi il benessere e gli oggetti che sono i principali obbiettivi della nostra vita, mentre per loro sono solo accessori. Sicuramente la storia e lo sviluppo dell'economia porta a una naturale diversità che per buona parte della filosofia orientale è la ricerca del benessere personale interiore per una vita serena verso gli altri e la natura intera.

ELSA. Sono tante le differenze tra Oriente e Occidente. Un aspetto che trovo rilevante, e molto interessante, è l'attitudine di Fede vs. Razionalismo. In Oriente si respira Fede. Nonostante spesso le condizioni di vita siano di estrema povertà le persone coltivano un sentimento di fede profonda: fede in qualcosa di più grande, fede/fiducia negli altri, nell'essere tutti sulla stessa barca in qualità di esseri umani, fede nell'essere parte di un disegno più ampio (che relativizza i problemi del nostro piccolo mondo), fede nelle capacità e potenzialità individuali, fede nell'essere sostenuti. All'opposto, l'attitudine più Razionale appartiene a noi occidentali. È utile e funzionale, tutto ciò che ci circonda è stato creato dai nostri pensieri, ma a volte può essere limitante. Facciamo fatica a credere senza una spiegazione logica o una validazione

scientifico e quindi facciamo fatica ad affidarci, anche a noi stessi, alle nostre capacità e alle nostre risorse. La mente genera continuamente dubbi. Facciamo fatica a credere al nostro potenziale umano, che non aspetta altro che essere realizzato. Facciamo fatica a credere alla buona qualità del cuore che dimora in ogni persona con la quale condividiamo il cammino. Il cuore si affida, la mente domanda..

Da il libro “Biologia della gentilezza” di Immacolata De Vivo e Daniel Lumera . La mente, nello Yoga Sutra di Patanjali, viene indicata con il termine sanscrito *manas* ed è considerata come un “organo sottile dotato di consapevolezza”. A differenza della cultura occidentale, che percepisce la mente come qualcosa di astratto, un luogo non ben definibile dove prendono vita i nostri pensieri, per la cultura indovedica si tratta di un vero e proprio organo, così come cuore, polmoni, fegato e reni. A differenza di questi, però, è considerata un organo composto da materia definita “sottile”, con la funzione di elaborare e conservare pensieri, idee e impressioni.

5. VISIONI DEI MAESTRI

SVATMARAMA, periodo compreso tra gli anni 1360 e 1650 d.c., chiama Hathapradipika la sua opera, in sanscrito la sillaba “Ha” rappresenta lo splendore solare e la sillaba “Tha” fa riferimento al disco lunare, quindi Hatha significa *unione* tra le due correnti alternanti in un flusso di energia. Pradipika è la “chiara lanterna” che si accende quando i due canali Ida (luna) e Pingala (sole), si uniscono spingendo l’energia Kundalini nel canale centrale (sushumna). L’unione mistica del re e della regina, Shiva e Shakti. Svatmarama in questo testo rivolto al praticante, dice che chi s’incammina sulla via dello yoga, compie con il corpo fisico esercizi che sembrano non possedere immediatamente una controparte mentale e spirituale. Se la pratica sarà costante e prolungata nel tempo, emergerà la consapevolezza di quella dimensione mentale e spirituale che è propria dello yoga. I quattro punti fondamentali descritti sono: asana, pranayama, mudra e samadhi. Non dà attenzione ai processi mentali, che secondo lui, avranno modificazioni con la prolungata costanza della pratica fisica (asana).

Nel simbolismo religioso l’abbraccio di Shiva e Shakti è rappresentativo della fusione di pingala e ida in sushumna. Ida e pingala, che si intersecano lungo Sushumna, corrispondono ai due serpenti che si intersecano sul bastone di Hermes, il dio Mercurio della tradizione alchemica.



Mercurio, con il suo bastone in cui due serpenti si avvolgono.

Curiose le affinità tra queste due correnti di pensiero, quella indiana di Svatmarama e quella greca, raccontando leggende in diversi modi si trovano connessioni molto chiare. Le due forze, energie o serpenti e il nettare divino nominato nella storia che allego, come obiettivo ultimo per l’immortalità. Quando poi

descrive la sua stanchezza e la mancanza di possibilità di riposare la notte, sembra quasi sia la mente che non cessa di lasciare fluire i pensieri futuri.

Luciano così fa parlare Mercurio:

"Può esservi in cielo, o madre, un dio più disgraziato di me? La mattina, infatti, appena alzato, ho da spazzare la sala da pranzo e da rifare i letti; quando è tutto in bell'ordine, devo star vicino a Giove, portar su e giù le sue ambasciate correndo avanti e indietro come un postino e appena tornato su, ancor polveroso, servire l'ambrosia. E prima che venisse quassù quel giovinetto (Ganimede) per coppiere, io versavo anche il nettare.

Ma la cosa peggiore che, fra tutti, capita a me solo, è che neppure la notte posso riposare, ma bisogna che io accompagni giù le anime a Plutone, conduca i morti e assista al giudizio. Così non mi bastano i lavori del giorno, stare nelle palestre, fare il banditore nei parlamenti e insegnare l'arte della parola: mi tocca anche farmi in quattro con quest'altra faccenda dei morti.

Da HATHAPRADIPIKA di SVATMARAMA , "LA LUCE DELL'HATHAYOHA" a cura di Domenico Di Marzo

**Athasane drdhe yogi vasi hitamitanah
Gurupadistamargena pranayamansamabhyaset HYP 2:1**

Lo yogi, che ha raggiunto la perfezione nelle asana, deve praticare il pranayama secondo i consigli del guru, mantenendo i sensi sotto controllo e osservando sempre una dieta nutriente e moderata,

**cale vate calam cittam niscala niscalam bhavet yogi
sthanutvamapnoti tato vayum nirodhayet HYP 2:2**

Quando il respiro (vata) è irregolare la mente è instabile, quando il respiro si ferma anche la mente diviene calma e lo yogi raggiunge l'immobilità assoluta, Per questo si deve trattenere il respiro (vayu).

Con il termine pranayama s'intende il controllo dell'energia vitale sottile correlata, in modo sincrono, alla respirazione fisica e alle modificazioni della mente. Tra mente e respiro esiste un rapporto di interdipendenza.

**Atha manomani marute madhyasancare manahsthairyam prajayate
Yo manahsusthiribhavah saivavastha manonmani HYO 2:42**

Quando maruta (sinonimo di prana) scorre lungo sushumna la mente diventa stabile. Questa condizione di stabilità della mente è detta manomani.

Nei versi sopra trascritti, possiamo capire il concetto che Svatmarama ci trasmette che con la pratica rivolta al respiro, con una precedente pulizia fisica e una pulizia sottile attraverso alla tecniche di pranayama, possiamo raggiungere un equilibrio tra respiro consapevole e mente quieta. Per rivolgerci poi alla meditazione, così descritta..

**murdhnah sodasapatrapadmagalitam pranadavaptam hathad
urdvhasyo rasanam niyama vivare saktim param cintayan
utkallokalajalam ca vimalam dharmayam yah piben
nirvyadhid sa mrnalakomalavapuryogi ciram jivati HYP 3:49**

Lo yogi, che medita sulla suprema Shakti con il volto verso l'alto e la lingua inserita nella cavità, sorbendo l'acqua della luna che fluisce dal loto dei sedici petali mediante il controllo sul prana, durante hatha, vive con un corpo morbido come uno stelo di loto e libero da ogni malattia.

Per capire ancora meglio l'importanza del prana, nostra energia vitale e questo legato anche alla nostra mente, nello Yoga Vasistha, sono espressi concetti, espressi come dialoghi tra il saggio Vasistha e il principe Rama. Dove il primo dichiara che nella mente dell'uomo ci sono numerose tendenze latenti, che danno origine ad azioni fisiche, mentali e verbali. Quindi queste tendenze non sono diverse dall'uomo e l'uomo non è diverso dalla mente. Rama chiede allora dove sarà la libertà di azione e il saggio rispose? È nella relazione tra mente e respiro vitale e nella possibilità di sottrarsi alla fatalità delle tendenze mediante il *controllo dell'energia vitale*.

B.K.S.IYENGAR, nacque nel 1918 e morì nel 2013, apprese lo yoga ai piedi del suo guru Sri Krishnamacharya, rimase in India a seguire e dare insegnamenti fino al 1952, quando si aprì all'Occidente iniziando a portare la sua conoscenza a Londra, Ginevra, Parigi e poi negli Stati Uniti. Il suo studio parte da un disagio personale fisico, che curerà attraverso lo yoga. Nel suo libro Teoria e pratica del pranayama, definisce il *pranayama*: è un prolungamento (*prana* significa respiro, vitalità, energia ed *ayama* estensione, espansione, prolungamento) cosciente dell'inalazione, della ritenzione e dell'esalazione del respiro. L'inalazione è l'atto di ricevere l'energia primordiale sotto forma di respiro, e la ritenzione si ha quando il respiro viene trattenuto allo scopo di assaporare tale energia. Nell'esalazione tutti i pensieri e le emozioni si svuotano con il respiro: allora, quando i polmoni sono vuoti, si rende l'energia individuale, l'io, all'energia primordiale, Atma.

Anche B.K.S. Iyengar sostiene che prima il respiro dovrà essere gestito nella pratica di asana e poi ci dedicheremo alla pratica dei pranayama.

Nella Siva Samhita (dal sanscrito "La raccolta di Shiva"), uno dei testi principali di Yoga con Hathayoga Pradipika e Gheranda Samhita, nel terzo capitolo si discute i quattro stadi (avastha) del pranayama. Sono:

- Inizio (arambha), c'è l'interesse del sadhaka (praticante, allievo) che ha fretta di imparare e ottenere risultati, facendo così molta fatica e il corpo suderà e tremerà.
- Impegno intento (ghatavastha), gatha significa "vaso per l'acqua", qui il corpo è paragonato a un vaso d'argilla non cotto, il corpo fisico si consuma. Cuocendolo nel fuoco del pranayama, otterrà stabilità. In questa fase i cinque kosa e i tre sarira vengono integrati.
- Conoscenza intima (parichaya) delle tecniche di pranayama e di se stesso. Mediante tale conoscenza controlla le tre qualità (guna) e comprende le cause delle azioni (karma)
- Consumazione (nispatti), lo stadio finale. Gli sforzi sono maturati, i semi del karma bruciati. Diviene una persona che può essere liberata (mukta) durante la vita dalla conoscenza dello Spirito Supremo e fare esperienza di estasi (ananda).

SWAMI SATYANANDA SARASWATI, nacque ad Almora, in India il 25 dicembre 1923 e morì il 5 dicembre 2009, sempre in India. insegnante di yoga e guru sia nella sua nativa India che in Occidente. Era uno studente di Sivananda Saraswati, il fondatore della Divine Life Society e ha fondato la Bihar School of Yoga nel 1964. Ha scritto oltre 80 libri, incluso il suo popolare manuale del 1969 Asana Pranayama Muddra Bandha.

Gli insegnamenti di Swami Satyananda si basano sugli insegnamenti yoga di Swami Sivananda. Sottolineano un approccio integrale noto come Satyananda System of Yoga. Presentano lo yoga come uno stile di vita per migliorare la qualità della vita, comprese le proprie attività quotidiane, interazioni, pensieri ed emozioni, piuttosto che ridurlo a una pratica o filosofia.

Questo sistema integrale combina sei rami principali dello yoga. Hatha, Raja e Kriya Yoga sono indicati come gli yoga esterni, poiché si concentrano sul miglioramento della qualità del corpo e della mente, sull'espressione dei sensi e del comportamento. Mirano a ricondizionare e mettere a punto i vari aspetti della personalità dell'aspirante. Karma, Bhakti e Jnana Yoga sono indicati come gli yoga interni, poiché si occupano di coltivare un atteggiamento positivo verso le situazioni della vita e l'espressione della creatività. Qui le idee e le percezioni possono essere trasformate, sulla base dell'esperienza, della comprensione e della sadhana (pratica sostenuta) dell'aspirante, consentendo un'espressione armoniosa delle proprie qualità interiori.

In questo modo il sistema Satyananda dello yoga affronta le qualità della testa, del cuore e delle mani – intelletto, emozione e azione – e tenta di integrare le dimensioni fisiche, psicologiche e spirituali dello yoga in ogni pratica.

Nell'introduzione del libro "Prana Pranayama Prana Vidya di swami Nranjanananda saraswati troviamo: "Il volo di un uccello che s'innalza dalla terra al cielo, legato ad un filo d'oro". La terra è muladhara Chakra, il cielo è Agya Chakra, l'uccello è mahaprana e il filo d'oro è Sushumna Nadi, che scorre nel centro della colonna vertebrale. Manipolando, accumulando ed espandendo il prana nel corpo è possibile risvegliare prana Shakti. Questo è l'obiettivo fondamentale della scienza yogica di pranayama (espandere le dimensioni del prana) e di prana vidya (la conoscenza del prana).

Secondo lo yoga, pranamaya kosha forma il sottile reticolo attraverso cui scorre il prana. Esso è conosciuto anche come corpo pranico, eterico o bioplasmico. Si dice che questo corpo energetico abbia la medesima forma del corpo fisico. Tuttavia utilizzando alcune tecniche yogiche, la concentrazione e la visualizzazione, il praticante può farlo espandere e contrarre, specialmente èer mezzo della tecnica di prana vidya. Lo scopo di questa pratica è la manipolazione cosciente del prana, i suoi benefici si percepiscono a livello fisico, psicologico e spirituale. Invece si parla di pranayama, cioè controllo del respiro, quando si effettuano ritenzioni apolmoni pieni o vuoti, sipratica Kumbaka. L'intero sistema si controlla diventando consapevoli della natura del respiro e trattenendolo. Quando tratteniamo il respiro stiamo bloccando gli impulsi nervosi in differenti aree del corpo e fermando le onde degli schemi cerebrali. Quindi più a lungo si trattiene il respiro e maggiore sarà l'intervallo tra gli impulsi nervosi e le loro risposte nel cervello. Quando la ritenzione è mantenuta per un periodo di tempo prolungato, viene ridotta l'agitazione mentale.

PATAJALI. Maestro collocato nel II secolo a.C., conosciuto per avere scritto gli Yoga Sutra, il primo testo che ci ha permesso di avere una documentazione scritta relativa allo yoga. Sono un metodo pratico per sviluppare una coscienza più elevata attraverso una crescita armonica ed equilibrata dell'intera nostra persona integrando gli aspetti fisici, emotivi e spirituali. Un metodo di ricerca interiore per ricucire i lembi della nostra ferita, per sanare il nostro dolore più profondo, la separazione dalla nostra vera essenza. Per riunire ciò che solo la nostra ignoranza riteneva separato.

1.2 *yogascittavrtinirodhah*

Lo yoga è la cessazione dell'identificazione della coscienza con le modificazioni mentali. Persa nel mentale, la nostra coscienza si identifica costantemente nel continuo flusso dei pensieri, delle emozioni, diventando così 'Chitta-Vritti', coscienza dormiente nel mentale. Abbiamo tuttavia una reale possibilità di 'liberazione', così ci viene detto che lo Yoga, il nostro vivere in unione interna ed esterna, potrà avvenire solo allorché l'esperienza sarà vissuta con totale consapevolezza, allora ogni atto esprimerà bellezza ed armonia.

La mente è lo strumento di Prakriti (energia). I sensi sono il mondo esterno che recepiamo. Se sono in Mans sono proiettato verso l'esterno. Più sviluppo consapevolezza, più posso gestire la mia mente. VRTTI oscillazioni della mente (letteralmente mulinello o vortice). E' la mente che decide come stiamo, siamo noi a doverla dirigere senza farci condizionare da ciò che ci circonda. Esempio, sono stressato per il lavoro, no, sono io che mi stresso per come prendo il lavoro. Possiamo immaginare la nostra mente come divisa in quattro stanze, quella di MANAS è collegata ai sensi. AHANKARA, ego, avere la ragione per sé, si nutre di convinzioni negative e positive. BUDDHI, identifico piacere o dolore ma la mente è intelligente e comunica con Atman, ma minimamente ancora anche con Manas. CITTAVRITTINIRODHHAH è la DISENDITIFICAZIONE, parte profonda, pratico yoga portando all'interno l'attenzione, senza fare più emergere le vrtti mentali (senza bloccarle, ma distaccandomi). Cerco di "sentire" con la mente del cuore. Mente SILENTE, in grado di sentire l'Atman e non identificarmi più.

I Vrtti sono le modificazioni della mente, sono un effetto dell'ignoranza (avidya). Quando l'ignoranza viene distrutta dalla conoscenza yogica, raggiungiamo Jnana.

La mente che è una manifestazione di Prakriti, è un composto dei 3 guna: satva, rajas, tamas.

- TAMAS la mente è depressa, tesa, apatica. La mente è in uno stato di inattività il risultato è un pensiero lento, quando questo stato si aggrava si manifesta la nevrosi, in questo stato di apatia della mente la condizione di CHITTA è MUDHA, una coscienza addormentata.

- RAJAS la mente è frammentata, dissipata, disgregata, si hanno idee di suicidio, omicidio, la personalità è fratturata. questo stato è KSHIPTA, coscienza agitata (lo stato mentale comune)

- SATTVA la mente è quieta, stabile, le vrtti rimangono concentrate e non causano disturbo. Quando sattva si esprime inizia lo stato di concentrazione. ViSKHIPTA, è il punto di stabilità temporanea

2.49 *tasmīnsati svasaprasvasayorqativicchedah pranayamah*

Allorché questo è stato compiuto, il pranayama è la cessazione del movimento di inspiro ed espiro. Non si sostiene che il pranayama riguarda tecniche di respirazione profonda, bensì si afferma che il vero pranayama è il "kumbaka", il trattenimento del respiro a polmoni pieni o vuoti. Indicando che attraverso tali tecniche è possibile dominare il respiro. Lo scopo principale non è di allungare il respiro, ma quello di creare modificazioni a livello mentale, di consapevolezza. Tale collegamento tra respiro e stati mentali non stupisce, conoscendo che nell'ipotalamo risiedono sia i centri del respiro che quelli relativi alle emozioni più profonde ed ancestrali. Per cui la qualità del nostro respiro dipende dal nostro stato mentale.

Il prāṇāyāma è la regolazione cosciente e deliberata della respirazione che sostituisce i modelli inconsci.

Poiché la respirazione è di solito una funzione involontaria dell'organismo, la domanda sorge spontanea: perché cercare di controllare con la volontà una funzione organica involontaria? La risposta deriva dalle parole usate per definire Patanjali movimento respiratorio, *śvāsa-prāśvāsa*, termini che coinvolgono la respirazione spontanea è, il più delle volte, un respiro accorciato, disagio, pesante, respirazione irregolare, che è associato a una mente turbata. Ciò che realmente ci propongono è che ogni volta che siamo consapevoli che il nostro respiro ha queste caratteristiche, possiamo correggerlo attraverso un nuovo modello di respirazione per agire direttamente sullo stato mentale.

2.50 *bahyabhyantarastambhavrttirdesakalasanghyabhih paridrsto dirghasukmah*

Il pranayama si esercita secondo un movimento esterno, interno, sospeso; considerato dal punto di vista della localizzazione, della durata, del numero; diventa prolungato e sottile.

Con questo sutra, vengono indicati, i vari pranayama che differiscono fra di loro quanto a inspiro ed espiro, trattenimento, durata, numero di cicli. Per quanto riguarda la localizzazione, si potrebbe vedere il riferimento a tecniche che includono la consapevolezza dei chakra ed il risveglio della kundalini, dell'energia spirituale risiedente nel primo chakra, che può essere così attivata.

È interessante come Patanjali, ancora una volta, parli dell'espirazione prima dell'inalazione, indicando come l'aspetto sia il più importante all'inizio.

2.51 *bahyabhyantaravisayaksepi caturthah*

Il quarto pranayama è quello che trascende l'oggetto interno ed esterno.

Senza fornire indicazioni è nominato un pranayama particolare che va oltre le tecniche legate ai tre aspetti del respiro: inspiro, espiro e trattenimento. Alcuni credono sia l'esplosione di energia che avviene nella zona dell'ombelico, trattenendo il respiro, si provoca l'incontro di due particolari energie, prana e apana, una ascendente e una discendente. Sembra trattarsi di un tipo di pranayama più sottile che trascende l'azione fisica del respiro ed è più attento agli stati di coscienza. Non si tratta di educare il respiro, ma di lasciarlo libero in modo che respiro e coscienza diventino un'unità inseparabile. E' sviluppare consapevolezza di Purusha e Prakriti, Energia e Coscienza, Shiva e Shakti.

Lo stato di cui parla Patanjali è quello della chiarezza, dove la coscienza risiede nel suo puruṣa e la mente raggiunge una qualità meditativa, è presente, ma tace. (Turīya)

In quello sono stati gli oggetti esterni o interni (ricordi, schemi mentali, ecc.) che non ci condizionano e il respiro diventa lungo e regolare senza l'intervento della volontà. A questo livello è la qualità sattvica della mente che condiziona la respirazione, non il contrario. È ovviamente uno stato avanzato di pratica che comporta un lungo processo e disciplina.

Nell'espansione naturale della sospensione del respiro, tra inspiro ed espiro, siamo nell'ora, nell'Om, nella dimensione atemporale dell'Uno, siamo il punto di luce, l'uovo d'oro nel quale giace la potenzialità di nuove creazioni.

2.52 *tatah ksyate prakasavaranam*

Attraverso quello si dissolve ciò che copre la luce.

Attraverso l'azione dei Pranayama sui chakra, sono attivati i centri psichici e si sviluppa coscienza.

Scompare avidya, l'ignoranza della nostra vera natura, i kosha non nascondono più il nostro vero Sé che brilla di luce propria.

2.53 *Dharanasu cha yogya manasah*

Si sviluppa l'attitudine del mentale alla concentrazione.

Il pranayama, creando una situazione di calma del mentale, fornisce una capacità di concentrazione, che indirizzata verso l'interno con le pratiche indicate, porterà poi alla concentrazione.

I sutra II.52-II.53 ci indicano i risultati del pranayama ovvero la capacità della mente di concentrarsi.

3.30 nabhicakre kayavyuhajnanam

Applicando Samyama sul centro dell'ombelico , si ottiene la conoscenza della struttura dei corpi.

Questo è l'unico sutra dove Patanjali usa la parola Chakra non tanto come concetto tantrico, ma solo per indicare una zona circolare intorno al punto nabhi. Patanjali usa la forma grammaticale locativa, come se NABHICAKRE si trattasse di una casa, di uno spazio. Cakre arriva dal tantra e dal kundalini yoga.

Vi ricordo che conoscenza non si tratta di conoscenza fatta di parole e idee concetti ma conoscenza che deriva dal Samyama ossia PRAJNA che è una conoscenza intuitiva dell'oggetto. Manipura ha 10 petali, 10 raggi sono 10 nadi si espandono in tutto il corpo. Conoscere questo spazio, conosciamo la nostra salute. Nabhi è manipura.

Anche se lo stato di Samadhi non è perfezionato attraverso lo stadio di dharana e Dhyana la mia mente all'interno del mio ventre mi illumina riguardo i diversi componenti costitutivi del corpo, degli elementi che lo compongono, (terra, acqua, fuoco, aria e spazio) e anche pitta, kapha e vata.

Nabhi Chakra è anche conosciuto come Manipura Chakra ed è chiamato il luogo della salute infatti il cattivo uso di questa zona o il fatto di trascurarla produce diverse malattie.

La differenza tra Chakra e questi punti di concentrazione è che guardiamo il corpo dal davanti anziché partendo dalla colonna vertebrale.

4.4 nirmanacittanyasmitamatrat

Solamente a causa del senso dell'individualità, la creazione dei diversi tipi di mentale. Il mentale è ciò che impedisce il libero fluire dell'energia ed è prodotto dall'ego, la diga che impedisce la naturale realizzazione.

Siccome la nostra coscienza entra nel processo della manifestazione, deve sottostare ad una serie di limitazioni uno dei quali è avere la percezione di un IO separato e questo è Ahankara.

Dal momento in cui c'è il senso di essere un'entità separata la mente inizia ad identificarsi con gli oggetti e le esperienze con le quali entra in contatto.

Tutti questi effetti sono il processo di identificazione di Asmita(ego).

6.PRANAYAMA e 5 PRANA

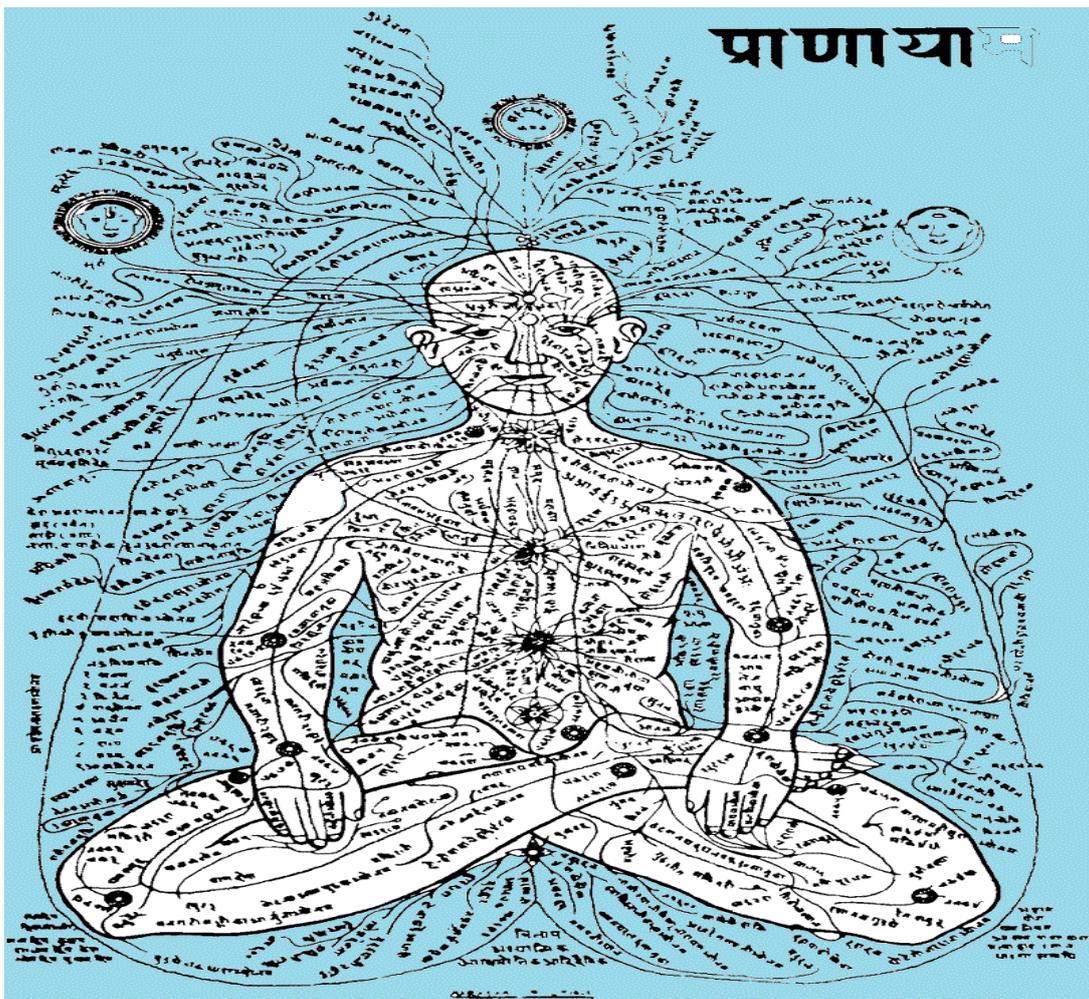
La scienza del controllo del prana si chiama Pranayama, *prana* significa energia vitale e *yama* astensione o controllo. È il controllo della respirazione e dell'energia. Il prana è il nostro vero nutrimento, esiste nel cibo, nell'acqua, nella luce solare, può essere immagazzinato e accumulato nel sistema nervoso e soprattutto nel plesso solare. Lo yoga ci insegna a dirigere a volontà questa corrente di prana attraverso il respiro. Le principali fonti di scambio di prana per l'uomo con il mondo esterno sono la pelle e i polmoni, che conducono la forza vitale fino alle cellule del corpo fisico. Poiché siamo in grado di influenzare la corrente del prana attraverso il nostro respiro, la qualità della respirazione influenza il nostro stato mentale e viceversa. Più una persona sarà appagata, più sta bene su tutti i livelli e più avrà prana interni. Più una persona sta male e più prana sarà disperso. Lo yogi è "*colui che conserva prana all'interno del corpo*". Il pranayama ci insegna a mantenere mente e respiro in equilibrio e a mantenere alta la nostra energia.

Prana è l'energia che permea l'universo a tutti i livelli. E' energia fisica, mentale, intellettuale, sessuale, spirituale e cosmica. Tutte le energie vibranti sono prana. E' il primo motore di tutte le attività, è il soffio di vita in tutti gli esseri dell'universo, che nascono e vivono grazie ad esso, e quando muoiono, il loro soffio individuale si dissolve nel soffio cosmico. Il prana è il mozzo della Ruota della Vita. E' la personalità cosmica (purusa) della filosofia Samkhya.

Nella respirazione abbiamo tre fasi:

- l'espirazione (Rechaka) dove lasciamo andare ed eliminiamo ciò che non ci serve più, sarebbe fondamentale farlo in modo completo per permettere alla fase successiva di essere a sua volta completa;
- l'inspirazione (Puraka) è ciò che accogliamo, che entra in noi per nutrirci;
- la ritenzione o breve pausa dopo espiro (Bahir Kumbaka) ed inspirazione (Antar Kumbaka), esaltano la fase respiratoria appena terminata.

Le tecniche di pranayama sono rivolte al controllo dell'energia vitale chiamata kundalini, l'energia arrotolata alla base della colonna vertebrale. Se risvegliata, sale lungo l'asse cerebro spinale, in Sushumna nadi ed accende progressivamente i centri (chakra) che incontra nel suo cammino verso l'alto. Normalmente le nostre energie sono alternate e sbilanciate nelle due nadi, ida e Pingala, questo determina la visione duale dell'uomo. Quando l'energia scorre nel canale di destra, viene chiamata *prana*, in corrispondenza dell'inspirazione, quando scorre nel canale di sinistra viene chiamata *apana* e corrisponde all'espirazione. Svatmarama analizza "il cammino dei principi", in relazione alle cinque potenze emanate da Brahman (Shiva, Shakti, Sadasiva, Isvara, Suddhavidya) che corrispondono ai cinque soffi vitali (prana, apana, vyana, udana, samana), che l'io muove durante il corso dell'esistenza. Alla coppia Shiva e Shakti, nel Macrocosmo, corrisponde nel Microcosmo, la coppia prana e apana, l'energia che scorre rispettivamente in pingala e ida.



Prana Shakti si manifesta anche nella forma di sei centri principali, o chakra, situati lungo la colonna vertebrale. Per controllare le funzioni del corpo, prana Shakti si manifesta anche nei cinque prana vayu principali, conosciuti come prana, apana, samana, udana, vyana. I due con l'influenza maggiore sono prana e apana. Prana è la forza che si muove verso l'interno e si ritiene che crei un campo che si muove verso l'alto, dall'ombelico alla gola. Apana è la forza che si muove verso l'esterno e si ritiene che crei un campo che si muove verso il basso, dall'ombelico all'ano. Sia prana che apana si muovono spontaneamente nel corpo, ma si possono controllare tramite pratiche tantriche e yogiche. Nelle Upanishad si afferma che deve essere utilizzato un sistema per invertire le forze di prana e apana, che muovono in direzioni opposte, affinché si uniscano con samana, nell'area dell'ombelico. Al fine di risvegliare kundalini.

Nel nostro corpo abbiamo i 5 tipi di energie, dette Vayu, che significa "aria" o soffio vitale, che coinvolge il respiro in tutto il corpo, ed ognuna svolge un diverso compito:

- *Prana vayu*, detto polo di entrata, assorbe il nutrimento in ogni sua forma, attraverso le vie respiratorie, il cuore, la pelle e la lingua; associato alla fase di inspirazione.
- *Samana Vayu assimila* e aiuta la digestione conducendo gli alimenti verso gli organi come stomaco, pancreas, intestino e fegato, ha sede tra l'ombelico e il diaframma; respirazione omogenea.
- *Vyana Vayu* distribuisce e mette in azione l'energia, assicurando la circolazione sanguigna e linfatica; fase di pausa respiratoria.
- *Apana Vayu* elimina, funzioni di escrezione, la cui azione è orientata verso il basso e l'esterno, detto anche polo di uscita, il più importante con Prana Vayu; associato alla fase respiratoria di espirazione.
- *Udana Vayu* si occupa dell'espressione, permette al pensiero di esprimersi e regola l'erogazione dell'aria, ha sede nella gola; direzione del respiro verso l'alto.

Il prana dell'individuo (jivatma) è parte del respiro cosmico dello Spirito Universale (Paramatma); attraverso la pratica del pranayama si compie il tentativo di armonizzare il respiro individuale (pindaprana) con un respiro cosmico (Brahmanda-prana).

I 5 Vayu descritti sopra, a loro volta formano Pranamaya Kosha, cioè il corpo pranico, è uno dei cinque involucri, che fa parte dello Sukshma Sarira, ovvero il corpo sottile. Secondo la filosofia vedantica, ci sono tre tipi di corpo che avvolgono l'anima, gli sarira. Questi tre tipi di strutture del corpo consistono di cinque involucri che sono: Annamaya Kosha, corpo fisico; Pranamaya Kosha, include apparato respiratorio e altri sistemi dell'organismo; Manomaya Kosha, che influisce sulla consapevolezza, il sentimento e le motivazioni non derivate da esperienze soggettive; Vijñanamaya Kosha, l'involucro intellettuale, legato al processo di ragionamento e sul giudizio derivanti dall'esperienza soggettiva; Anandamaya Kosha, involucro spirituale della beatitudine. Noi ci dedichiamo a *Pranamaya Kosha* è la nostra consapevolezza delle funzioni fisiologiche, come la digestione e la circolazione. Questa consapevolezza si manifesta nello stato di veglia ed è legato alla mente conscia.

È stato detto da Kariba Ekken, mistico del XVII secolo: "Se desiderate uno spirito tranquillo, per prima cosa regolate il respiro, poiché quando questo è sotto controllo, il cuore sarà in pace: un respiro affannoso provoca agitazione. Perciò prima di iniziare qualsiasi attività regolate il respiro per addolcire il vostro umore e calmare il vostro spirito".

Nei Purana e negli Smṛti sono menzionati due tipi di pranayama: sagarbha (con mantra) e agharbha (senza mantra).

TECNICHE DI PRANAYAMA: 1.BASE 2.INTERMEDIO 3.AVANZATO

Con l'intenzione di trasmettere le tecniche di pranayama agli allievi, credo sia fondamentale essere molto prudenti e cauti. Personalmente osservo le persone che portando semplicemente l'attenzione alla respirazione, senza utilizzare alcuna tecnica, hanno notevoli benefici immediati. Pensando di proporre tecniche di respirazione di apprendimento, divido tre livelli:

- 1. Al termine della sessione di asana, savasana tornando nella posizione comoda, fare contare mentalmente una espirazione e rimanere sul conteggio di quel numero, mantenendo inspirazione ed espirazione uguale e continuo il conto mentale, almeno per tre minuti.
- 2. Per un livello intermedio sceglierei Ujjayi Pranayama, il respiro del vittorioso o il suono del bambino che dorme. Secondo me, focalizzarsi sul suono del respiro, rende la mente abbastanza stabile e il respiro più lento e calmo
- 3. Ad un livello avanzato proporrei Kapalbhatai Pranayama, respiro ritmo che libera la mente, infatti significa cranio lucido. Facendo 3 cicli da 20 espirazioni ciascuna, mantenendo Chin Mudra appoggiato alle ginocchia.

Cercherò sempre di proporre nelle mie classi tecniche semplici e sicure, che anch'io in precedenza ho praticato per tempo e ne ho fatto esperienza. Abbiamo altri alleati che ci permettono di essere protetti, sono i: GRANTHI. I Granthi sono nodi energetici che tengono lo spirito imprigionato nel corpo. Possiamo pensare anche a questa parola con il significato di dubbio, infatti quando rimuoviamo dei dubbi, l'energia si sblocca ed inizia a fluire. I Granthi sono tre e si trovano in punti specifici lungo il percorso di Shushimna Nadi, la loro presenza ha la funzione di rendere l'ascesa di Shakti più sicura.

Brahma, il creatore dell'universo ed è collegato ai primi tre Chakrae ad Apana, Vyana e Samana. Quando ci sono blocchi in Brahma Granthi c'è attaccamento alla vita del corpo e al corpo in generale, prigionia all'interno del dualismo, piacere/dispiacere, attaccamento al denaro, egocentrismo. Brahma Granthi è in relazione alla lettera A del Mantra Aum. Cantando A lo attiviamo.

Vishnu, è il preservatore e mantiene l'ordine dell'universo. E' collegato a Manipura, Anahata, Vishuddi e a samana, Prana e Udana. Blocchi in Vishnu Granthi possono significare egocentrismo, propensione al comando, tentativi di mantenere il controllo, mancanza di compassione e problemi di comunicazione. Vishnu è relazionata al suono U del mantra Aum.

Shiva o Rudra, è il distruttore. E' collegato agli ultimi tre chakra e a Udana, quando non ci sono blocchi in questo Granthi siamo pieni di intuizioni, ci sentiamo ispirati da tutto e non vi sono più ostacoli lungo la via della conoscenza del Sé. La sua vibrazione è la lettera M.

Questi nodi energetici ci aiutano a sciogliersi lentamente per liberare la nostra forza vitale.

7. DIVINITA'

Vayu, nell'Hinduismo attuale ci appare come dio-vento, relegato al misero ruolo di custode del settore nord-ovest del mondo. Nel periodo vedico questo dio, insieme ad Agni e Surya, una specie di trimurti, nella quale Vayu è il signore della sfera atmosferica insieme al compagno Indra. Vayu (o Vata) in sanscrito significa "soffiare o respirare", rappresenta il vento o meglio il respiro degli dei in grado di infondere la vita. Nelle riflessioni delle Upanisad e in altri testi di letteratura indiana questo respiro ha un ruolo centrale, il "soffio vitale" che realizza le coincidenze tra micro e macrocosmo. Oppure successivamente come elemento esterno, prana, in grado di vivificare la natura e l'individuo. Progressivamente Vayu fu associato al sé individuale, atman, e ai cinque prana vayu presenti nel corpo umano.

VAYU, il dio del Vento



Da un punto di vista iconografico, nei Veda Vayu è descritto seduto sul seggio d'oro di un carro che, trainato da cavalli rossastri, rasenta il cielo. Nel Visnu Dharmottara Purana, invece, Vayu esibisce una sciarpa, mentre i suoi vestiti e i suoi capelli sono gonfiati da un vento impetuoso. Altri testi, poi, lo descrivono come un uomo bianco e vigoroso, armato di arco e di frecce, in groppa a una veloce antilope (a detta di molti l'unica cavalcatura in grado di tenere testa alla velocità del vento). Si trovano anche altre versioni. Notevole rilevanza di questo dio, la si trova in relazione ad *Anahata Chakra*, il centro energetico localizzato nel plesso cardiaco di ogni essere umano, ove, secondo principi della fisiologia sottile, si registra lo scambio incessante tra aria che entra e aria che esce, tra dentro e fuori e, in definitiva, tra individuo (microcosmo) e universo (macrocosmo). In questo ruolo assume il nome di **Pavana**, ossia il "purificatore", è simboleggiato da uno yantra esagonale formato da due triangoli equilateri sovrapposti, al cui interno è incastonato il bija mantra YAM, chiamato appunto "seme del vento", il quale a sua volta è sostenuto dall'antilope, veicolo del dio del vento. Da questo punto di vista iconografico, Pavana è rappresentato di colore grigio fumo, con quattro braccia e a bordo di un'antilope maculata.

Secondo la mitologia post-vedica, Vayu è considerato il padre del veneratissimo dio-scimmia Hanumat, nonché di Bhima, uno dei cinque fratelli Pandava protagonisti del Mahabharata. In particolare, nel Ramayama si narra che il re di Ayodhya, Dasaratha, stava svolgendo severe austerità e incessanti riti per

ottenere un figlio. Il dio Siva, compiaciuto di tanta devozione, fornì al re tre porzioni di cibo sacrificale affinché le offrisse alle sue tre mogli. Tuttavia a una di esse, e più segnatamente a Kaikeyi, cadde la propria porzione di cibo che dio Vayu fece volare fino ad Anjana proprio mentre quest'ultima stava pregando per ottenere un figlio. Fu così che, una volta ingerito quel cibo santo, ella rimase incinta di Hanumat. Da quel momento Vayu protesse ed estese le proprie grazie al giovane dio, tanto da mettere a repentaglio, in un'occasione la sua amicizia con Indra. Avendo ereditato dal padre la resistenza fisica e la forza sovrumana, un giorno il giovane Hanumat, spiccò il volo per prendere il sole, credendo maldestramente che si trattasse di un frutto. Fu così che tanta spavalderia, suscitò la rabbia di Indra, il quale colpì il dio scimmia con la sua potente folgore, tanto da rompergli la mascella e scaraventarlo a terra privo di sensi. Indignato, Vayu proclamò una specie di "sciopero" di protesta, col quale sottrasse la sfera atmosferica, di cui era il sovrano, all'universo. Fu così che gli esseri viventi furono quasi sul punto di morire asfisiati. Per fortuna Indra, paventata la gravità della situazione, ridimensionò gli effetti del suo fulmine e, ancorché con una vistosa cicatrice che lo avrebbe accompagnato per tutta la sua vita, Hanumat, soccorso dagli dei, si rimise in forze.

Come si diceva, Vayu è considerato anche il padre di Bhima. In seguito a una maledizione, come noto, Pandu, il capostipite dei pandava, non era in grado di procreare. Fu così che sua moglie Kunti, determinata ad avere un figlio a tutti i costi, ricordò di essere a conoscenza di un potente mantra per invocare una qualsiasi divinità al fine di generare un figlio. Questo mantra propiziatorio fu rivolto a Vayu, grazie alla cui intercessione Kunti concepì Bhima.

A proposito della straordinaria forza di Vayu, invece, il Bhagavata Purana ci narra che un giorno il saggio Narada formentò il dio-vento affinché spezzasse la sommità del Monte Meru, onde creare al suo posto un luogo di residenza mondano per gli dei. Fu così che Vayuscatenò un uragano terribile per la durata di un anno. Tuttavia, la cavalcatura del dio Visnu, Garuda, riuscì a fraporsi ad esso grazie alla sua straordinaria apertura alare, ivi proteggendo la sommità del sacro monte. Ma la ferrea determinazione di Narada non sembrava conoscere ostacoli, tanto che il saggio suggerì di dio Vayu di attaccare il Monte Meru con un'altra tempesta non appena Garuda si fosse distratto. Fu così che la sommità del monte si staccò e finì nel mare, ove andò a formare l'isola di Ceylon, o Lanka.

8. YOGA E AYURVEDA

Sono due filosofie gemelle che viaggiano parallele e si completano a vicenda. L'Ayurveda letteralmente è la conoscenza della vita, è un sistema di medicina olistica che copre tutti gli aspetti di salute e benessere. Si basa sulla presenza dei tre dosha (funzioni) in ogni individuo, il loro bilanciamento permette un equilibrio individuale. Sono: Vata, Pitta e Kapha. Vata che significa vento, è il potere motivante, che da spinta all'azione e a livello interiore è la forza vitale. Gli elementi che lo compongono sono Aria e Etere.

L'elemento Aria è collegato al Chakra del cuore, Anahata, la sede dell'amore incondizionato. Trovando pace nel nostro respiro, scopriamo la pace dell'amore puro.

9. ESPERIENZA PERSONALE

Ringrazio la mia curiosità che mi ha portato a scoprire la magica disciplina dello Yoga! Ho un ricordo molto nitido e vivido delle prime classi che frequentavo, il primo approccio stare seduti nella posizione comoda con la colonna vertebrale distesa verso il cielo ad osservare l'onda del respiro che attraversava il mio busto. Questa è la prima memoria che ho lampante e l'emozione di pace che raggiungevo (e ancora oggi ritrovo) fermandomi a osservare e seguire il mio respiro, è stata una scoperta indimenticabile. Per tutto il tempo della classe mantenevo e nutrivo questa serenità. Il momento della pratica settimanale era diventato per me, il viaggio nella mia oasi felice ma ancora non ne comprendevo il motivo. Decisi però di intraprendere questo percorso personale iniziando la formazione per istruttori, volevo capire il potere di questa antica disciplina. Credo sia stato l'inizio della scoperta personale di me stessa!

Dopo i due anni di formazione, che ho frequentato pensando che non avrei mai insegnato ad altri, la mia idea è cambiata. Semplicemente ho creduto che anch'io potevo provare a trasmettere "qualcosa" ad altre persone, che a me aveva giovato immensamente. Qui ho avuto ulteriore conferma di quanto già sperimentato su me stessa, quanto sia potente il nostro respiro. Non occorre molto, è sufficiente dargli spazio e tempo. Spesso mi è capitato di vedere persone entrare in sala con un viso molto tirato e al termine della pratica insieme, ritrovare espressioni rilassate, visi distesi e sorridenti.

Cerco di portare un approccio molto semplice alla pratica e al respiro, utilizzando tecniche di base, come il conteggio delle fasi respiratorie oppure visualizzazioni, immaginando il respiro come un'onda del mare che sale e scende lungo il nostro busto. Altre ancora con il contatto delle mani nelle diverse fasce del busto, per scoprirle ed applicare poi la respirazione yogica completa.

Sono certa che lo yoga sia stata la chiave di svolta nella mia vita. Per questo motivo è nata in me anche la passione per coinvolgere altre persone in questa meravigliosa esperienza.

Di nuovo grazie alla mia curiosità, recentemente ho approcciato alla meditazione Vipassana. Ero timorosa che fosse troppo difficile per le mie capacità, ancora oggi sono molto lontana dal meditare, ma mi sto allenando. Nello yoga ho sempre ascoltato il respiro, ma cercavo di dirigerlo per renderlo completo oppure applicando tecniche di respirazione ritmiche, quindi ovviamente forzate dall'intenzione e dall'intelletto. Invece in Vipassana ho avuto un'altra scoperta: rimanere passiva a osservare dove e come il respiro si muove. Questo mi ha permesso di entrare ancora più in profondità dentro me stessa e di osservare (come faccio col respiro) limiti e gioie in me molto radicate.

Continuo così a fare nuove scoperte di me e delle varianti del mio respiro. Altra situazione che adoro vivere con il mio cavallo, è proprio respirare con lui. Avvicinarmi dolcemente per rispettare i suoi tempi, abbracciarlo, appoggiare una mano sul suo collo e chiudere gli occhi, rimanendo nel "qui ed ora" insieme.

Infatti ho deciso di unire "Yoga ed Equitazione". Sono entrambi, prima di tutto due passioni per me e quindi ho voluto proporle. L'incontro era organizzato così: un'ora di pratica yoga all'aperto sul morbido prato del maneggio e dopo l'approccio col cavallo, salendo in sella al passo. Intanto la proposta è stata apprezzata da molte persone per la voglia di scoprire anche il cavallo, perché da adulti tendiamo ad evitare di metterci in gioco in situazioni simili e cercarle da soli non è semplice, ma abbinandolo allo yoga che già si pratica diventa un'ottima scusa. Quindi la maggior parte delle persone che aderirono all'iniziativa erano persone che già frequentavano il mio corso di yoga abitualmente e poi alcune altre non conoscevano entrambi le discipline. Bene, il risultato è stato formidabile per me, nel vedere che chi aveva già conoscenza di sé e del proprio corpo praticando yoga era molto più a suo agio anche in sella e se proprio c'era un attimo di

tensione sui primi passi del cavallo, poi con l'ausilio di qualche profondo respiro sono riuscite a godersi l'esperienza. Mentre chi non aveva confidenza con sé, provando il binomio si irrigidiva e aveva più difficoltà. Anche in questa occasione il respiro è stato il soggetto principale.

Riporto qui un'esperienza documentata da Alexandra Rieger:

'trovai il mio cavallo tranquillo all'aperto nel suo nuovo recinto. Avevo ancora paura ad avvicinarmi, mentre lui ignorava la mia presenza. Allora mi misi in un punto abbastanza distante, per scappare se fosse stato necessario, ma anche abbastanza vicina a lui da poterlo osservare. Continuava a non accorgersi di me, godeva i raggi del sole che erano dolci nonostante fossimo in inverno e mangiava tranquillamente l'erba. Non sapendo cosa fare per essere notata da lui smisi di pensarci e cominciai a fare esercizi di respirazione. Mi concentrai talmente sugli esercizi, che solo dopo un po' mi accorsi dei suoi primi piccoli segnali di interesse verso di me. Mi chiesi cosa poteva aver fatto scattare la sua attenzione. L'unica spiegazione che mi venne in mente era che, finalmente, aveva percepito la mia presenza. Si era accorto che c'ero, che esistevo lì, vicino a lui. Suona strano, lo so, ma senza accorgermene avevo trovato il segreto da me tanto cercato: respirare ed essere presenti.'

Dicendo "essere presenti" intendo essere consapevoli di stare in un determinato luogo, sentendo il proprio corpo in quel preciso istante. Non pensare a null'altro, né a cosa abbiamo fatto prima o ieri né a quello che faremo domani, tra un secondo o un anno, senza rivisitare con la fantasia dialoghi, situazioni reali o ipotetiche. Essere semplicemente, che tanto semplice non è, nel qui ed ora, dove il nostro respiro ci riporta sempre se iniziamo ad ascoltarlo davvero.



LO SCOPO DEL RESPIRO E': ESSERE PRESENTI ,
questa la magica chiave ci aprirà la porta per raggiungere tre sale imperdibili

LIBERTA' di essere noi stessi
CONSAPEVOLEZZA, di ciò che siamo, pensiamo, vogliamo
ARMONIA, dentro e intorno a noi

CONCLUSIONE CON UN CONCETTO A METAFORA RIPORTATO SU OGNI TESTO:

La chitta (mente, ragione e l'io) è come un carro aggiogato ad un tiro di cavalli potenti. Uno di essi è prana (respiro), l'altro è vasana (desiderio). Il carro si muove nella direzione del cavallo più potente; se il respiro prevale, si ha controllo dei desideri, si tengono a freno i sensi e si dona calma alla mente. SE prevale il desiderio, si ha invece respiro disordinato e mente agitata e turbata. Per questa ragione lo yogi impara la **scienza del respiro** che, moderato e controllato, regola la mente e ne calma il moto costante. Durante la pratica del pranayama gli occhi vengono tenuti chiusi per prevenire il divagare della mente. " Quando prana e manas raggiungono la completa fusione, nasce una gioia ineffabile" Hatha Yoga Pradipika, capitolo IV, verso 30.

Il respiro come un padre

Nell'Atharvavedasamhitā si trova quella che a mio avviso rappresenta una delle metafore più belle sul respiro (prāṇa) incastonate nello strato più antico della letteratura indiana:

"Il prāṇa veste le creature come un padre [veste] l'amato figlio" (AV XI, 4, 10) DIEGO MANZI

QUESTA TESI LA DEDICO

ALLA MIA MAMMA, CHE NON POTRÀ VIVERE CON ME QUESTO MOMENTO. SO PER CERTO CHE LEI PER TUTTA LA VITA HA FATTO IL SUO LAVORO DA PARRUCCHIERA CON TANTA PASSIONE E VOLONTÀ, PER QUESTO MOTIVO ERA CONTENTA PER ME, CHE ANCH'IO POTESSI FARE CIO' PER CUI HO PROVATO PASSIONE E MI HA MIGLIORATO LA VITA.

E A TUTTE LE PERSONE CHE SONO STATE MAESTRI DI VITA E MI HANNO ACCOMPAGNATO NEL MIO PERCORSO PERSONALE, INSEGNANDOMI E TRASMETTENDOMI TUTTO QUELLO CHE OGGI SONO. GRAZIE

10.BIBLIOGRAFIA

Dispense rilasciate dalla scuola Madhavi a.s.d. di Catia Lamendola

HATHAPRADIPIKA , maestro SVATMARAMA, a cura di Domenico Di Marzo

Teoria e pratica del PRANAYAMA, B.K.S. IYENGAR

INCANTO, le divinità dell'India di Diego Manzi

PRANA PRANAYAMA e PRANA VIDYA di Swami Niranjanananda Saraswati

YOGA SUTRA di Patanjali, di Swarupatma

La forza guaritrice dei cavalli, Il potere della consapevolezza di Alexandra Rieger

Ricerca su internet