

Valentina Poloni



Prāna & Prānāyāma



‘Prāna è la somma di tutte le energie contenute nell’universo’
Swami Sivananda



Indice

1. Il Prāna
2. Gli organi di assorbimento del prāna
 - il naso
 - gli alveoli polmonari
 - la lingua
 - la pelle
3. Le funzioni del prāna all'interno del corpo
 - Prana
 - Apana
 - Samana
 - Udana
 - Vyana
4. Respirazione e processo vitale
5. Nadi
6. La respirazione corretta
7. La respirazione yogica
8. Consigli e precauzioni
9. Prānāyāma
10. Esercizi pre-Prānāyāma
11. I Prānāyāma
 - Ujjayi
 - Bhastrika
 - Anuloma-viloma
 - Surya-bhedana
 - Sitkali
 - Shitali
 - Bhramari
 - Murcha
12. I benefici del Prānāyāma



1. Il Prāna

Il Prāna è la somma totale di tutte le forze della natura, tutte le forze fisiche e tutte le forze mentali. È una forza che regola ogni piano dell'essere, da quello superiore a quello inferiore. Qualsiasi cosa animata o inanimata è un'espressione o manifestazione del Prāna.

Con Prāna intendiamo l'energia cosmica, mentre prāna è l'energia che si manifesta in qualsiasi forma, quindi tutto ciò che si muove nel nostro universo manifesta Prāna.

Per noi il concetto di energia è legato esclusivamente al mondo materiale e industriale, mentre per gli yogi il pensiero stesso è una forma più sottile di prāna, quindi energia. Secondo questi ultimi il prāna è presente nell'aria, nel cibo, nell'acqua e nella luce del sole ma non è calore né vitamine o raggi ultra violetti. Il prāna è il nostro vero nutrimento, senza di esso non è possibile alcuna vita e può essere definito come l'essenza dell'energia che è dentro ogni cosa nell'universo.

Secondo i Rishi (i saggi indiani) il prāna può essere accumulato nel sistema nervoso, in particolare nel plesso solare e può essere controllato attraverso le pratiche yoga. Questo ci permette di accedere in maniera volontaria alla sorgente di vita.

2. Gli organi di assorbimento del prāna

Per gli yogi, in ordine di importanza, i principali punti di assorbimento di prāna sono:

- 1- le terminazioni nervose delle fosse nasali
- 2- gli alveoli polmonari
- 3- la lingua
- 4- la pelle.

Il naso

Per quanto possano essere importanti le funzioni della pelle e della lingua, il naso è considerato, per gli yogi, l'organo più importante di assorbimento del prāna. In esso troviamo numerosi recettori nervosi in grado di rilevare le qualità dell'aria anche quando esse variano.

Gli alveoli polmonari

Se il naso è considerato dagli yogi l'organo di assorbimento principale, anche i polmoni sono molto importanti per l'assorbimento del prāna. Negli alveoli polmonari il sangue si arricchisce di ossigeno e si ripulisce dall'anidride carbonica.

La lingua

Il corpo estrae una gran parte di energia dal cibo. Finché un alimento emana sapore significa che c'è ancora del prāna da estrarne. Gli yogi perciò masticano a lungo gli alimenti per assorbire il prāna sottile. Il cibo poi viene inghiottito e assimilato dal sistema digestivo. Il nutrimento può ricostruire il nostro corpo fisico, ma non rifare il pieno delle nostre energie dato che, non ci sono altri organi di assorbimento del prāna nel tubo digerente.

La pelle

È uno degli organi più importanti del corpo.

Attraverso i pori eliminiamo tossine che sarebbero dannose se si accumulassero nell'organismo.

La pelle è in contatto con l'aria ricca di energia, per questo secondo gli yogi la sua funzione principale è quella di assorbimento del prāna.



3. Le funzioni del prāna all'interno del corpo

Una volta assorbito nel nostro corpo, il prāna svolge molte funzioni a seconda delle quali prende nomi diversi. Il prāna nel corpo è diviso in cinque parti chiamate pancha prāna, queste sono:

1. Prāna;
2. Apana;
3. Samana;
4. Udana;
5. Vyana.

Prāna

Pra=avanti, na=respirare, vivere. È collocato nella zona tra la laringe e il diaframma. Controlla il funzionamento del cuore, dei polmoni e di tutte le attività della regione toracica come la respirazione, la deglutizione e la circolazione del sangue.

È la forza responsabile dell'ingresso del respiro.

Apana

Viene localizzato sotto l'ombelico e il nome deriva da Apa, 'via verso il basso'. È l'energia discendente, gestisce le funzioni dei reni, vescica, intestini, degli organi escretori e riproduttivi. È responsabile dell'espulsione di gas, aria, feci, urine e del feto al momento della nascita, cioè di tutto ciò che esce dal nostro corpo.

Samana

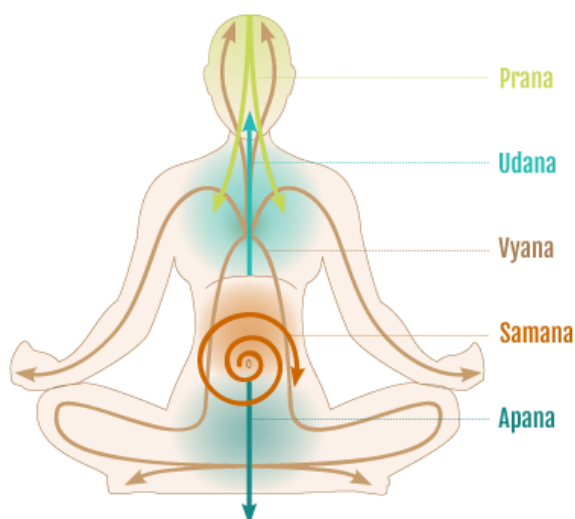
Deriva da Sama, 'eguale ed equilibrato'. È l'energia che equilibra due forze opposte, prāna e apana, attiva e controlla gli organi digestivi e di assimilazione. È collocato tra cuore e ombelico.

Udana

Viene da Ud cioè 'energia che muove verso l'alto'. È infatti l'energia che va verso l'alto attraverso la testa. È responsabile della crescita del corpo, della postura eretta, dell'abilità di parlare e di esercitare il potere della volontà. Attraverso di esso scorre l'energia che consente di sviluppare coscienza e conoscenza. È collocato sopra la laringe.

Vyana

Deriva da Vi che significa 'diffuso'. Questa forza vitale pervade tutto il corpo. È una riserva di energia per tutti gli altri prāna che hanno necessità di un aiuto supplementare. Regola e coordina tutti movimenti muscolari e gli altri prāna.



Upa prāna

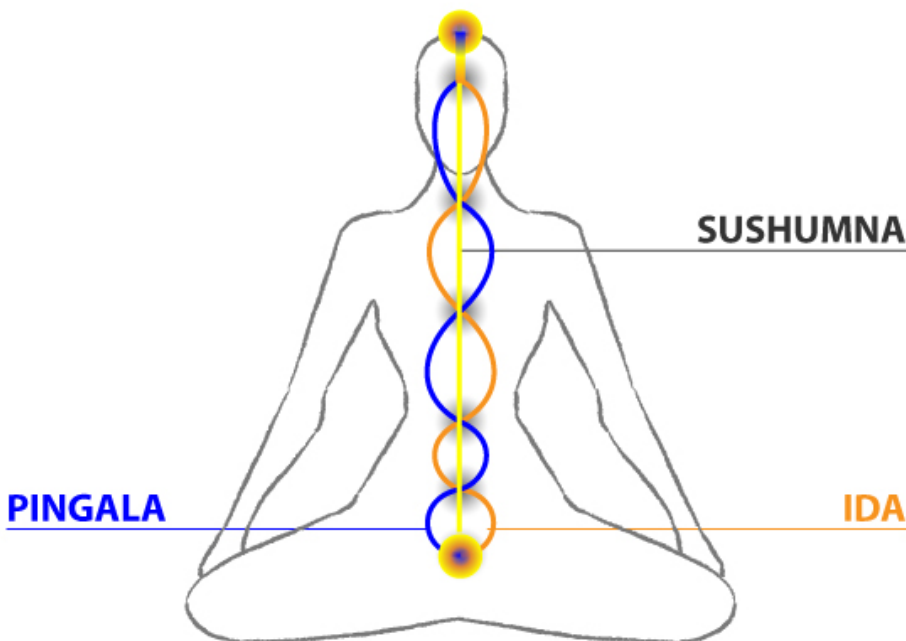
Oltre i cinque principali, ve ne sono altri cinque minori: 'naga' consente l'eruttazione e il singhiozzo, 'kurma' permette l'apertura degli occhi, 'krikara' induce fame e sete, 'devadatta' consente di sbadigliare e 'dhananjaya' è responsabile della decomposizione del corpo dopo la morte.

4. Respirazione e processo vitale

Gli antichi yogi misuravano la durata della vita di una persona col numero delle sue respirazioni. Chi respira in modo breve e rapido avrà una vita più corta di una persona che respira lentamente e profondamente. Ritenevano che ognuno avesse un numero personale e fisso di respirazioni nella vita. Più lunghe e profonde sono le respirazioni più lunga e piena di prāna è la vita.

Nadi

Il corpo (materia) e l'anima (coscienza) si connettono tra loro attraverso il prāna. Il corpo grossolano viene attivato tramite dei canali di energia vitale detti Nadi. L'aria che respiriamo è il veicolo del prāna più sottile. Nadi significa letteralmente "flusso di corrente": sono i canali lungo i quali fluisce la forza vitale del prāna. Nei testi antichi troviamo scritto che ce ne sono 72.000 e tre sono le più importanti: Ida, Pingala e Sushumna. Ida scorre attraverso la narice di sinistra ed è rinfrescante, la luna si muove in essa. Pingala scorre nella narice destra e riscalda, è il sole che si muove in essa. Sushumna è la più importante tra tutte le Nadi, è considerata dagli yogi la sostenitrice di tutto l'universo e la via della salvezza. Situata nella parte posteriore dell'ano, è attaccata alla colonna vertebrale e arriva fino al Brahmastrandha della testa. Il vero lavoro di uno yogi inizia quando Sushumna inizia a funzionare.



6. La respirazione corretta

La respirazione corretta non è utilizzata da molti in quanto solitamente usiamo solo una piccola parte della capacità dei polmoni. In questo modo sia il corpo che il cervello non vengono nutriti a dovere, ma immagazzinando aria stagnante nelle regioni più basse dei polmoni. Per questo è importante respirare correttamente per mantenere una buona salute.

Senza respirare non si può vivere ma respirando a metà si vive solo a metà.

Il procedimento per ottenere la completa respirazione è suddiviso in tre parti:

1. Respirazione addominale o diaframmatica. Sdraiatevi sul dorso, mettete una mano sull'ombelico e inspirate profondamente, noterete l'addome espandersi e la mano alzarsi. Ciò che separa i polmoni dagli organi addominali è il diaframma, una forte membrana muscolare. Più in basso esso si muove durante l'inspirazione e più aria viene immessa nei polmoni. Espirate profondamente osservando la mano spostarsi verso il basso, l'addome contrarsi e il diaframma spostarsi più in alto. Così si ottiene la massima espulsione di aria dai polmoni.
2. Respirazione toracica. Inspirare intensamente in modo che le costole si spostino verso l'esterno e verso l'alto espandendo il torace. Espirate notando come le costole ritornino verso l'interno e verso il basso.
3. Respirazione clavicolare. Fornisce il minor volume di aria garantendo una ventilazione superficiale della parte alta dei polmoni.

7. Respirazione yogica

Questa respirazione si suddivide nelle tre fasi appena citate completandole e unendole in un flusso unico. Sdraiatevi sul dorso, rilassatevi, inspirate e appoggiate le mani prima sull'addome poi sul torace e infine sulle clavicole seguendone le varie fasi. Espirate e rilasciate l'aria svuotando prima la zona clavicolare poi quella toracica e infine quella addominale. Mantenete la concentrazione sull'onda del respiro.

8. Consigli e precauzioni

Osservate con attenzione i seguenti punti prima di praticare il Prānāyāma.

1. Aspettate almeno quattro ore dopo i pasti poiché la vescica, lo stomaco e l'intestino dovrebbero essere vuoti;
2. Praticatelo dopo gli asāna e prima della meditazione;
3. Rilassatevi il più possibile. La colonna vertebrale, il collo e il capo dovrebbero essere eretti centrati o allineati;
4. Non sforzate il respiro, trattenendolo più di quanto sia comodo;
5. Praticatelo in ambienti ventilati e puliti;
6. All'inizio possono verificarsi stitichezza o diarrea. Smettete di ingerire sale e spezie in caso di stitichezza o riduzione di quantità di urina espulsa. Prendete riso e yogurt in caso di diarrea;
7. Copritevi con indumenti comodi durante la pratica in modo che non vi siano disturbi esterni;
8. Siddhasana e siddha yoni asāna sono le asāna favorevoli per Prānāyāma poiché aumentano al massimo l'apertura delle spalle;
9. Nei suoi stadi più elevati Prānāyāma dovrebbe essere imparato solo in presenza di un istruttore qualificato;
10. Le persone che praticano Prānāyāma intensivamente non dovrebbero fumare tabacco cannabis o altro.



Inoltre, prima di eseguire il Prānāyāna è necessario migliorare il respiro spontaneo, e per raggiungere un buon funzionamento dell'apparato respiratorio è utile eliminare alcuni ostacoli che si possono trovare in tre gruppi fondamentali:

1. I primi riguardano la colonna vertebrale, la scoliosi e l'accentuarsi delle curvature fisiologiche impediscono un respiro completo e fluido.
2. Il secondo gruppo comprende gli ostacoli di tipo fisiologico. Possono essere occasionali come il muco o permanenti come le deviazioni del setto nasale. A questo proposito, sottolineiamo l'importanza di respirare solo attraverso il naso in quanto l'aria viene riscaldata e umidificata non arrivando mai troppo fredda o secca ai polmoni. È importante, inoltre, che la respirazione avvenga tramite entrambe le narici per evitare squilibri. Respirare utilizzando la bocca è consentito per un tempo determinato durante alcune tecniche di purificazione.
3. Gli ultimi ostacoli sono di tipo muscolare. Dato che ogni emozione si riflette sul piano fisico, esse possono creare tensione, se sono frequenti e prolungate possono instaurare una contrazione permanente e inconsapevole. Perciò i muscoli respiratori non essendo rilassati non lavorano mai in condizioni ottimali, per questo il respiro diventa superficiale e localizzato solo in alcune parti o con un ritmo non adeguato.

9. Prānāyāma

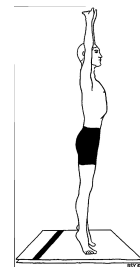
Il Prānāyāma costituisce il quarto stadio dell'ottuplice yoga di Patanjali e il secondo stadio dello hatha yoga secondo la Hathayoga-pradīpikā, mentre nella gheranda-saṁhita costituisce il quinto "adempimento". Prānāyāma significa "controllo del respiro", e comprende numerose tecniche di modificazione volontaria del respiro. Una caratteristica della funzione respiratoria è quella di poter essere sia spontanea che volontaria, e modificabile per ampiezza, luogo e durata delle varie fasi. Secondo lo yoga il respiro riflette lo stato psicofisico dell'individuo.

In 'La scienza del Prānāyāma' Swami Shivananda dice: "C'è un intimo collegamento tra il respiro, le correnti nervose e le correnti del prāna interiore o forza vitale. Il prāna diventa visibile sul piano fisico come movimento e azione e sul piano mentale come pensiero. Prānāyāma è il mezzo tramite il quale uno yogi cerca di rendersi conto dell'intera vita cosmica, dentro il suo piccolo corpo, e tenta di raggiungere la perfezione ottenendo tutti i poteri dell'universo".

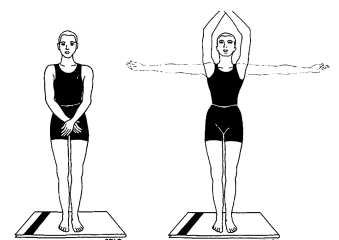
10. Esercizi pre-Prānāyāma

Prima del Prānāyāma o in qualsiasi momento della giornata sono utili questi esercizi per pulire e rimuovere l'aria stagnante che si accumula nella regione più bassa dei polmoni.

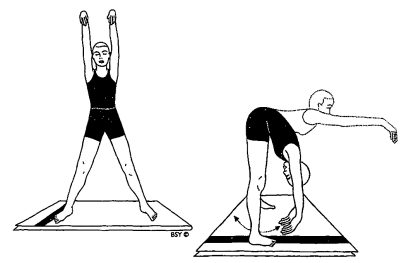
Metodo 1: sedetevi o rimanete in posizione eretta, tenete la schiena dritta, poggiate le mani sul pavimento o sulle cosce mantenendo le braccia stese. Inspirate dall'addome e contemporaneamente portate le braccia sopra il capo con un movimento lento e fluido, espandete il torace portando la massima quantità di aria nei polmoni.



Metodo 2: mantenete la posizione del metodo uno, inspirate ed espandete l'addome sollevando le braccia sopra il capo. Poi espandete il torace mentre estendete le braccia lateralmente. Espirate unendo le braccia, abbassatele e contraete i muscoli addominali.



Metodo 3: state dritti con i piedi distanziati, ispirate profondamente mentre sollevate le braccia sopra il capo. Lasciate il busto cadere lentamente in avanti durante l'espiazione, emettete il suono ha-ha-ha fino a che i polmoni sono completamente vuoti. Inspirate lentamente riportandovi alla posizione iniziale.



II. I Prānāyāma

Ogni esercizio di Prānāyāma comprende queste fasi:

1. Puraka, inspirazione, per stimolare l'organismo;
2. Kumbhaka, a polmoni vuoti o pieni, per distribuire l'energia nel corpo;
3. Recaka, espiazione, per rilassare l'organismo ed espellere le tossine.

Gli esercizi di Prānāyāma più conosciuti:

Addentrando nelle tecniche di respirazione vere proprie, ecco in breve le più conosciute:

1. Ujjayi, il respiro "vittorioso";
2. Bhastrika, il "mantice";
3. Anuloma-viloma, la respirazione a narici alternate;
4. Surya-bhedana, l'inspirazione dalla narice destra e l'espiazione da quella sinistra;
5. Siktari, un modo di ispirare dalla bocca e di espire dal naso;
6. Shitali, un esercizio di Prānāyāma che "inala" l'aria dalla lingua ed espira dal naso;
7. Brahmari, il respiro dell'ape;
8. Murcha, la "perdita di coscienza".

Ujjayi

È una tecnica antica che permette di calmarci e liberarci dalla paura. Ha importanti effetti fisiologici, è utile per chi soffre di problemi cardiaci e di ipertensione e aiuta a controllare gli stati di agitazione. Facilita l'attenzione interiore e prepara alle tecniche di concentrazione.

Per praticarla sedetevi in una posizione comoda, con la schiena dritta e il capo allineato. Lasciate che la respirazione sia naturale con ritmo calmo e regolare. Dopo qualche ciclo, continuate a respirare dal naso, ma concentrando la consapevolezza sulla gola, contraete leggermente la glottide emettendo un suono basso ma percettibile. Concentratevi su questo suono e sul respiro, che diventa via via più profondo e regolare.

Bhastrika

Indica un esercizio che purifica i polmoni favorendo l'eliminazione delle tossine, pulisce i seni nasali, migliora la digestione, attiva il fegato, la milza e il pancreas. Non eseguitela se avete problemi cardiaci, ipertensione, problemi agli occhi o alle orecchie.

Praticatela La dopo aver mosso l'aria rapidamente e ripetutamente, ispirate trattenendo l'aria il più possibile ed espirate lentamente.

Anuloma-viloma

È una tecnica che permette agli emisferi destro e sinistro del cervello di riequilibrarsi, fornendo ad entrambi la stessa quantità di ossigeno. Rilassa la mente e il cuore, stimola il sistema nervoso parasimpatico, genera calma e tranquillità e prepara alla concentrazione.

Sedetevi in una posizione comoda, piegate l'indice e il medio della mano destra (Vishnu Mudra), chiudete la narice destra con il pollice destro. Inspirate dalla narice sinistra, poi chiudetela con anulare e mignolo. Togliete il pollice dalla narice destra ed espirate. Ora ispirate dalla narice destra, liberate la narice sinistra ed espirate. Continuate in questo modo alternando le narici.



Surya-bhedana

Il nome significa “perforazione del sole”, infatti questa pratica tende a far aumentare il calore del corpo, migliora la capacità digestiva ed è indicata per chi soffre di pressione bassa.

Usate le dita della mano destra nello stesso modo descritto in Anuloma-viloma, ispirate sempre dalla narice destra ed espirate dalla sinistra.

Sitkali

Respirate tenendo le labbra aperte e i denti chiusi, la lingua piatta e abbassata.

Shitali

Calma la mente e attenua la sensazione di sete. Ispirate dalla bocca facendo scorrere l'aria sulla lingua portata fuori e curvata ad U, riportatela all'interno ed espirate. L'aria passando sulla lingua umida si raffredda e produce degli effetti rinfrescanti sia fisici che mentali.

Bhramari

Questa tecnica produce una vibrazione simile al ronzio di un ape. Per eseguirla emettete il suono della M percependolo sulle labbra, poi si continuate cercando di portare il suono all'indietro, verso il palato molle, fino ad ottenere la vibrazione proprio in quel punto.

Murcha

Ispirate e portate poi la testa indietro, trattenete l'aria e portate lo sguardo nell'incrocio delle sopracciglia, poi riportate la testa in posizione normale espirando.

12. I benefici del Prānāyāma

La pratica del Prānāyāma ci offre numerosi benefici eccone alcuni:

1. Migliora il funzionamento dei polmoni e del sistema respiratorio;
2. Rafforza il cuore e il sistema circolatorio;
3. Stimola fegato, reni e sistema digerente;
4. Tonifica il sistema nervoso;
5. Stimola la milza e il sistema endocrino;
6. Aumenta la memoria;
7. Pulisce i canali energetici dove scorre il prāna;
8. Dona energia e vitalità;
9. Calma la mente, aiuta a controllare i pensieri, i sensi e i desideri;
10. Rinforza il sistema immunitario;
11. Ci dona un atteggiamento più distaccato ma presente;
12. Libera da ansia, stress e paura.

Bibliografia

Il libro completo delle tecniche yoga, di Alberto Stipo
Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, di Satyananda Paramahansa
La scienza del Pranayama, di Swami Sivananda
Pranayama, la dinamica del respiro, di Andre Van Lysebeth
La lucerna dello hatha-yoga (hathayoga-pradīpikā)
Insegnamenti sullo yoga (gheranda-samhitā)

