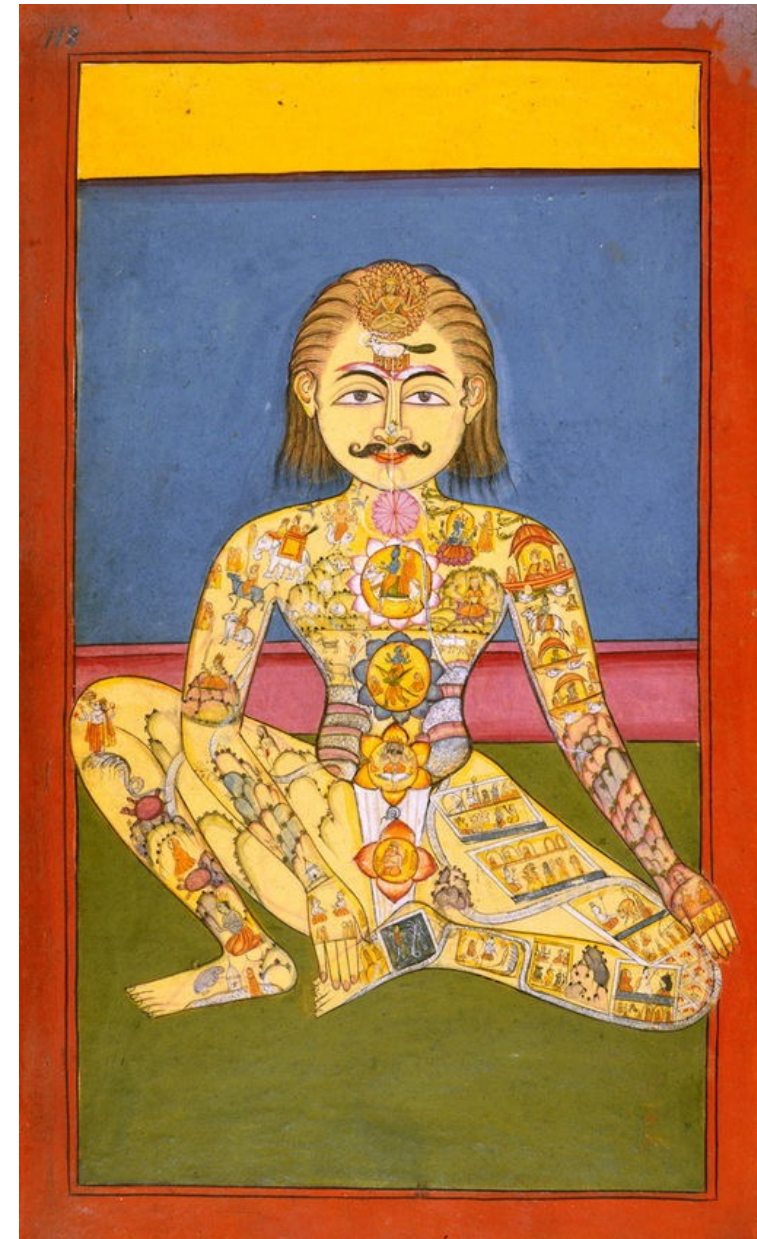


HATHA PRADIPIKA

Massimo Gatto docente di Yoga

- www.yogitalia.com
- yogitalia@gmail.com
- Tel 347.8792264

Massimo Gatto Docente di Yoga -www.yogitalia.com



Hatha Yoga Pradipika – Introduzione

Per cominciare, dobbiamo partire dalla parola “Yoga”. Da dove viene questa parola? “Yoga” ha la sua radice nella parola sanscrita *Yuj*, che ha diversi significati: “unire”, “utilizzare” e “concentrare”. Inoltre, è considerata sia come un fine sia come un processo.

Quando studiamo l'Hatha Yoga, dobbiamo anche capire cosa significa “Hatha”.

La parola Hatha è composta da due sillabe: “Ha” e “Tha”. “Ha” rappresenta il Sole, mentre “Tha” rappresenta la Luna.

Possiamo comprendere che questi rappresentano due aspetti opposti: nel Hatha Yoga, questi due opposti vengono messi insieme, in equilibrio e si cerca di creare un percorso che ci conduca alla realizzazione del Sé.



Lasciate da parte ogni altra cosa e concentriamoci su alcuni aspetti che ci aiuteranno a tracciare come l'Hatha Yoga sia venuto a esistere.

Se guardiamo il testo scritto da Swami Svatmarama, egli afferma che questa conoscenza sull'Hatha Yoga fu trasmesso da Shiva alla sua consorte Parvati, il che mostra come l'Hatha Yoga risalga a tempi molto lontani.



Parlando di Svatmarama, egli fu discepolo Gorakshanath, considerato il padre dell'Hatha Yoga e da lui Svatmarama studiò le diverse pratiche riguardanti l'Hatha Yoga.

Svatmarama era discepolo della setta Nath e un forte sostenitore della pratica dell'Hatha Yoga e dei suoi poteri straordinari.

Sebbene vi sia un'enfasi sugli aspetti fisici, l'obiettivo degli asana non è diverso da quello degli altri percorsi dello Yoga, l'obiettivo finale, come negli altri percorsi, è il Samadhi.

Esistono molti nomi e sinonimi per indicare il Samadhi.

A questo scopo, Svatmarama afferma che, bisogna raggiungere lo stato di “non-mente” o quello che viene chiamato ***unmani***, se no la realizzazione non avviene.

Vediamo molte volte che, nel percorso del Raja Yoga, come descritto da Patanjali nei suoi Sutra, viene spiegato il concetto della mente, e il punto più importante è ottenere il controllo su di essa.

Possiamo notare che i capitoli dedicati da Svatmarama, in particolare quello sul Pranayama, mirano proprio a portare il controllo sulla mente.

Questo capitolo spiega: cos'è il Prana, cosa fa il Prana, perché è importante comprenderlo, e solo allora si possono conoscere le pratiche.

Ma per praticare il Pranayama, dobbiamo prima stabilirci nella postura (*asana*), perché, se non ci sediamo in una posizione comoda per lungo tempo senza essere disturbati, non è possibile eseguire le pratiche di Pranayama. Per questo motivo il capitolo sugli asana è posto per primo, affinché i praticanti pratichino le loro asana e il corpo diventi sufficientemente flessibile da poter restare in una postura comoda senza alcuna distrazione.



Dopo gli asana, segue il Pranayama, e dopo troviamo il capitolo sulle *mudra*. A volte può sorprendere che le Mudra talvolta sembrano simili agli asana.

Ma qual è la differenza nell'eseguire una Mudra rispetto a un asana? Il testo lo fa comprendere che l'esecuzione delle Mudra, combinata ai Bandha, avvicina molto alla trasformazione della coscienza.



Con la pratica di asana e Pranayama, sarete poi in grado di eseguire le Mudra in modo più efficace, perché avrete già il controllo sul corpo fisico e sul funzionamento della mente.

Per questo, Svatmarama dice:

Quando un praticante (sadhak) diventa perfetto nelle Mudra, non è necessario praticare asana o Pranayama, poiché il loro effetto viene raggiunto attraverso la pratica delle Mudra.

L'obiettivo principale dell'Hatha Yoga è raggiungere il Samadhi attraverso il risveglio della Kundalini, che è anche chiamato **Nadanusandhana**. Con l'aiuto del prana e attraverso la principale Nadi “Sushumna”, è possibile il risveglio della Kundalini.



Quindi, il respiro è l'aspetto fisico del prana e, grazie a questa *Shakti* pranica che assorbiamo dall'esterno, il nostro corpo riceve continuamente sostentamento vitale.

Perciò, il prana ha un'importanza particolare nel percorso dello Yoga. Esistono molte pratiche e diverse tipologie di Pranayama, perché ciascun Pranayama produce effetti diversi sul corpo.



Il termine “prana” è una parola sanscrita molto comune e deriva da due radici: “pra”, un prefisso che indica costanza, e “na”, che significa movimento, mostrando il movimento costante dell’energia pranica. Questo è il prana, l’energia che sostiene la vita.



Il prana cosmico è molto sottile e non può essere percepito dalla mente individuale limitata, mentre il prana individuale è legato al corpo, è più grossolano e tangibile. Possiamo infatti percepirlo, se teniamo un dito davanti alle narici, sentiremo il flusso dell'aria.

A livello fisico, il prana si manifesta quindi come esistenza e il respiro è il mezzo più vitale per assorbire il prana nel corpo, poiché il respiro stesso contiene in sé la forza cosmica.



L'uomo comune vede il corpo come una combinazione di carne, sangue e ossa, ma gli yogi possono percepire la forza più grande che sta dietro gli elementi fisici: **la forza o energia del prana**, che è molto più sottile dell'atomo. Possiamo quindi immaginare quanto sottile sia il prana. Non possiamo vederlo, nemmeno con procedure diagnostiche come la risonanza magnetica, l'ecografia o altre tecniche.

Il prana scorre all'interno del corpo, ma gli yogi possono sentirlo dentro di sé.

Cos'era quindi questa unione di cui parlavamo prima? La parola *yoga* significa unire e concentrare; quindi la definizione di yoga è l'unione tra *Atman* e *Paramatman*.

In realtà, non c'è bisogno di creare questa unione, perché non esiste alcuna differenza tra loro: *Atman* e *Paramatman* sono la stessa cosa e sono già uniti.

La differenza percepita nasce solo dall'ignoranza, ci sembra che ciò che è dentro di noi, l'Atman o l'energia che possediamo, sia separato dal Paramatman.

Una volta raggiunto, questo stato è definito *Samadhi*. *Unmani*, *Niranjani* o andare oltre il corpo sono tutti la stessa cosa, ma hanno nomi diversi a seconda dei diversi percorsi dello Yoga. Secondo Swami Svatmarama, bisogna prima raggiungere lo stato di “non-mente”, altrimenti la realizzazione del Sé non è possibile.

Nel testo si afferma che, mentre il prana si muove, anche la mente si muove. Quindi, quando il prana è fermo, la mente diventa automaticamente ferma e tranquilla, e si sarà in grado di raggiungere lo stato di Samadhi.

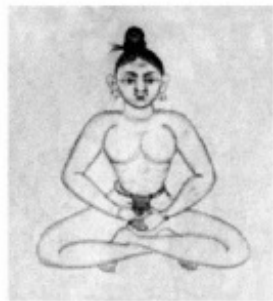
1° Capitolo

Svatmarama inizia il testo con un saluto al Signore Shiva “Adinath”, considerato il primo maestro di yoga che trasmise la conoscenza dell’Hatha Yoga.

In questo primo capitolo sugli asana, spiega le diverse asana e sottolinea diversi punti, come:

- . Qual è l’importanza dell’Hatha Yoga?
- . Qual è il luogo ideale per praticare lo yoga?
- . Quali sono i comportamenti consigliati e quelli da evitare?

Nel trattare gli asana, Svatmarama fornisce dettagli su: *Svastikasana*, *Gomukhasana*, *Virasana*, *Kurmasana*, *Kukkutasana*, *Uthankurmasana*, *Dhanurasana*, *Matsendrasana*, *Paschimottanasana*, *Mayurasana* e *Shavasana*. Ci sono poi quattro asana *Siddhasana*, *Padmasana*, *Simhasana* e *Bhadrasana* che, secondo Svatmarama, sono considerate le migliori da praticare.



svāstikāsana



gomukhāsana



vīrāsana



kūrmāsana



kukkuṭāsana



uttānakūrmāsana



dhanurāsana

Parla dei benefici della pratica, anche delle regole, nonché dello stile di vita ideale per un Hatha yogi.

descrive anche il luogo ideale per praticare lo yoga e quali sono i fattori favorevoli e sfavorevoli per ottenere successo nel percorso. Poi specifica le qualità che un Hatha yogi dovrebbe possedere.



Quindi, l'Hatha Yoga è capace di liberare una persona dal ciclo di nascita e morte. È come un rifugio per chi è afflitto dalle sofferenze senza fine di questo mondo; uno degli scopi dello yoga è infatti trascendere tutti i tipi di sofferenza.

Sebbene non vogliamo restare intrappolati in questo mondo di illusioni, soffriamo comunque per gli attaccamenti illusori. Dobbiamo andare oltre la nostra ignoranza per raggiungere la vera conoscenza.

A quei tempi, i guru di un particolare monastero spesso chiedevano agli studenti di mantenere gli insegnamenti “segreti”.

La logica era: se questa conoscenza venisse divulgata, potrebbe perdere efficacia.

Troviamo queste parole di cautela anche in numerosi altri testi sull'Hatha Yoga. Probabilmente cercavano di mantenere intatta la sacralità della pratica, affinché non venisse diluita o utilizzata da chi non ne fosse degno.

Descrizione del luogo, della capanna e dell'ambiente

Ci troviamo in un periodo di circa seicento anni fa, quando questi testi furono scritti, e quindi dobbiamo cercare di comprendere la situazione di quell'epoca.

Uno yogi doveva vivere in un luogo dove la gente era caritatevole e, allo stesso tempo, facilmente accessibile per ricevere le elemosine necessarie. Non ci si aspettava che si mescolassero molto con la folla; al contrario, dovevano mantenere intatta la sacralità e l'autenticità della loro ideologia conducendo una vita isolata e semplice.

La capanna doveva essere opportunamente intonacata di sterco di mucca, rendendolo sacro, completamente privo di insetti e mantenendo la temperatura interna tollerabile.

Massimo Gatto Docente di Yoga -www.yogitalia.com



Non dovevano esserci fuoco o acqua all'interno; questi elementi dovevano essere invece accessibili a pochi minuti di distanza. Doveva avere un piccolo ingresso e non doveva presentare buche all'interno. Una recinzione. Questi gli elementi ideali affinché lo yogi potesse praticare in un'atmosfera serena.

Ora vediamo quali sono i fattori favorevoli e sfavorevoli per la pratica dello yoga.

Abbiamo visto che Patanjali poneva l'accento sull'osservanza di yama e niyama, mentre Svatmaram non utilizza nomi come yama e niyama, ma prescrive una lista di determinate qualità e istruzioni che un sadhak è tenuto a seguire.

Egli menziona una serie di comportamenti che il praticante non deve adottare se vuole ottenere successo. Questi fattori favorevoli e sfavorevoli sostituiscono quindi yama e niyama stabiliti da Patanjali.

Vediamo ora i sei fattori sfavorevoli che creano ostacoli per un hatha yogi nel percorso verso il successo.

1. Il primo ostacolo è il **mangiare troppo**. Un hatha yogi deve seguire il **mitaahar**, cioè riempire $\frac{1}{2}$ dello stomaco con cibo, $\frac{1}{4}$ con liquidi, lasciando $\frac{1}{4}$ vuoto.
2. In secondo luogo, **troppo sforzo o eccessivo esercizio** può compromettere la propria sadhana. Pertanto, l'impegno deve rimanere entro i propri limiti. Non bisogna permettere a sé stessi di soffrire a causa di una pratica eccessiva.

3. Per uno yogi, è meglio **evitare di parlare troppo**. Molta energia viene sprecata e la mente si distrae. Pertanto, lo yogi deve essere **mitabhasi**, misurare le parole, con controllo sulla propria lingua. Pronuncerà solo le parole necessarie. Uno dei metodi migliori per raggiungere la perfezione nello yoga è rimanere **mauni**, cioè in silenzio.

4. Un altro ostacolo è troppa **austerità** o l'osservanza eccessiva alle regole. Questo va evitato. Sebbene sia importante seguire la disciplina, quando questa diventa estrema può danneggiare la salute, disturbare la mente e ostacolare il corretto apprendimento dell'Hatha Yoga.

5. Il quinto fattore sfavorevole è il **contatto limitato con le persone**. Non si tratta solo di evitare distrazioni dovute a chiacchiere senza fine, ma di garantire la **purezza del pensiero**. Questa purezza nasce da uno stile di vita disciplinato. Se lo yogi si mescola troppo con gli altri, la concentrazione si distrae e la purezza del pensiero si perde.



6. Il sesto fattore sfavorevole è **l'instabilità della mente**. Quando desideriamo troppe cose, la mente diventa irrequieta e restiamo ansiosi finché i desideri non vengono soddisfatti. Questi desideri ci spingono a svolgere molte azioni, facendo scomparire la calma e la serenità della mente.



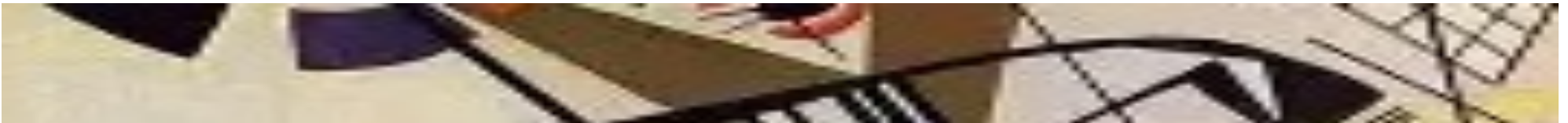
Ora vediamo gli aspetti favorevoli.

1. Il primo è l'**entusiasmo**; uno yogi deve essere entusiasta delle pratiche e della sadhana. Gli **Yoga Sutra** indicano come un sadhak, o praticante, dovrebbe esercitarsi con costanza con gioia interiore (Santosh). Così uno yogi deve rimanere impegnato a lungo senza perdere l'entusiasmo.
2. Il secondo fattore è il **coraggio**. È necessaria forza interiore per superare le varie difficoltà lungo questo percorso. Non tutto sarà sempre facile; lo yogi deve in grado di sopportare inconvenienti, affrontando problemi e ostacoli imprevisti con saggezza.

3. La terza qualità richiesta è la **pazienza**. I risultati arriveranno solo dopo un lungo periodo di pratica; uno yogi non deve essere ansioso di ottenere subito effetti. Deve attendere a lungo per ottenere i risultati desiderati, poiché solo dopo la purificazione di **Nadi**, gli asana e le Mudra cominceranno a manifestare i loro effetti.

4. Successivamente vi è la **conoscenza**, qualunque cosa uno yogi faccia, deve assicurarsi che sia corretta, consultando sempre il proprio guru.

5. Infine, è necessario **evitare contatti eccessivi con altra gente.**



GLI ASANA



Massimo Gatto Docente di Yoga -www.yogitalia.com

Ora vedremo come vengono eseguiti questi asana.

Ci sono **cinque regole** da seguire durante gli asana.

- 1. Consapevolezza:** durante la pratica degli asana, il praticante deve essere consapevole delle parti del corpo, dei loro movimenti e delle sensazioni corrispondenti.
- 2. Esplorazione:** bisogna esplorare le possibilità del proprio corpo, come i punti di forza, fino a che punto la propria energia permette di praticare l'asana.
- 3. Informazione:** il praticante viene a conoscenza dei propri limiti durante la pratica. Ad esempio, tentando di eseguire il Padmasana, può rendersi conto che è meglio **Ardha Padmasana**.

4. Superamento: si possono superare i propri limiti praticando con costanza. si migliora attraverso la pratica. Nel caso di un principiante che prova **Paschimottanasana**, la testa potrebbe non toccare le ginocchia o le mani potrebbero non riuscire a afferrare i piedi; ma con costanza, la flessibilità può aumentare gradualmente.

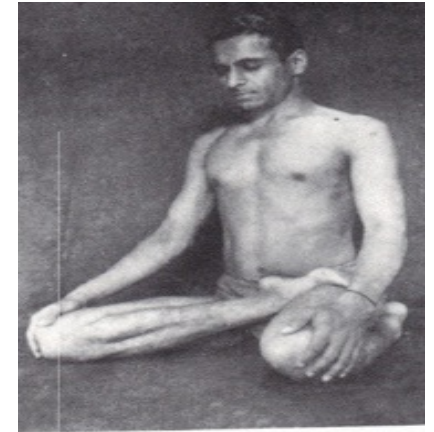
5. Comprensione: un sadhak deve avere una comprensione delle funzioni che avvengono all'interno del corpo durante qualsiasi asana, e deve sapere dove si manifesta l'effetto di quell'asana. Le sensazioni interne al corpo sono quindi molto importanti.

Nel testo è presente una descrizione di **15 asana**.

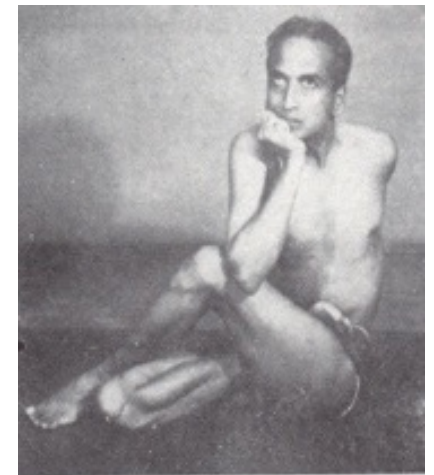
Ne vediamo qualcuna solo per vedere il modo in cui sono descritte:

Virasana: posizionare un piede sulla coscia opposta, e l'altro piede sotto la stessa coscia, questa è definita Virasana.

La pratica di **Matsyendrasana** la quale stimola il fuoco gastrico nello stomaco ed è un'arma distruttiva per un largo numero di malattie terribili, il miglior dono ottenuto per coloro che la praticano è la risalita della Kundalini, la stabilità del Kandha.



वीरासन (Virāsana)



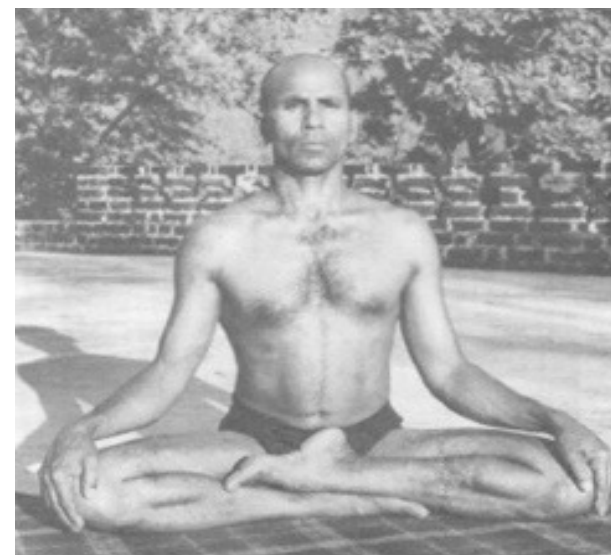
मत्स्येन्द्रासन (Matsyendrāsana)

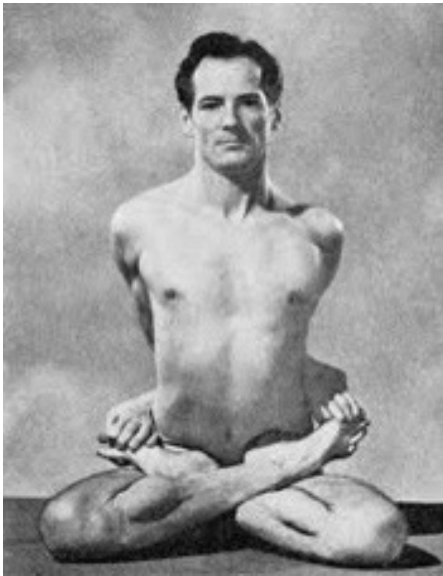
Il verso 33 dice che Shiva illustrò 84 asana e che tra queste le prime quattro sono essenziali e le spiegherò ora.

Verso 34. queste sono: Siddhasana, Padmasana, Simhasana, Bhadrasana. Tra queste Siddhasana è la più comoda ed andrebbe praticata sempre.

Siddhâsana: Verso 35-36. Premere un tallone del piede contro il perineo, e il tallone del piede opposto al di sopra dei genitali, premere il mento contro il torace, rimanere seduti calmi, ritrarre i sensi, e fissare lo sguardo tra le due sopracciglia, questa è Siddhasana, capace di aprire la porta della salvezza. conosciuta anche come Vajrasana, alcuni la chiamano Muktasana o Guptasana.

Verso 37-32. Così come una dieta moderata “ Mitahara” è la parte più importante degli Yama, allo stesso modo Siddhasana è la più importante tra le Asana. Mantenendo correttamente Siddhasana i tre “Bandha” avvengono spontaneamente.





Padmâsana: Verso 44. Porre il piede DX sulla coscia SX e il piede SX sulla coscia DX, afferrare gli alluci con le mani incrociate dietro la schiena, premere il mento contro il torace, e fissare la punta del naso. Questa è chiamata Padmasana, distrugge tutte le malattie degli Yogi.

Verso 44-47. Porre i piedi sulle cosce, con le piante verso l'alto, e porre le mani tra gli inguini con i palmi che guardano verso l'alto. Fissare la punta del naso, tenere la lingua contro la radice dei denti superiori e il mento contro il torace, e far salire lentamente il prana "inspirare". Questa è chiamata Padmasana, distruttrice di tutte le malattie.

Simhasana: Verso 50-52. Premere i talloni ai lati della cucitura del perineo, in modo che il tallone sinistro tocchi il lato destro e il tallone destro tocchi quello sinistro. Porre le mani sulle ginocchia, con le dita ben distese, tenere la bocca aperta e la mente ferma, concentrarsi sulla punta del naso. Simhasana, è amata dai più grandi Yogi, quest'asana favorisce l'esecuzione dei tre Bandha "Mulabandha, Jalandhar Bandha e Uddiyana Bandha".



Bhadrâsana: Verso 53. Porre i talloni affianco la cucitura del perineo, tenere il tallone sinistro sul lato sinistro e quello destro sul lato destro. Mantenere i piedi fortemente uniti con le mani, questa è Bhandrasana, distrugge ogni malattia. i Siddha yogi chiamano questa posizione Goraksasana. *(Siddha Yogi Sono gli Yogi perfetti).*

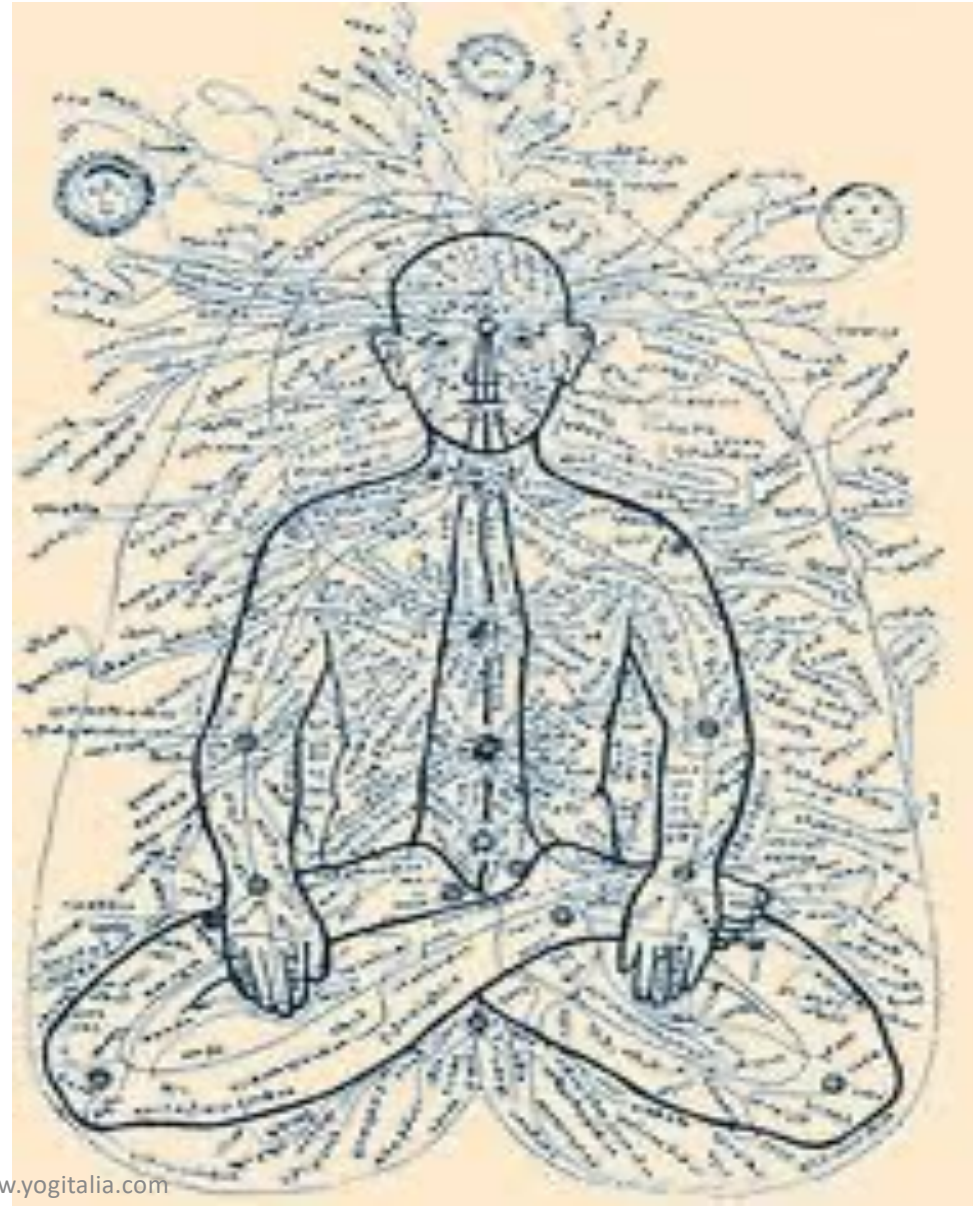


LE NADI

Verso 55. Quegli Yogi che non fanno più fatica nel mantenere Asana e Bandha dovrebbero purificare le Nadi e manipolare il Prana con l'aiuto di Mudra e Pranayama.

Il Prana è responsabile di tutte le funzioni del corpo. Perché qualsiasi attività avvenga in qualunque parte del corpo, è necessario il **movimento del Prana**.

Nel corpo umano, il Prana si muove attraverso dei canali chiamati **Nadi**. Il concetto è simile ai “nervi”, ma **non sono strutture concrete come i nervi**. Essi scorrono lungo il corpo, attraverso questi canali, l’energia prànica si distribuisce in tutto il corpo. Secondo i testi antichi dello yoga, **non esiste alcuna parte del corpo, per quanto piccola, che non sia collegata a una Nadi**.



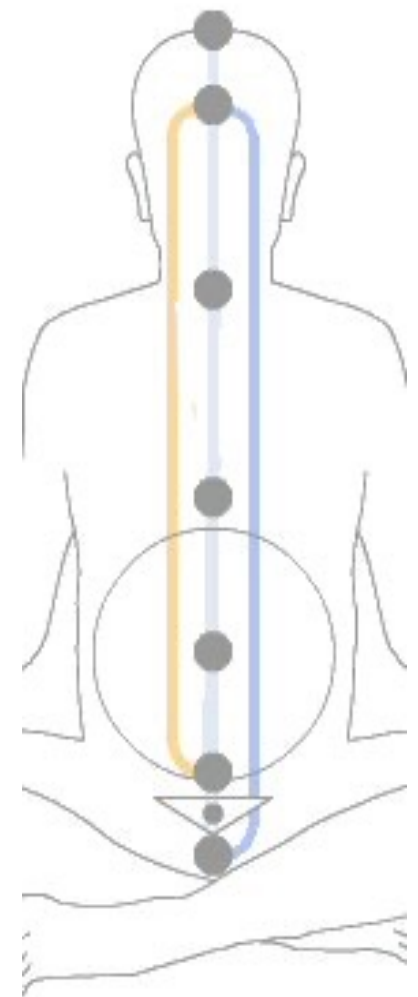
I canali attraverso cui scorre l'energia prànica devono essere **puliti**, solo allora l'energia può raggiungere ogni parte del corpo. Ed è proprio questo che fanno le pratiche yoca come il **Pranayama, purifica questi canali prànici, le Nadi.**

La parola “**Nadi**” deriva da una radice sanscrita chiamata “**Nada**”, che significa **flusso**. Nada è una **vibrazione sottile, un suono**. Quindi la parola Nada non solo rappresenta il suono, ma anche la **risonanza e la vibrazione**, ed è in questo modo che il Prana scorre in maniera sottile.

Per catturare quell'energia, ci sono **dieci Nadi importanti**, la cui funzione è collegata a **dieci organi diversi del corpo**. Queste dieci Nadi si connettono ai **portali che entrano ed escono dal corpo**.

Tra queste dieci Nadi, **tre sono considerate le più importanti** e sono chiamate **Ida, Pingala e Sushumna**.

Sono come **cavi ad alta tensione**, che trasportano l'energia verso le **sottostazioni dei diversi chakra** presenti nel corpo.



1. Gāndhārī nāḍī fluisce da sotto l'angolo dell'occhio sinistro fino al **kanda** (il bulbo energetico nell'area addominale) e termina nell'alluce del piede sinistro. Si dice che trasporti energia psichica dalla parte inferiore del corpo (a partire dall'alluce) fino al chakra Ājñā.

Gāndhārī è situata dietro la Idā nāḍī e svolge funzioni simili. La sua struttura complementare è la **Hastajihvā nāḍī**.

2. Hastajihvā nāḍī Fluisce da sotto l'angolo dell'occhio destro fino al kanda e termina nell'alluce del piede destro. Si dice che trasporti energia psichica dalla parte inferiore del corpo (a partire dall'alluce) fino al chakra Ājñā.

La sua struttura complementare è la **Gāndhārī nāḍī**.

3. Yaśasvinī nāḍī: Fluisce dall'alluce destro fino al kanda e termina nell'orecchio sinistro. La sua struttura complementare è la **Pūṣā nāḍī**.

4. Pūṣā nāḍī: Fluisce dall'alluce sinistro fino al kanda e termina nell'orecchio destro. La sua struttura complementare è la **Yaśasvinī nāḍī**.

5. Ālambuṣā nāḍī: inizia nell'ano, attraversa il kanda e termina nella bocca.

6. Kuhū nāḍī: Ha origine nella gola (o **chakra Soma**, nella zona del palato) e termina nei genitali.

7. Śaṅkhinī nāḍī: Ha origine nella gola e termina nell'ano. La sua energia scorre tra la **Sarasvatī nāḍī** e la **Gāndhārī nāḍī**, sul lato sinistro della Suṣumṇā nāḍī.

La **Aśvinī mudrā** (la contrazione consapevole dell'ano) è un metodo per attivare questa nāḍī.

8. Idā nāḍī: Nota anche come **Candra nāḍī**, È il canale femminile, Si trova alla sinistra della Suṣumṇā nāḍī e la sua energia è complementare a quella della Piṅgalā nāḍī.

Idā, ha origine a livello sottile nel chakra Mulādhāra, risale lungo il lato sinistro della colonna vertebrale e si incrocia con Piṅgalā nel **chakra Ājñā**.

Nello yoga, l'obiettivo è far scorrere il **Prāṇa** (energia vitale) nella **Suṣumṇā Nāḍī**, chiamata anche **Brahma Nāḍī**. Quando l'energia fluisce nella **Suṣumṇā** per lunghi periodi, si diventa “inermi rispetto al mondo” ed si entra nello **samādhi**.

Abbiamo visto cos'è il **Prana** e compreso quanto sia importante per il sostentamento della nostra vita. I canali attraverso cui scorre l'energia Pranica, che raggiungono ogni cellula e ogni organo del corpo, dove l'energia pranica è necessaria per le funzioni vitali.

Il Prana è responsabile di varie **funzioni** fisiologiche nel corpo.

I PANCHA VAYU

Queste funzioni possono essere fondamentalmente suddivise in cinque tipi. Le cinque classificazioni principali del prana si basano sulle **funzioni** e aiutano a svolgere diverse altre attività nel corpo.

I cinque prana sono: **Prana, Apana, Udana, Vyana e Samana.**

Non esistono parole esatte in inglese per tradurli, quindi si utilizzano i nomi così come descritti nei testi originali.

PRANA

Per il **continuo svolgimento delle attività nel corpo umano**, l'energia deve essere continuamente reintegrata. Ogni volta che siamo stanchi, abbiamo bisogno di qualcosa di più energetico. Per esempio, quando corriamo, il respiro diventa più rapido perché il corpo richiede più ossigeno; ecco perché la respirazione accelera. Si tratta di un'azione involontaria del corpo. Il Prana aiuta a reintegrare l'energia. L'area di attività del Prana va dal **naso al torace**.

APANA

Il secondo **Vayu** è l'**Apana**, Durante la digestione si producono molti materiali di scarto. Il cibo viene digerito, i nutrienti distribuiti nelle varie parti del corpo e infine si forma la materia di scarto. I principali tipi di scarto sono tre: **feci, urina e sudore**. L'Apana Vayu è responsabile di espellere queste sostanze dal corpo tramite la digestione ed escrezione.

SAMANA

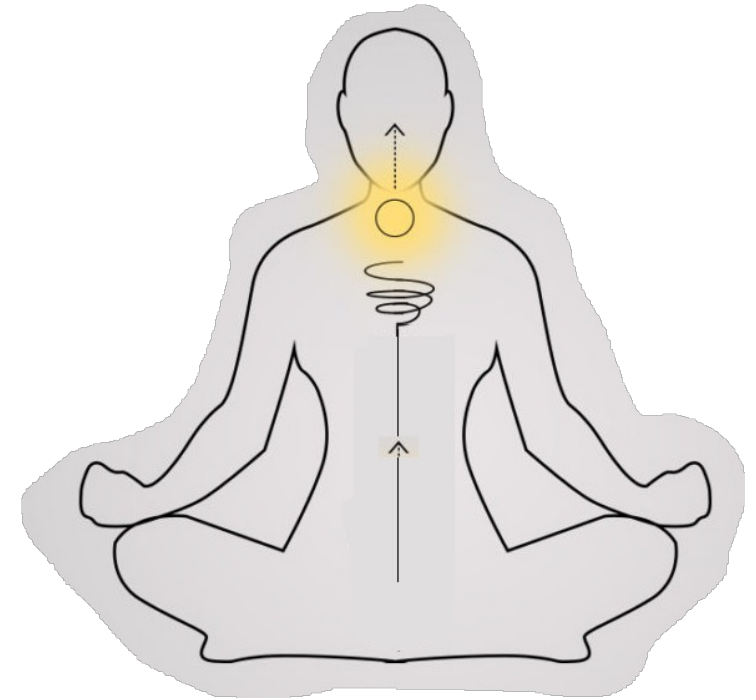
Il terzo è il **Samana Vayu**, responsabile della digestione nel corpo e dell'accensione del “fuoco gastrico”. Samana Vayu è una combinazione di Prana e Apana e aiuta a digerire ogni tipo di cibo. Il Prana porta energia che viene convertita in una forma facilmente utilizzabile dal corpo. L'area di attività del Samana va dal torace all'ombelico. Diversi asana aiutano ad attivare il Samana Vayu.

VYANA

Una volta che Samana ha convertito il cibo in energia, quest'energia deve essere trasportata a ogni cellula, tessuto e organo del corpo. Questo processo è svolto dal Vyana, che trasporta **i nutrienti da cellula a cellula**. Quando la circolazione dell'energia nel corpo non avviene correttamente, sorgono molti problemi. Per esempio, se le arterie si ostruiscono, il cuore fatica a svolgere correttamente la sua funzione, perché i muscoli cardiaci non ricevono energia vitale sufficiente.

UDANA

È localizzato nella regione della gola, ma la sua origine è giù alla base del corpo, e si occupa di far salire verso l'alto, appunto fino alla gola. Ci sono diverse funzioni coinvolte: discriminazione, attività delle corde vocali, parola e comunicazione ma anche emozioni, sentimenti. Tutte queste funzioni sono gestite dall'energia dell'Udana Vayu.



Esistono inoltre **cinque prana sottili**, con funzioni minori:

- 1.Naga:** responsabile di singhiozzo, rutti e rigurgiti; elimina il cibo in caso di problemi digestivi.
- 2.Kurma:** responsabile dell'ammicciamento degli occhi; essenziale per lubrificare gli occhi.
- 3.Krikara:** responsabile di fame, sete, starnuti e tosse.
- 4.Devadutta:** responsabile di sbadigli, sonnolenza e sonno.
- 5.Dhananjay:** Persiste nel corpo anche **3 ore dopo la morte**, infatti il corpo comincia a decomporsi dopo tale periodo.

Quando pratichiamo il Pranayama al mattino, il nostro apparato respiratorio si prepara come una macchina pronta per il lavoro quotidiano. L'apparato respiratorio si estende dal naso e dalla regione nasofaringea, attraverso la trachea, fino ai polmoni. Durante la pratica, entra in azione un **altro organo**, il **diaframma**, situato sotto i polmoni e svolge un ruolo fondamentale nella pratica del Pranayama.

L'importanza principale del Pranayama è rendere il respiro **lungo, lento, profondo, ritmico e sano**, migliorandone la qualità.

Il **prāṇa** scorre nelle **nāḍī**, ma il suo flusso **si riflette nei kośa**:

- Nell'**Annamaya kośa**, “corpo fisico”, le nāḍī si esprimono come funzioni fisiologiche: respirazione, circolazione, tono muscolare.
- Nel **Prāṇamaya kośa**, “l’involucro dell’energia vitale (*prāṇa*)”, le nāḍī sono il loro livello principale di azione: responsabile delle funzioni fisiologiche e del movimento dell’energia nel corpo.
- Nel **Manomaya kośa**, “l’involucro mentale”, il flusso del Prāṇa nelle Nāḍī influenza stati mentali ed emotivi: agitazione, calma.
- Nel **Vijñānamaya kośa**, “l’involucro discernimento” il prāṇa raffinato sostiene chiarezza, e presenza.
- Nell'**Ānandamaya kośa**, “l’involucro della beatitudine” il movimento del prāṇa è estremamente sottile e quasi immobile, permettendo l’esperienza di pace profonda.

Questa connessione tra prana e mente è descritta nella **Hathayoga Pradipika**:

**cittasya cañcalatvaṃ vāyor cañcalatā |
vāyor nirodhāt cittanirodho bhavati ||**

Quando il respiro (vāyu) è instabile, la mente è instabile.

Quando il respiro è controllato, la mente viene controllata.

Regolando consapevolmente il respiro, è quindi possibile armonizzare il flusso energetico e stabilizzare la mente, creando un ponte tra corpo, energia e coscienza.

Ora, Vediamo la **connessione tra respirazione e stato mentale**.

Per esempio:

- Quando solleviamo un peso, tratteniamo il respiro; questo avviene automaticamente.
- Quando infiliamo un filo in un ago, tratteniamo il respiro per concentrarci al massimo.
- Quando facciamo jogging, il respiro diventa più rapido.
- Quando ci rilassiamo, la mente diventa calma e tranquilla.

In realtà, quando c'è una **forte concentrazione su un compito**, non possiamo fare a meno di trattenere il respiro.

Trattenere il respiro aumenta la concentrazione.

Quando siamo arrabbiati, il respiro diventa più veloce. Questo è l'effetto della rabbia sul respiro.

La respirazione è definita **il ponte tra mente e corpo**, perché ogni emozione, sentimento o turbamento nella mente trova la sua prima espressione attraverso il respiro.

Con la pratica del pranayama, saremo in grado di **calmare e controllare il respiro**.

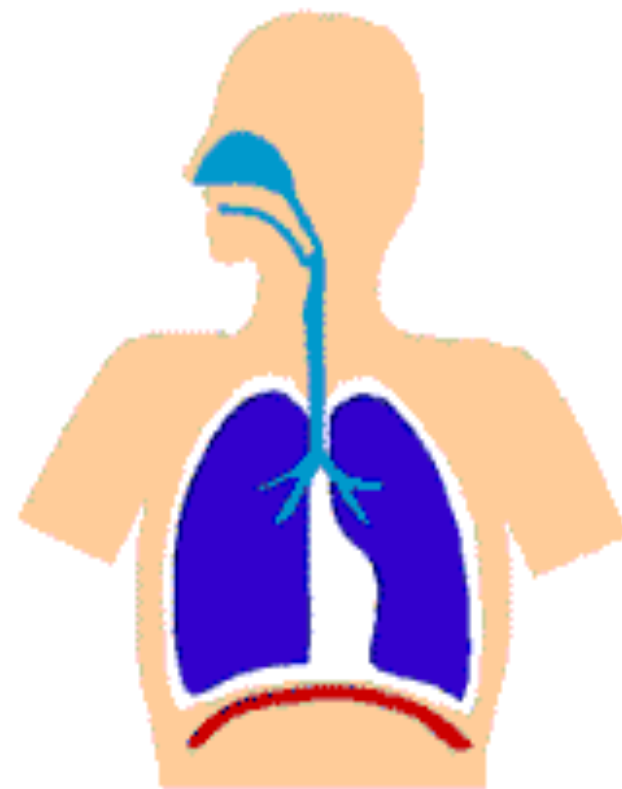
Abbiamo quindi capito come il pranayama agisca a livello **fisico, fisiologico e psicologico**. Attraverso la pratica degli asana portiamo **stabilità e fermezza nel corpo**, mentre con il pranayama portiamo **controllo nel processo respiratorio**. Quando sia il corpo sia il respiro sono in uno stato di quiete, influenzano naturalmente la mente. Così la mente si calma, permettendoci di **progredire nello yoga verso la meditazione o dharana**.

È importante comprendere i seguenti **tre aspetti della respirazione** perché migliorano con la pratica del **Pranayama**.

1. la capacità polmonare totale.
2. la capacità vitale.
3. Il terzo aspetto è la **capacità inspiratoria**, cioè il **massimo volume d'aria** che può essere inspirato a partire dal livello di espirazione a riposo. In altre parole, dopo aver espulso l'aria o terminato l'espirazione, **quanta aria si riesce a prendere**, che dipende dall'**aria residua** presente nei polmoni. Se rimane troppa aria residua nei polmoni, non sarai in grado di inspirare ulteriore aria dall'esterno.

Oltre ai polmoni, c'è un altro organo molto importante, situato nel pavimento addominale: il **diaframma** addominale, che svolge un ruolo fondamentale durante la respirazione e il Pranayama, anche se spesso non ce ne rendiamo conto.

Quando pratichiamo alcuni asana, possiamo percepire la struttura del diaframma addominale. Ad esempio, durante lo Shalabhasana o Setubandhasana, è possibile sentire meglio il suo movimento.



Sotto il diaframma si trova il cosiddetto **pavimento pelvico**. Questo pavimento pelvico è simile al diaframma addominale e **tra il pavimento pelvico e il diaframma addominale si trova l'intestino tenue**.

Anche il pavimento pelvico svolge un ruolo importante nella pratica del Pranayama. Questo è particolarmente evidente quando si adotta il Mulabandha, il **pavimento pelvico si solleva**, generando una **grande pressione** sia dal diaframma addominale sia dalla regione pelvica, che contribuisce a **risvegliare la Kundalini**.

PREREQUISITI PER IL PRANAYAMA

Per prima cosa, è necessario praticare gli asana in modo corretto, così da poter stabilire una postura meditativa in uno stato di grande comodità. Se non si è disturbati, si può rimanere nell'asana per un lungo periodo senza alcun disagio fisico, come abbiamo visto negli Yoga Sutra, Patanjali afferma *sthiram sukham asanam*, che significa che la postura deve essere stabile e confortevole, e che si deve poter rimanere in essa a lungo, così da stabilizzarsi nella pratica del pranayama e riuscire a restare seduti fino alla fine senza alcun disagio.

Il primo requisito, riguarda il modo in cui si stabiliscono gli asana descritti nella *Hatha Yoga Pradipika*, come swastikasana, padmasana, siddhasana, mukhtasana e guptasana: questi sono chiamati posture meditative. Con una pratica corretta e costante degli asana, nel tempo diventa facile stabilirsi in una qualsiasi di queste posture.



Il secondo aspetto è il controllo dei sensi. Che cosa significa controllo dei sensi? Nel linguaggio yogico questo è chiamato *pratyahara*. Il *pratyahara* è composto da:

Pratya significa “contro”,
mentre *Ahara* significa “nutrimento” o “dieta”.

Tuttavia, qui la dieta non è il cibo che consumiamo, ma il nutrimento che forniamo agli organi di senso, cioè occhi, orecchie, naso, lingua e pelle.

Essi sono attratti da determinate sensazioni, e dobbiamo impedire loro di andare verso tali stimoli. Per questo motivo si chiama *pratyahara*.

Qual è l'altro aspetto del pratyahara? Quando si è impegnati nel Pranayama, la mente è sintonizzata con il respiro e, quando la mente non è connessa ai sensi, i sensi non possono funzionare, perché senza il contatto della mente (il principio cosciente) con i sensi, essi non operano.

Ad esempio, quando siamo completamente immersi nella lettura, spesso non sentiamo il campanello della porta o il telefono che squilla. Questo accade perché la mente è totalmente focalizzata sulla lettura attraverso gli occhi e, di conseguenza, non percepisce le sensazioni provenienti dalle orecchie.

Successivamente, c'è un altro aspetto che è richiesto come prerequisito: seguire una dieta moderata. Lo yoga ha detto molto riguardo all'alimentazione; infatti, numerosi aspetti rientrano nella cosiddetta dieta yogica. Vedremo quali sono le caratteristiche della dieta yogica nella *Hatha Yoga Pradipika*. La dieta yogica è chiamata *mitahara*, che significa che un quarto dello stomaco deve essere riempito con il cibo, un quarto con acqua o liquidi, e un quarto deve rimanere vuoto.



Si dice che un'alimentazione ben lubrificata, dolce, con un quarto dello stomaco vuoto, sia una dieta equilibrata.

Il cibo viene prima offerto a Dio e poi consumato. Qui, con “Dio” si intende spesso il fuoco gastrico, come espresso in molti versi:

Hham vaishanara bhutva, praninam deham ashrita

“Io sono come Vaishanara, stabilito nello stomaco, e digerisco ogni tipo di cibo.”

Pertanto, il termine *Mitahara* indica quel tipo di nutrimento che può essere facilmente digerito.

Non deve richiedere un'eccessiva quantità di energia per la digestione: il cibo deve essere leggero.

Dovrebbe essere ben lubrificato, privo di un eccesso di grassi e contenere i nutrienti preziosi di cui abbiamo bisogno: questo tipo di alimentazione è sempre stato raccomandato e prescritto nell'Hatha Yoga.

Lo yoga non promuove mai il digiuno, ma indica chiaramente di evitare l'eccesso di cibo.

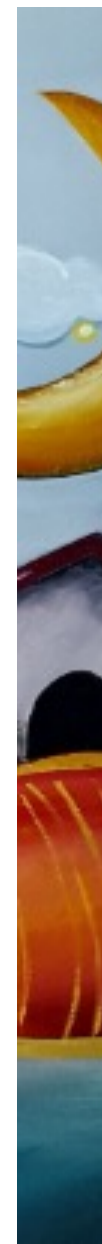
Mangiare troppo è uno dei fattori non favorevoli.

Possiamo riassumere il concetto yogico dell'alimentazione in tre aspetti fondamentali:

1. la qualità del cibo da consumare,
2. la quantità del cibo
3. l'atteggiamento mentale mentre si mangia.

Quando parliamo di qualità del cibo, alcuni alimenti sono raccomandati. I cibi **non** vegetariani sono completamente esclusi. Nell'Ayurveda vengono descritti sei tipi di *rasa*, ovvero i diversi sapori. Quali sono? Amaro (*katu*), acido (*amla*), piccante (*tikta*), salato (*lavana*), dolce (*madhura*) e astringente (*kashaya*).

Tra questi, il piccante e l'eccesso di sale dovrebbero essere evitati; in generale, è raccomandato il cibo *madhura*, puro e salutare.



Anche l'atteggiamento mentale mentre si mangia è molto importante, perché i costituenti del corpo si formano in base allo stato mentale con cui consumiamo il cibo.

Il cibo dovrebbe essere assunto per soddisfare la divinità che risiede dentro di noi.

In realtà, il cibo non è fatto per gratificare i nostri sensi del gusto; tuttavia, lo yogi deve comunque scegliere un cibo che gli piaccia, e quindi una certa attenzione deve essere data anche a come esso soddisfa il palato.

Quindi la provenienza del cibo è un attributo importante, così come lo sono il modo in cui il cibo viene cucinato e servito.

Ma non solo: anche lo stato mentale con cui consumiamo il cibo è fondamentale. Nella tradizione antica era consuetudine che la famiglia si sedesse insieme per mangiare. Prima di iniziare, si recitavano preghiere e si ringraziava Dio per aver donato un cibo così meraviglioso.

Infine, vediamo quali sono i cibi favorevoli per il praticante yogico.

Viene menzionato che si possono consumare grano, riso, orzo, buoni cereali come diverse varietà di riso, legumi e colture, latte e jaggery, burro, zucchero, miele, zenzero secco, cetriolo, frutta, ecc.

Il cibo che contribuisce alla salute è dolce, lubrificante, preparato con latte di mucca ed è inoltre nutriente per gli elementi fondamentali del corpo.

Abbiamo tra i prerequisiti del Pranayama: l'asana, il controllo dei sensi, la dieta moderata.

Un altro aspetto fondamentale è l'importanza del *guru*.

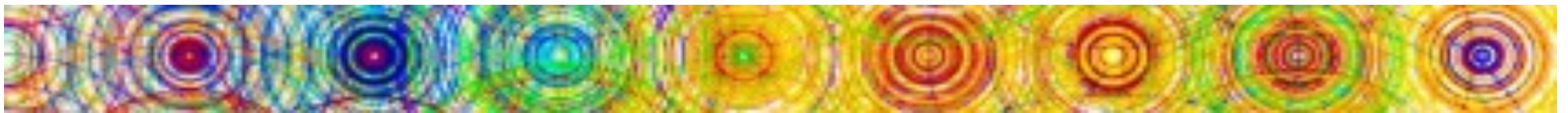
Il Pranayama non deve essere praticato semplicemente leggendo dei libri. I libri forniscono solo informazioni generali, mentre la pratica del Pranayama richiede un apprendimento personalizzato e una guida.

Ogni persona è diversa e unica dal punto di vista dell'altezza, del peso, della salute, della capacità, dell'entusiasmo e della sincerità.

Tutti questi aspetti possono essere valutati correttamente da un insegnante di yoga competente, che in base a ciò prescrive le tecniche e le pratiche più adatte all'aspirante.

Se osserviamo il respiro normale, notiamo che è irregolare, non ritmico, molto superficiale.

L'Hatha Yoga sostiene la teoria secondo cui lo stato della mente può rendere la respirazione veloce o lenta e, viceversa, la respirazione può influenzare la mente. Per questo motivo, anche se controllare direttamente la mente è molto difficile, possiamo guidarla e controllarla attraverso il controllo del respiro.



SECONDO CAPITOLO

Il prana scorre attraverso dei canali chiamati *Nadi*. Affinché il prana fluisca correttamente, queste Nadi devono essere molto pure e pulite. Perciò, prima di praticare le otto varietà di kumbhaka, è necessario purificare le Nadi.

Ecco perché anche l'aspetto dell'alimentazione è molto importante: il cibo sattvico non crea un eccesso di impurità nel corpo e mantiene puliti i canali pranici.

Insieme alla dieta, però è fondamentale la purificazione. Pertanto, la prima pratica da eseguire prima di tutte le altre tecniche di Pranayama è il Nadishodhana, o *Anuloma Viloma*.

Se le Nadi, sono piene di impurità, il prana non può entrare nella *Sushumna*, che si trova tra Ida e Pingala. Per questo motivo è necessario purificare le Nadi e solo successivamente procedere con le pratiche avanzate, come il risveglio della *Kundalini*.
È anche specificato quante volte al giorno lo yogi dovrebbe praticarlo: (la mattina presto, prima dell'alba), a mezzogiorno o nel primo pomeriggio, alla sera (al crepuscolo) e a mezzanotte.

Si dice che la ripetizione ideale sia di **ottanta cicli in una sola sessione**. Tuttavia, eseguire ottanta cicli in una sola seduta è difficile; per questo lo yogi deve iniziare con una pratica graduale. Questo metodo è chiamato “**śhanai śhanai**”, che significa procedere passo dopo passo, aumentando gradualmente il numero dei cicli.

Si può iniziare con ciò che è confortevole, quindici o venti cicli e poi aumentare lentamente fino ad arrivare a ottanta.

Il secondo principio è chiamato “**yathānuśakti**”, che significa “in base alla propria capacità individuale”. Si dice infatti:

“Prāṇāyāmena yuktena sarva-rogaḥ kṣayo bhavet, ayukta-abhyāsa-yogena sarva-rogaḥ samudbhavāḥ.”

Il significato è che, attraverso una pratica corretta del Pranayama, tutte le malattie possono essere eliminate; ma se il Pranayama viene praticato in modo scorretto, esso può causare ogni tipo di malattia.

Per questo motivo è necessario iniziare la pratica con l’aiuto di un guru o di una guida adeguata, che sappia cosa è realmente adatto a un determinato *sadhaka*.

La tecnica di base del Pranayama consiste innanzitutto nell'inspirare secondo la propria capacità; successivamente si trattiene il respiro e, dopo la ritenzione, si inizia lentamente a espirare. Per fare questo, è necessario adottare alcune contrazioni muscolari in diverse parti del corpo. Questi Pranayama associati alla contrazione di specifici gruppi muscolari sono chiamate **Bandha**, “chiusure”.

Dopo aver eseguito questi tre Bandha, si entra nel **Kumbhaka**.
La parola *Kumbhaka* significa “vaso”: adottando questi Bandha, l’aria viene trattenuta all’interno del corpo come in un recipiente.

Esiste anche il concetto di **rapporto** nella respirazione del pranayama. Il Kumbhaka può essere praticato secondo diversi rapporti, come:

- . **1 : 1 : 2**
- . **1 : 2 : 2**
- . **1 : 4 : 2**

Questi sono i rapporti del respiro nel pranayama.

Parliamo ora della frequenza.

Se in modo moderato pratichiamo circa venti cicli di Pranayama nell'arco della giornata e poi ci lamentiamo che gli effetti descritti nei testi non si manifestano, dobbiamo capire che la pratica dovrebbe arrivare fino agli ottanta cicli, come indicato nei testi. Pian piano nel tempo ma deve essere svolta con impegno. Allora si è certi di ottenere sia benefici che menzionano.

Ora consideriamo il Pranayama in termini di **Matra**. *Matra* significa “conteggio”. il **Matra non è un’unità di tempo fissa** come il secondo. È una **unità ritmica**, pensata per adattarsi al praticante. Un battito, una sillaba

Tipo di Kumbhaka	Puraka (inspirazione)	Kumbhaka (ritenzione)	Rechaka (espirazione)
Migliore	20 matra	80 matra	40 matra
Intermedio	16 matra	64 matra	32 matra
Più basso	12 matra	48 matra	24 matra

PULIRE LE NADI

Vediamo ora la tecnica del Nadi Shodhana Pranayama.

È conosciuta come respirazione a narici al terna ma bisogna anche dopo l'inspirazione applicare sempre il *kumbhaka*.

Per applicare il kumbhaka è necessario adottare anche i **tre bandha**.



Il processo è il seguente: si inspira dalla narice sinistra, poi si chiude la narice sinistra, si trattiene il respiro chiudendo entrambe le narici e si applicano i tre Bandha secondo la propria capacità; quindi si inizia a espirare attraverso la narice destra.

Dopo aver completato questa fase, si inspira lentamente attraverso la narice destra, si mantiene nuovamente il kumbhaka e poi si espira attraverso la narice sinistra. Questo è un ciclo.



Si può iniziare con cinque o dieci cicli e poi, lentamente e in base alla propria capacità, aumentare il numero delle ripetizioni.

All'inizio si può osservare una sudorazione intensa a causa della purificazione delle Nadi. Come già detto secondo l'Hatha Yoga, si dovrebbe praticare quattro volte al giorno e il numero dei kumbhaka dovrebbe aumentare gradualmente e lentamente fino a raggiungere ottanta cicli per sessione. Praticando per almeno tre mesi, si osserva che le nadi vengono purificate.



Ora, insieme al **Nadi Shodhana**, esistono altre pratiche di purificazione più fisiche. Queste pratiche di pulizia, nella tradizione dell'Hatha Yoga, sono chiamate **Shat Karma** o **Shuddhi Kriya**.

Nell'**Hatha Pradipika**, si menzionano i tre *dosha* presenti nel corpo: **Vata, Pitta e Kapha**. Se questi tre dosha sono in equilibrio, lo yogi non ha necessariamente bisogno di praticare le Shat Kriya o i processi di purificazione. Tuttavia, se nel corpo è presente un eccesso di grasso o uno squilibrio di uno dei tre dosha, allora è preferibile iniziare dalle Shat Kriya. Queste insieme al Nadi Shodhana, rendono le Nadi sempre più pure.

Vediamo ora i livelli di Pranayama.

- Nel livello più basso del Pranayama si manifesta la sudorazione.
- Nel livello intermedio si avvertono pulsazioni e vibrazioni lungo la colonna vertebrale.
- Al livello più alto, si entra nello stato di Kumbhaka: il Kumbhaka si stabilisce spontaneamente e rimane finché il *sadhaka* lo desidera. In questo stato, la mente è totalmente assorbita.

SHAT KARMA

Vediamo ora quali sono gli **Shatkarma**, ovvero i sei processi di purificazione:

Dhauti, Neti, Basti, Trataka, Nauli e Kapalabhati.



Dhauti

Danta Dhauti e Mula Dhauti, Danta sta per denti, e Mula radice, quindi le gengive. queste devono essere massaggiate delicatamente, in modo da aumentare la circolazione sanguigna. Spazzolare i denti e poi massaggiare con le dita.

E **Jivha Dhauti**. Talvolta la lingua rimane ricoperta di muco o di una patina biancastra causa di un eccesso di *pitta* nel corpo.

il Jivha Dhauti viene eseguita con le dita oppure con uno strumento speciale in acciaio Netta Lingua. La pulizia della lingua è importante perché nelle pratiche dell'Hatha Yoga esiste un *mudra* chiamato **Khechari Mudra**, nel quale la lingua viene piegata all'indietro.

Vamana, significa bere acqua ed espellerla attraverso il vomito. In questa pratica si bevono quattro o cinque bicchieri d'acqua tiepida e salata e si espelle. Questo processo riduce notevolmente l'acidità e il muco presenti nel corpo.

La pratica successiva è chiamata **Agnisara**. *Agni* significa fuoco. In piedi mani sulle gambe si espira completamente l'aria e in Bahya Kumbhaka per quanto possibile, si muove rapidamente l'addome avanti e indietro. Come risultato di questo processo, il fuoco gastrico si intensifica. Questa pratica aiuta a digerire tutti i residui non digeriti presenti nel corpo.



Successivamente abbiamo **Danda Dhauti**, che consiste nell'inserimento di un *danda* (un tubo) nella gola.

In passato veniva utilizzato il fusto di una pianta di curcuma o papaia come *danda*. Dopo aver bevuto acqua fino a riempire lo stomaco, questo tubo veniva inserito attraverso l'esofago fino allo stomaco e veniva effettuato un leggero massaggio (una sorta di uddiyana). Come risultato, tutta l'acqua veniva espulsa insieme all'eccesso di *pitta* e *kapha*.



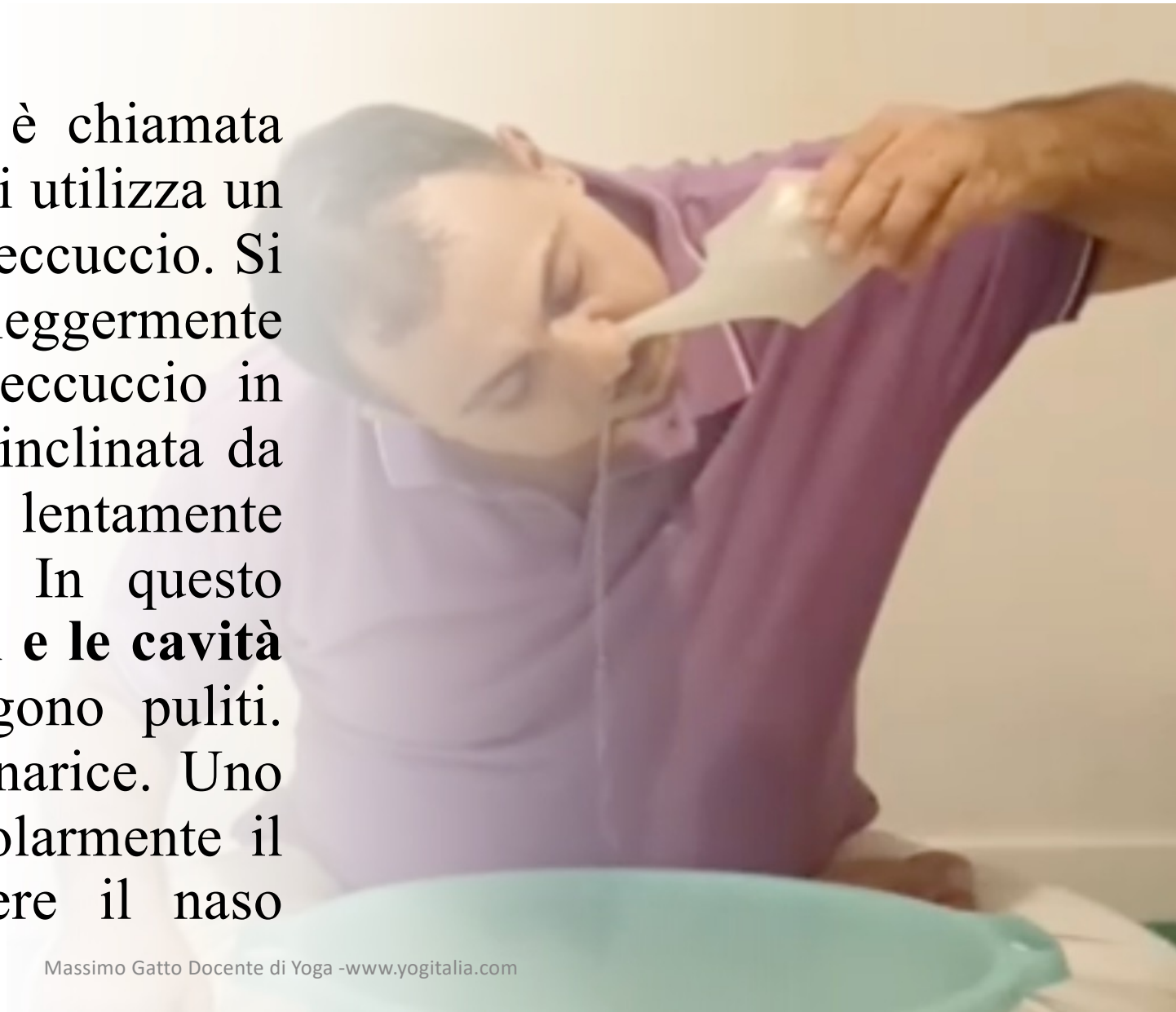
Esiste ancora un'altra *kriya* appartenente alla Dhauti chiamata **Bastradhauti**. In questa pratica si utilizza una garza molto sottile, lungo circa 5 metri e largo solo quattro cm. si inizia a inserirlo lentamente nella bocca, bevendo acqua contemporaneamente. All'inizio, i muscoli tendono a espellere la garza perché è un corpo estraneo e non sono abituati ad accoglierlo; per questo motivo la Bastradhauti richiede molta pratica.

Quando il Bhastra viene completamente estratto, si osserva che tutto l'eccesso di **Pitta e Kapha** viene eliminato insieme alla garza. questo processo **pulisce l'addome**, aumenta il **fuoco gastrico** e aiuta anche a sciogliere il grasso in eccesso nel corpo.

Le Neti

Sono di due tipi. Una è chiamata **Jala Neti**, per la quale si utilizza un piccolo recipiente con beccuccio. Si mette acqua tiepida leggermente salata. Si inserisce il beccuccio in una narice con la testa inclinata da un lato, e l'acqua scorre lentamente fuori dall'altra narice. In questo modo, tutti i **seni nasali e le cavità interne del naso** vengono puliti. Poi si ripete dall'altra narice. Uno Yogi può praticare regolarmente il Jala Neti per mantenere il naso pulito e libero.

Massimo Gatto Docente di Yoga -www.yogitalia.com



Sutra Neti Consiste nel far passare un **cordoncino sottile e morbido** (sūtra) attraverso una narice e farlo uscire dalla bocca, per poi muoverlo delicatamente avanti e indietro. in origine era filo di canapa intrecciato reso leggermente rigido in cima con della cera d'api.



Un altro Shat Karma è chiamata **Basti Kriya**, Pulizia degli intestini. Oggi è piuttosto obsoleta, simile a un clistere. Lo Yogi si siede in acqua profonda, controlla la pressione interna e fa entrare l'acqua nell'intestino attraverso l'ano. Appena l'acqua entra, lo Yogi esegue movimenti di rotazione dell'addome con l'aiuto della **Nauli** e spinge fuori l'acqua. Questo processo **pulisce l'intestino**.

Successivamente c'è la pratica della **Nauli**, che si esegue in posizione eretta. Si piegano leggermente le ginocchia (*Uddiyana Kriya*), si inclina il busto in avanti e si appoggiano le mani sulle ginocchia. Il retto dell'addome Dx e Sx alternativamente portati avanti e indietro, creando un movimento ondulatorio dell'addome. Nauli richiede poca massa di grasso addominale per facilitare il movimento. Questa pratica **massaggia l'addome**, stimolando tutti i nervi e migliorando la digestione.



Massimo Gatto Docente di Yoga -www.yogitalia.com



Poi abbiamo il **Trataka**, praticato con gli occhi. Si assume una postura stabile e si fissa un **punto a circa quattro 1,5 metri o due di distanza**, all'altezza degli occhi, osservandolo senza sbattere le palpebre. Durante il Trataka gli occhi iniziano a lacrimare. In passato si utilizzava una fiamma (Joty) come punto di concentrazione; oggi si può fissare un punto su una parete. Il Trataka apre le ghiandole lacrimali, pulisce gli occhi e agisce come **antibiotico naturale**, prevenendo infezioni oculari. Inoltre, aiuta a **concentrare la mente**, non solo il corpo.

Massimo Gatto Docente di Yoga -www.yogitalia.com



Infine c'è il **Kapalbhati**, che spesso è chiamato Pranayama, ma è una pratica di purificazione. Serve a **pulire i seni nasali e le vie respiratorie**. Si assume una postura ideale e si inizia un'espirazione attiva: si inspira passivamente e si espira con forza, facendo pressione sulla parete addominale. Quando l'addome si rilassa, l'aria fresca entra automaticamente. Il ritmo ideale è di circa **120 colpi al minuto**.

Swatmaram afferma: “Se c'è troppo grasso o squilibrio tra i dosha **Vata, Pitta e Kapha**, bisogna adottare gli Shatkriya; se il Sadhaka non ha tali problemi, non è necessario praticarli”.

PRANAYAMA

Ci sono **otto varietà di Kumbhaka**, considerate le più classiche e autentiche forme di pranayama. Queste otto varietà sono anche chiamate **Ashta Prana o Kumbhaka**, e comprendono:

- 1. Suryabhedan**
- 2. Ujjayi**
- 3. Sitkari**
- 4. Shetali**
- 5. Bhastrika**
- 6. Bhramari**
- 7. Murcha**
- 8. Plavini**

Nell'Hatha Pradipika sono descritti **due tipi di Kumbhaka**:

- **Sahitakumbhaka**: è il Kumbhaka eseguito **deliberatamente durante le otto varietà di pranayama**, trattenendo il respiro con l'aria. "Sahita" significa "con", quindi è una pratica consapevole e intenzionale.
- **Kevalakumbhaka**: è il Kumbhaka che **accade spontaneamente**, senza sforzo. Per questo motivo, è considerato un Kumbhaka speciale.

L'Hatha Pradipika afferma che un **Hatha Yogi** non può raggiungere la **massima realizzazione** senza aver conseguito il Kevalakumbhaka.

Per ottenere il miglior Kumbhaka, la **posizione più adatta** è il **Siddhasana**, mentre la **Mudra** più efficace da praticare è il **Khechari Mudra**. Quando questi tre elementi, asana, pranayama e Mudra vengono realizzati correttamente, il Yogi si stabilizza sul **percorso dell'Hatha Yoga**, risvegliando la **Kundalini** e dirigendola verso il **Sahasrara**.

Ora, quali sono i punti generali o le caratteristiche importanti dei Kumbhaka (Pranayama)? Le otto varietà di Kumbhaka rappresentano semplicemente diversi modi di inspirazione e espirazione, cioè Puraka e Rechaka.

A volte inspiriamo da una narice ed espiriamo dall'altra, come avviene nel Suryabhedan Pranayama; a volte inspiriamo da entrambe le narici ed espiriamo da una sola, come nell'Ujjai.

A volte inspiriamo attraverso la bocca ed espiriamo da entrambe le narici, come nello Shetali e nello Shitkari.

Altre volte inspiriamo ed espiriamo attraverso entrambe le narici, come in Bhramari, Murchaa e Plavini.

Anche la produzione di vibrazioni sonore durante l'inspirazione e l'espiazione è un'altra caratteristica importante dei diversi Kumbhaka, come Ujjai, Shetali, Shitkari, Bhastrika, Bhramari, Plavini e Murchaa. Questo si ottiene esercitando pressione sulla glottide e posizionando la lingua in un allineamento specifico durante l'inspirazione e l'espiazione, prolungando il tempo di respirazione, che è un obiettivo fondamentale e una parte essenziale della pratica del pranayama. Contrarre la glottide durante inspirazione ed espiazione è la chiave per praticare pranayama come Nadisodhana e Suryabhedan.

Ora vediamo ognuna delle otto varietà di Pranayama.

Suryabhedan

La prima è il Suryabhedan Pranayama, e il nome suggerisce che questo Suryabhedan Kumbhaka è legato alla narice destra, poiché la Nadi sul lato destro è chiamato Suryanadi. Questo Suryanadi è responsabile della produzione di calore nel corpo.

Come si pratica il Suryabhedan Kumbhaka? Per prima cosa dobbiamo assumere una postura seduta adatta o asana (Sthira Sukham aasanam). La postura deve essere stabile, e dobbiamo riuscire a mantenerla a lungo.

Nell'Hatayoga, Padmasana è la postura preferita. Bisogna sistemare le dita: nel palmo destro chiudiamo indice e medio, con l'anulare chiudiamo la narice sinistra e la narice destra col pollice. (applicare una pressione leggera).

Nel Suryabhedan pranayama iniziamo chiudendo la narice sinistra e inspiriamo attraverso la narice destra fino alla massima capacità dei polmoni. Dopo ciò, si adottano i tre Bandha: Mulabandha, Uddiyanbandha e Jalandharbandha, nell'ordine: prima Mulabandha, poi Uddiyanbandha e infine Jalandharbandha.

Dopo aver trattenuto il respiro, bisogna rilasciare i Bandha ed espirare dalla narice sinistra chiudendo quella destra, poi ripetere lo stesso processo.

l'Ujjai.

Il secondo pranayama è l'Ujjai. In questo pranayama inspiriamo lentamente attraverso entrambe le narici, percependo la sensazione dalla gola fino al livello inferiore della fossa giugulare. Bisogna comprimere o controllare la glottide mentre l'aria entra dal naso, così da far sfregare l'aria contro le pareti della trachea. Questo sfregamento crea un suono simile a un sibilo. Successivamente si trattiene il Kumbhaka, mentre l'espirazione deve avvenire attraverso la narice sinistra.

Shitkari.

Durante Shitkari, la punta della lingua deve essere posizionata dietro i denti inferiori. Quando inspiriamo attraverso la bocca, si produce un suono simile a “shssss”. L’aria inspirata passa attraverso la bocca, e bisogna adottare i tre Bandha insieme al Kumbhaka. Poi si espira dal naso.



Sheetali.

In Sheetali, si piega la lingua si inspira dalla bocca. Dopo aver adottato i tre Bandha, l'aria va espirata attraverso entrambe le narici.

Questo Kumbhaka rimuove le malattie della milza e di altre aree, aiuta a controllare fame e sete e a neutralizzare varie tossine. Aiuta anche a curare febbre e squilibri dei dosha, specialmente il Pitta.



Bhastrika

Si assume **Padmasana**, mantenendo la colonna vertebrale dritta, una colonna dritta crea lo spazio nella regione toracica per permettere l'espansione in tutti i lati. Quando inspiriamo con forza, dobbiamo espandere il torace, che altrimenti rimarrebbe in uno stato contratto.

Nel **Bhastrika Pranayama**, ciò che dobbiamo fare è inspirare ed espirare come i mantici del fabbro. Quando sentiamo di non poter più mantenere il ritmo del movimento, ci fermiamo e inspiriamo, chiudiamo entrambe le narici, adottiamo il **Kumbhaka** e il **Jalandhar Bandha**, e poi espiriamo attraverso la narice sinistra.

III 65-66-67.

Si curano così i mali dovuti a Vâta, Pitta e Kapha, si aumenta il fuoco gastrico, si risveglia la Kundalinî; questo Kumbhaka chiamato Bhastrikâ, purificante, piacevole, benefico, rimuove l'ostacolo sotto forma di Kapha, che blocca l'ingresso della Brahmanâdî, e taglia i tre nodi situati insieme nel corpo. Occorre praticare con molta attenzione questo Kumbhaka detto "il mantice del fabbro (Bhastrâ).

Bhramari

Consiste nell'inspirare attraverso le narici producendo il suono di un'ape maschio, poi il Kumbhaka, ed espirare attraverso le narici con il suono di un'ape femmina.

La mente diventa silenziosa. Il suono viene prodotto dalla vibrazione del palato superiore. Quando il palato superiore vibra, le onde di vibrazione raggiungono il cervello, aiutando la ghiandola pituitaria a mantenere la normale secrezione. migliora l'attività della ghiandola pineale.

Murcha: Il 69. Si deve eseguire il Jâlandhara-bandha alla fine dell'inspirazione, e poi espirare molto lentamente. Questa è il Kumbhakâ chiamato Mûrcchanâ, che porta la mente alla mancanza di consapevolezza e dà la felicità.

Nel Murcha inspiriamo con entrambe le narici e poi adottiamo consecutivamente Mulabandha, Uddiyanbandha e Jalandharbandha; successivamente iniziamo a espirare rilasciando i bandha, di solito il Jalandharbandha viene rilasciato dopo il completamento del KUMBHAKA, appena prima della Rechaka, ma in questo Pranayama il Jalandharbandha può essere mantenuto anche durante il Rechaka. Questa disposizione speciale dell'espirazione ha un effetto sulla mente, donando un'esperienza unica simile allo svenimento.

Plavini

Chi ha padroneggiato il Plavini può galleggiare come una foglia di loto sull'acqua.

In questo processo l'aria deve essere inspirata attraverso entrambe le narici e la bocca, inghiottendo l'aria in modo da portarla allo stomaco. Quindi il Puraka avviene attraverso entrambe le narici e la bocca, poi il Kumbhaka, e infine il Rechaka attraverso entrambe le narici completa il Plavini.

Swatmaram afferma: Il 71. Il Prânâyâma è diviso in tre parti: Recaka (espirazione), Pûraka (inspirazione), e Kumbhaka (ritenzione). Ci sono due tipi di Kumbhaka: Sahita (accompagnato da Recaka e Pûraka) e Kevala (solo, senza Recaka né Puraka).

Il 73-74-75-76. Colui che può adottare Siddhasana, eseguire il Khechari Mudra e ottenere il Kevala-kumbhaka è colui che può stabilirsi nel percorso dell'Hathayoga.

Lo yogi che padroneggia il Kevala-kumbhaka può ottenere qualsiasi cosa, il che significa che acquisisce il controllo sulla propria mente e raggiunge rapidamente lo stato di Samadhi.

77. Alla fine la mente deve essere liberata. Con questa pratica si ottiene il fine del Raja-Yoga.

TERZO CAPITOLO: LE MUDRA

I primi due capitoli Presentano asana e Pranayama. Lo scopo degli asana è rendere il corpo sufficientemente flessibile da poter mantenere una determinata postura per il Pranayama e per le pratiche avanzate di meditazione.

Ora, abbiamo un altro capitolo importante, dedicato ai Bandha e Mudra.

Le Mudra occupano uno stadio più elevato rispetto agli asana e, e se non si è esperti negli asana, non si può avere la perfezione in alcune Mudra.



Panchakosha.

Rivediamo ora il concetto dei cinque involucri dell'esistenza umana, detti **Panchakosha**.

L'involucro esterno è chiamato **Annamaya kosha**, il corpo fatto di cibo, sangue, carne e ossa. Al di sotto di esso, lo strato responsabile dei diversi processi fisiologici è chiamato **Pranamaya kosha**. Successivamente viene il **Manomaya kosha**, relativo alla mente, ai sentimenti, alle emozioni e ai pensieri. Oltre a questo troviamo il **Vijnanamaya kosha**, lo strato dell'intelligenza, più sottile della mente. Infine rimane l'**Anandamaya kosha**, l'involucro della beatitudine, che si può sperimentare dopo aver trascorso tutti e quattro i kosha precedenti.

1. Quando parliamo di **asana**, ci occupiamo principalmente dell'**Annamaya kosha** o corpo fisico,
2. Con il Pranayama del **Pranamaya kosha** e del **Manomaya kosha**.
3. le Mudra ci conducono allo stato successivo, il **Vijnanamaya kosha**, lo stato dell'intelligenza discriminativa, che consente di distinguere tra ciò che è permanente e ciò che è effimero.

Swatmaram parla di dieci tra Mudra e Bandha insieme.

1. **Mahā Mudrā:** Stimola il flusso del prāṇa, purifica i nāḍī
2. **Mahā Bandha:** Combinazione di mūla, uddiyāna e jālandhara.
3. **Mahā Vedha:** usata per “perforare” i nodi energetici (granthi).
4. **Khecarī Mudrā:** pratica per il controllo della mente e del prāṇa.
5. **Uḍḍiyāna Bandha:** risucchio addominale che porta su la shakti
6. **Mūla Bandha:** Contrazione del perineo
7. **Jālandhara Bandha:** Chiusura della gola
8. **Viparīta Karaṇī Mudrā:** rallenta il decadimento del corpo.
9. **Vajrolī Mudrā:** legata al controllo dell'energia sessuale (include anche amarolī e sahajolī in alcune tradizioni).
10. **Śakti Cālana Mudrā:** per stimolare e guidare la śakti (kuṇḍalinī)

Le **mudra** devono essere praticate per il risveglio della Kundalini. La Kundalini è paragonata al serpente della mitologia indiana. Risiede nel corpo umano in uno stato avvolto e dormiente. Non rappresenta l'aspetto fisico, ma la **forza di sostegno**. L'energia interiore che possediamo è la stessa energia presente nel cosmo, e grazie a essa il nostro corpo è sostenuto.

Quando la Kundalini si risveglia, realizziamo la **realtà**, quando essa dorme, viviamo nel mondo illusorio, pieno di apparenze.

Con il risveglio della Kundalini, trascendiamo lo stato di illusione e comprendiamo la verità. Si tratta quindi di una trasformazione dalla **coscienza mondana alla super coscienza**.

La Kundalini attraversa **tre nodi**, chiamati:

- **Brahmagranthi: Muladhara e Svadhisthana.**
- **Vishnugranthi: Manipura e Anahata.**
- **Rudragranthi: Ajna e Sahasrara.**

Questi tre **granthi** sono ostacoli da superare nel cammino della coscienza. La Kundalini, nel suo percorso ascendente, deve affrontarli; se è forte, li trapassa e l'energia può raggiungere il **Sahasrara**.

Si dice sempre che, se il **granthi del cuore** viene trafitto, la Kundalini non può più scendere, ma continuerà solo in direzione ascendente. Normalmente, la Kundalini si muove dal Muladhara fino al **Manipura chakra** (vicino all'ombelico).

Vedremo ora queste **Mudra** e il loro ruolo nel risveglio della Kundalini. Esistono diversi sinonimi che descrivono il percorso del **prana** una volta che si muove nella **Sushumna**: **Shunyapadabhi**, **Brahmarandhra**, **Mahapatha**, **Smsana**, **Shambhavi**, **Madhyamarga** tutti indicano la Kundalini che si muove verso l'alto.

Massimo Gatto Docente di Yoga -www.yogitalia.com



Le mudra possono essere suddivise in quattro gruppi in base alla loro funzione:

- 1. Risveglio della Kundalini** – Mahamudra, Mahaveda, Shaktichalini
- 2. Facilitare l'ingresso del Vayu nella Sushumna** – Mahabandha, Uddiyana, Mulabandha
- 3. Protezione dell'energia superiore** – Jalandhara Bandha, Viparitkarni, Khechari
- 4. Protezione dell'energia inferiore** – Vajroli, Sahjoli, Amroli

Mahamudra:

- Premere con forza il tallone sinistro contro l'ano.
- Allungare la gamba destra e afferrare il dito del piede destro con entrambe le mani.

La stessa operazione si fa dall'altro lato.

E' importante che il tallone eserciti pressione sul **Muladhara chakra**. Si mantiene il **Mulabandha**; quindi, la posizione del tallone è fondamentale, deve rimanere sull'ano senza muoversi.

- Contrarre la gola e fissare lo sguardo tra le sopracciglia. Contrarre la gola significa adottare il **Jalandhara Bandha**, mentre fissare lo sguardo tra le sopracciglia equivale alla **Shambhavi Mudra**.



il **mahamudra** viene praticato in tre modi:

1. con una gamba,
2. invertendo la posizione della gamba,
3. e un altro modo con entrambe le gambe distese davanti.

In tutte e tre le posizioni, durante il mahamudra, devono essere adottati **mulabandha**, **jalandharbandha** e **shambhavi mudra**.

Possiamo vedere che un aspetto delle mudra è molto fisico, e riguarda la postura o asana.

Mudra: è il pranayama unito a un bandha specifico.

La pressione sul perineo stimola la kundalini.

Pian piano, i **Bandha** e le **Mudra** dirigono l'energia pranica verso la **sushumna**.

Per seguire una disciplina simile, occorre praticare il **pratyahara**, cioè il ritiro dei sensi.

Mahabandha. H.P-III-18-19: Fissare il tallone Sx nel perineo, porta il piede destro sulla coscia Sx, inspira e poi fissa fermamente il mento al petto (Jalandhara), contrai il pavimento pelvico (Mula), fissa la mente in cima alla susumma.

H.P-III-20: Trattieni l'aria quanto è possibile e poi espira lentamente. Dopo averlo fatto a Sx, si dovrebbe fare anche con il tallone Dx.



Mentre la: G.S-III-14 e 15: premi l'ano con il tallone del piede SX, i genitali con la caviglia DX, muovi gentilmente il tallone, contrai il perineo e trattieni il respiro con Jalandhara.

Quindi anche qui, non associa l'Uddiyana

Tuttavia, nel verso (G.S-III-18) dice, assumendo Maha Bandha (come descritto) ed eseguendo Uddiyana durante il Kumbhaka, si realizza il **Maha Veda**.

Quindi la composizione dei tre lo chiama **Maha Veda**

Ora **Mahaveda**.

In questo Mudra, bisogna prima adottare il **Mahabandha**, cioè: il **Jalandharbandha** e il **Moolabandha**, come visto nel Mahabandha. Dopo aver fatto questo, si posizionano entrambe le mani ai lati dei glutei e si batte lentamente il sedere sul pavimento. Come risultato di questo, il prana entrerà nella **nadi centrale** e fluirà attraverso di essa.

La pratica può essere fatta **tre ore al giorno**.

Abbiamo imparato che le pratiche di pranayama vanno eseguite **quattro volte al giorno**: al mattino presto, a mezzogiorno, nel pomeriggio e a mezzanotte. In totale, si effettuano **320 kumbhaka**.

Si dice che con la pratica corretta, automaticamente il **Prana**, invece di fluire attraverso Ida e Pingala, inizierà a fluire attraverso la **Sushumna**, ed è per questo che si eseguono tutte le altre pratiche nello **Hatha Yoga**.

Khechari Mudra.

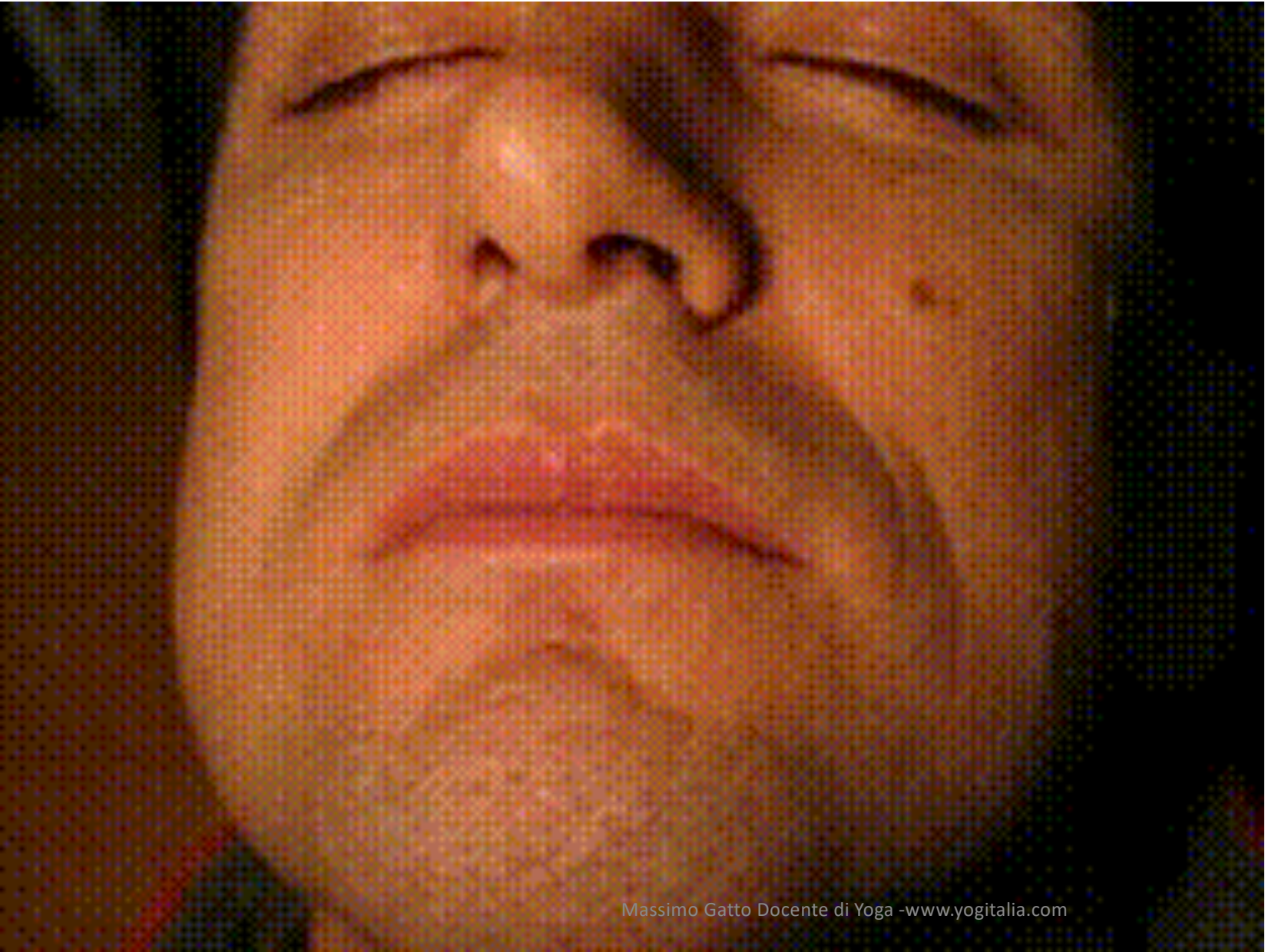
Swatmaram afferma che chi padroneggia il Khechari Mudra sarà in grado di eseguire tutte le Mudra.

Secondo Swatmaram, **Siddhasana** è la migliore tra gli asana, il **Kevala Kumbhaka** è il migliore tra i pranayama, il **Khechari** è la migliore tra Mudra. Chi ha padroneggiato questi tre aspetti ha quasi completato il percorso dello yoga.

Il nome stesso indica il suo significato: '**Khe**' significa spazio, e lo spazio è collegato alla regione nasofaringea; '**Chari**' significa movimento. Ciò che si muove in quella regione nasofaringea è **la lingua**, che diventa quindi l'organo principale del Khechari Mudra.

Il Khechari Mudra è diverso dal **Jihvabandha**.

In Khechari, la lingua viene piegata all'indietro e inserita nella cavità nasofaringea, mentre lo sguardo viene fissato tra le sopracciglia. Questo costituisce il **Khechari Mudra**.



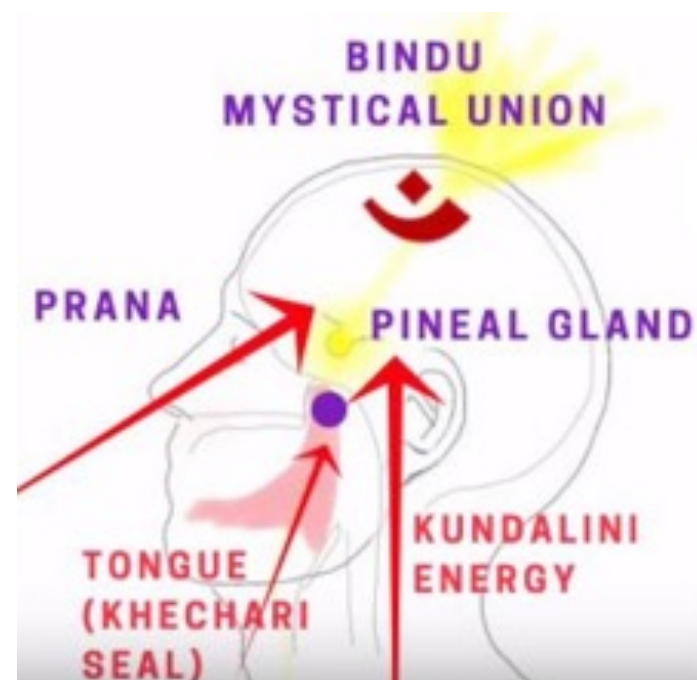
Massimo Gatto Docente di Yoga -www.yogitalia.com

Il frenulo, che trattiene la lingua e ne limita il movimento, deve essere lentamente allentato (Tagliato). Con l'uso di sale da cucina, il praticante deve massaggiarlo ogni giorno; con il tempo, il frenulo viene gradualmente reciso e la lingua si allunga fino a raggiungere una lunghezza adeguata.

Una volta che la lingua è sufficientemente allungata, il praticante applica ogni giorno **ghi o burro** per lubrificarla e proteggerla dall'uso del sale. Quando la lingua è pronta, l'aspirante può piegarla all'indietro nella regione nasofaringea.

Quando la lingua viene così portata nella regione nasofaringea, vicino al palato superiore c'è un piccolo foro attraverso cui scorre un fluido, chiamato **Ambrosia**, o **Amrit**. (Il nettare della lunga vita) Se questo nettare scende, viene distrutto dal fuoco gastrico. Se riusciamo a trattenerlo, il nettare viene assorbito dalla lingua e distribuito nel corpo, aumentando la luminosità del corpo e del viso del yogi realizzato.

Man mano che questo fluido viene assorbito, la fame diminuisce, poiché il fluido contiene tutte le sostanze necessarie per soddisfare i bisogni del corpo.



l'Uddiyan Bandha e Uddiyan Kriya.

Con l'**Uddiyan Bandha**, il **Prana Vayu** viene controllato e fatto fluire all'interno della **Sushumna**. La parola “Uddiyan” significa “volare”. In questo Bandha si dice che il Prana Vayu voli all'interno della Sushumna.

Nell'**Uddiyan Kriya**, questo avviene solo dopo l'espirazione. È quindi necessario avere chiara la differenza tra Uddiyan Bandha e Uddiyan Kriya.

Ora cerchiamo di capire cos'è l'**Uddiyan Kriya**. L'Uddiyan si pratica dopo l'inspirazione, ma l'Uddiyan Kriya può essere eseguito separatamente.

Per questo dobbiamo stare in piedi e piegare leggermente le ginocchia, mantenendo entrambe le mani sulle ginocchia.

Prima inspiriamo completamente e poi espiriamo completamente.

Dopo aver svuotato i polmoni, espandiamo leggermente il tronco.

Come risultato di ciò, si crea una **pressione negativa nei polmoni**. la zona dell'addome vicino all'ombelico viene risucchiata all'interno.

Mulabandha

III 63: Consiste nel premere il perineo con il tallone del piede, contraendo l'ano e sollevando verso l'alto la regione pelvica.

Praticando questa Mudra, cerchiamo di deviare il **Vayu** verso l'alto per applicare pressione sulla Kundalini.

Se tutto il Vayu viene deviato, forza la Kundalini a risvegliarsi.

III 65: Il **Prana Vayu**, che normalmente va verso l'alto, viene diretto verso il basso, mentre l'**Apana**, il cui movimento è verso il basso, viene diretto verso l'alto; in questo modo questi vayu si uniscono, creando una forza enorme sulla Kundalini.

Questo è l'obiettivo principale nell'esecuzione di questi Bandha.

Come risultato della pratica regolare del Mulabandha, l'**Apana** viene potenziato e si unisce al Prana.

III 68-69: Nel momento in cui le direzioni dei vayu vengono invertite, si genera **calore nel corpo** e, con l'aiuto del Pranayama, lo yogi cerca di utilizzare questo calore per risvegliare la Kundalini.

Allora la Kundalini può **trapassare tutti i Chakra e salire verso l'alto.**

Jalandhar Bandha.

III 70: Contrarre la gola e premere forte il mento contro il torace: questo Bandha, chiamato Jâlandhara, distrugge la vecchiaia e la morte.

Viene eseguito **dopo l'inspirazione**. Ma qual è il significato del Jalandhar Bandha nel risveglio della Kundalini?

Abbiamo visto che viene praticato per mantenere il **Kumbhaka** nel Pranayama, perché **blocca il gruppo di canali che fluiscono verso il basso** e impedisce che il **nettare che gocciola dalla parte superiore della testa (chandratala)** si perda.

Viparit Karani Mudra.

III 77: Tutto il nettare che proviene dalla divina luna, è assorbito dal sole, ed è per questo che il corpo invecchia.

III 78: In questa situazione c'è un espediente divino per ingannare il sole. Deve essere appreso dagli insegnamenti di un maestro.

III 79: Per chi si trova con l'ombelico in alto e il palato in basso, il sole si trova sopra e la luna sotto. Questa posizione, chiamata Invertita (Viparîta-karanî), si impara dall'insegnamento di un Guru.

Viparita Karani Mudra può essere anche praticato come un **Asana**.

Ma quando viene praticato come Asana, **non si applica alcun Bandha**, si mantiene solo la postura.

La persona si mette supina, poi entrambe le gambe vengono sollevate.

Dopo aver sollevato le gambe, si sollevano anche i fianchi, supportandoli con le mani, e la schiena rimane **ad angolo**,



Qual è la particolarità della posizione *Viparita Karani*?

Normalmente, quando siamo in piedi o seduti, il **plesso solare** è in basso rispetto la testa.

Per l'Hatha Yoga, dall'area della **Luna** (*Chandratala*, nella testa) scende un “nettare”, legato a vitalità ed energia.

In posizione eretta, questo nettare scende verso il plesso solare e lì viene “consumato” dal fuoco digestivo (*Agni*).

Con **Viparita Karani**, invece, si inverte il processo: Il corpo è **capovolto**. il nettare che scende dalla Luna **non è consumato** dal plesso solare. Di conseguenza, viene **conservato e utilizzato**.

III 80-81-82: Il **Jalandhar Bandha** viene adottato automaticamente perché la gola si avvicina al mento. Contemporaneamente deve essere eseguito il **Mulabandha** e anche l'**Uddiyan Bandha**.

Applicando questi tre Bandha, è possibile mantenersi in **Viparit Karani Mudra**.

Chi pratica regolarmente aumenta il **fuoco gastrico**, quindi deve consumare cibo in quantità adeguata a bilanciare il calore prodotto da queste pratiche. L'aspirante deve sapere **come modulare correttamente la propria dieta**.

Shakti Chalana

In questo Mudra si muove la **Shakti**, cioè la **Kundalini**. Dopo una pratica rigorosa, si raggiunge uno stadio in cui la Kundalini viene risvegliata ed entra direttamente nella **Sushumna**.

Quando entra nella Sushumna, si può dire di aver **padroneggiato lo Shakti Chalana Mudra**.

Alla Kundalini sono stati dati diversi nomi: **Bhujangi, Shakti, Eshwari, Kundali e Arundhati**.

Il nome stesso “Kundalini” indica che normalmente rimane in stato dormiente. È stata paragonata a un serpente, e proprio come un serpente rimane arrotolato finché non viene stimolato, similmente la Kundalini, grazie alla forza dei Mudra e dei Bandha, se stimolata **entra nella Sushumna**.

III 111. Bisogna svegliare il serpente addormentato, afferrandolo per la coda. Quando la Shakti è svegliata si solleva in alto con forza.

III 112. Ogni giorno, mattina e sera, per un'ora e mezzo, bisogna scuoterla con movimenti circolari, afferrandolo come si rimette la spada nella guaina (Paridhana), inspirando dalla Nâdî Surya.

III 114. Nella posizione Vajrâsana, tenendo ben fermi i piedi con le mani, premere forte il Kanda, che viene a trovarsi vicino alla regione delle caviglie.

III 115. Lo Yogi, seduto in Vajrâsana, muove così Kundalinî, poi deve eseguire subito Bhastrikâ Prânâyâma, per svegliarla rapidamente.

III 116. Egli deve contrarre il sole (Uddiyana), e impegnarsi a far muovere Kundalinî.

QUARTO CAPITOLO

Samādhi (assorbimento, realizzazione)

Laya Yoga (dissoluzione della mente)

Nādanusandhāna (ascolto del suono interiore)

Nadanusandhan e Concetto di Chakra

Nadanusandhana (o *Nādanusandhāna*) significa letteralmente “indagine sul suono” o “assorbimento nel suono”.

Il termine è composto da:

- **Nāda**: il suono sottile, la vibrazione interiore
- **Anusandhāna**: osservazione profonda, concentrazione continua

I chakra:

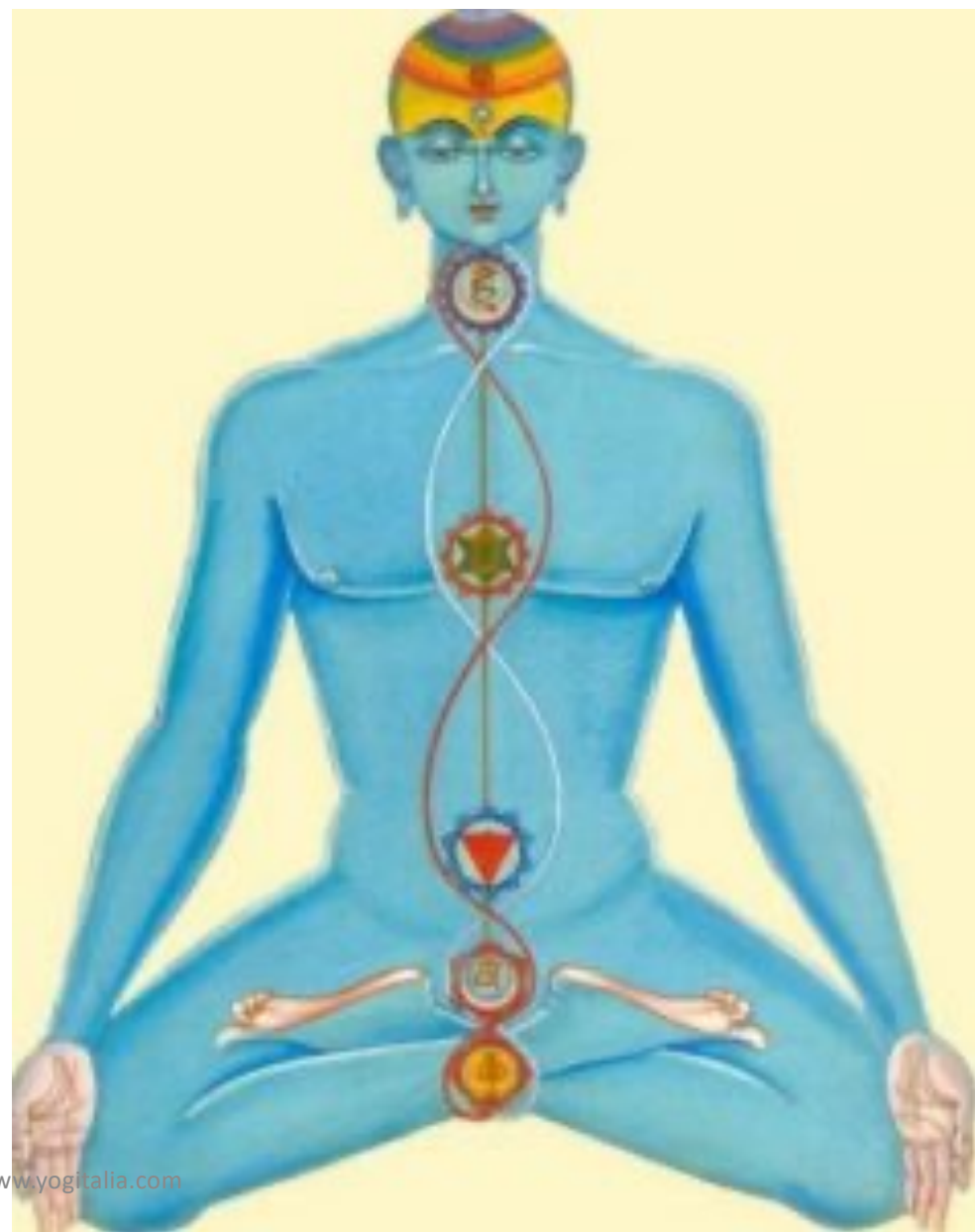
Significa ruota.

Nel contesto yogico, si riferisce a un **vortice**.

I chakra sono diversi **centri di energia pranica** situati in punti specifici del corpo, che controllano la circolazione del prana e organizzano l'intera struttura umana.



Sebbene l'energia circoli attraverso **72.000 canali**, i principali centri di forza sono proprio i chakra. La loro posizione coincide con i punti in cui **Ida** e **Pingala** si incrociano all'interno della colonna vertebrale. Ida si trova a sinistra e Pingala a destra, mentre al centro scorre la **Sushumna**.



I chakra **non hanno una struttura fisica**, sono sottili. I chakra sono sia **reali sia simbolici**, poiché non possiamo osservarli direttamente.

Ogni chakra è associato a **diverse vibrazioni dell'energia pranica**, più ci avviciniamo ai chakra superiori, più l'energia è sottile. Lo stato di coscienza è anch'esso connesso ai chakra: più il chakra è alto, più la coscienza diventa **consapevole**. I chakra simboleggiano diversi **livelli di consapevolezza** nell'essere umano.

Ad esempio:

- Gli impulsi più istintivi sono associati al **Muladhara Chakra**,
- Gli impulsi più intuitivi sono associati al **Ajna Chakra**.

Tecnicamente, ci sono sei chakra principali:

1. Muladhara

2. Swadhisthana

3. Manipura

4. Anahata

5. Vishuddha

6. Ajna

Il Sahasradhara chakra si trova in cima alla testa, sulla corona.

Sahasrāra viene spesso escluso dal conteggio dei chakra **perché** non è considerato un “chakra” come gli altri.

Perché Sahasrāra è diverso?

- Non è un centro di trasformazione
- Non è un punto dove l'energia “lavora”

È descritto come:

- **Sede della coscienza pura**
- **Luogo di unione tra Shiva e Shakti**

Molti testi lo definiscono come: **al di là del corpo sottile**

Vediamo perché Nadanusandhan è legato al Concetto di Chakra

Vediamo come questi chakra possono essere attivati e riportati in equilibrio. Questo può essere fatto tramite i **Mantra**, noti come “**bija-mantra**”. Ad ogni chakra è associata una specifica **vibrazione sonora**.

- Il **Muladhara Chakra** si (Muove) con il bija-mantra “**Lam**”. La ripetizione del mantra stimola il flusso di prana verso il chakra corrispondente.
- In modo simile, il bija-mantra del **Swadhisthana** è “**Vam**”.

Muladhara Chakra

In sanscrito, “**mula**” significa base. Questo chakra è associato alle **ghiandole riproduttive** e si trova alla base della colonna vertebrale, sede della **Kundalini Shakti**. L'elemento associato è la **terra**, il colore è il **rosso**, in relazione al **guna rajasico**.

Il Muladhara è rappresentato come un **fiore di loto a quattro petali**, che simboleggiano quattro aspetti delle funzioni del corpo. Governa **schiena, piedi, anche, organi sessuali e gambe**. La parte inferiore del corpo è dominata dal potere di questo chakra.

Quando l'energia pranica si accumula in un chakra grazie alle pratiche yogiche, le funzioni degli organi corrispondenti al chakra si **rafforzano notevolmente**.

Swadhisthana Chakra

Si trova appena sotto l'ombelico, vicino all'addome e alle ossa pubiche. È rappresentato con il **colore arancione** e viene descritto come un **fiore di loto a sei petali**.

Se il chakra non è attivato, i petali sono chiusi; quando il prana lo attiva, i petali si aprono completamente, come un **fiore in piena fioritura**. L'elemento associato è **l'acqua**.

Quando questo chakra funziona correttamente, ci sentiamo **fiduciosi ed emotivamente equilibrati**. I chakra sono strettamente collegati alle nostre emozioni: se sono **iperattivi**, tendiamo a sentirci sempre emotivi.

Il Swadhisthana governa **organi riproduttivi, vescica, intestino e colon**. L'equilibrio in questo chakra aiuta a **liberarsi dagli istinti inferiori**, come la rabbia e i desideri mondani eccessivi.

Manipura Chakra

Il terzo chakra si chiama **Manipura**. In sanscrito, “**mani**” significa gioiello e “**pura**” significa luogo; il nome riflette il suo **splendore radiante**, che lo fa sembrare un gioiello. È rappresentato dal **colore giallo**.

- . Questo chakra è associato a **dominanza e autoaffermazione**.
- . Ha **dieci petali**, simbolo della molteplicità di attività connesse a questo centro.
- . Governa **stomaco, intestino superiore, parte superiore della schiena e colonna vertebrale superiore**.

Questo chakra simboleggia la **pace**: quando la coscienza si eleva in questo centro, l'individuo si libera da **stress e tensione**. Si trova vicino all'**ombelico**. Il Bija è **Ram**

Anahata Chakra

L'Anahata, «non percosso» si trova **al centro del cuore**, dove si può percepire la **vibrazione eterna e non percosse della coscienza**. L'esperienza di questo centro è **piena di beatitudine**.

- Colore: **verde**
- Petali: **dodici**
- È la sede **delle emozioni, dei sentimenti e dell'amore incondizionato**.

Nel linguaggio comune, quando parliamo di **amore**, facciamo riferimento al cuore. Qualità come **compassione, altruismo e devozione** sono tutte connesse a questo chakra.

Vishuddha Chakra

Il chakra successivo è il **Vishuddha**, che si trova alla **gola**.

- In sanscrito, “**shuddha**” significa **puro**, quindi il raggiungimento di questo chakra dona un senso di **purezza**.
- Questo chakra è associato al **centro della coscienza pura e della creatività**.
- Colore: **azzurro cielo**
- Petali: **sedici**
- Bija: **Ham**



Ajna Chakra

Il prossimo chakra è l'**Ajna**, situato tra le sopracciglia, noto anche come **terzo occhio**.

- Questo chakra è collegato alla **saggezza**.
- In sanscrito, “**Ajna**” significa **comando o direzione**, quindi chi ha il controllo di questo chakra può **modellare la realtà secondo la sua volontà**.
- Petali: **due**
- Funzione: porta attraverso cui la **Kundalini può salire fino al Sahasradhara**
- **Bija: Om**



Sahasradhara Chakra

L'ultimo chakra è il **Sahasradhara**,

- È il chakra **con mille petali**
- Colore: **violetto intenso**
- Centro di **autorealizzazione**: quando il prana entra in questo chakra, si raggiunge la **massima saggezza**
- Qui la **Kundalini si fonde con la sua fonte** e la nostra individualità si integra con l'**esistenza cosmica**
- Dualità e separazione cessano in questo centro



Triguna e cinque elementi

Ora inizieremo con la descrizione dei **triguna**, perché i nostri corpi sono composti dai **cinque elementi** e da questi triguna.

Dobbiamo conoscere, insieme ai tre umori (**Vata, Pitta e Kapha**), la teoria dei triguna.

Se comprendiamo questi triguna e i cinque elementi, sarà molto più facile capire il concetto dei **chakra** e della **Kundalini**.

I tre guna sono:

1. **Satwa** – il puro
2. **Rajas** – una forma intermedia
3. **Tamas** – la forma più bassa



Satwa

- Satwa rappresenta l'**essenza della verità**, il principio della **vera conoscenza, concentrazione, consapevolezza**, ecc.
- L'Hatha Yoga facilita lo sviluppo di questo guna.
- Per ottenere un corretto percorso yogico, dobbiamo scegliere tutto **con consapevolezza**, quindi è importante **che tipo di cibo mangiamo** (dovrebbe essere cibo sattvico) e **come sono i nostri pensieri**, perché la purezza di Satwa è fondamentale per elevare il principio della nostra coscienza.
- Psicologicamente, Satwaguna è responsabile della **calma e della pace mentale**.

Rajas

- Rajas è associato all'**attività**, come un **cervo che corre continuamente**, sempre in movimento.
- Associato alle **attività** e responsabile di tutte le azioni che producono **piacere o dolore**.
- Chi ha questo guna pensa sempre ai frutti delle azioni e si scoraggia facilmente.
- Colore: **rosso**
- Responsabile di: **irrequietezza, iperattività, mobilità**
- Psicologicamente: **rabbia, aggressività, ambizione, passione, desiderio**

Tamas

- Deriva dal sanscrito “**tama**”, che significa **oscurità**.
- La persona tamasica è **pigra, disinteressata, non coinvolta nelle attività quotidiane o nei propri doveri**.
- Tamas porta **ignoranza e indifferenza**.
- Tende a essere **codardo**, sonnolento e lento.
- Quando Tamas predomina, sopprime gli altri due guna.

Applicazione nei chakra e nella coscienza

- Satwa aiuta a progredire nel **percorso dello yoga**, oltre gli attaccamenti.
- Alcuni chakra sono associati ai **colori**:
 - ❖ Chakra inferiori → **Tamas**, colori scuri
 - ❖ Chakra medi → **Rajas**, qualità attiva rosso/arrancione
 - ❖ Chakra superiori → **Satwa**, colori bianco e blu

Sappiamo tutti che il nostro corpo fisico è composto dai cinque elementi e dai tre umori (vata, pitta e kapha). Questi tre umori vata, pitta e kapha insieme ai cinque elementi costituiscono l'Ashtadha Prakriti, cioè gli otto elementi.

I cinque elementi sono:

- Akasha: lo spazio detto anche Vyom
- Vayu: cioè il vento; quindi l'aria
- Agni, cioè il fuoco
- Jala: l'acqua;
- e infine Prithvi: la terra.

Lo spazio dentro di noi è chiamato Akash; questo spazio è lo stesso dello spazio intorno a noi, solo separato dalla struttura del nostro corpo. Quindi è come dei vasi che scorrono in un fiume contenenti acqua: il contenuto interno ed esterno, l'acqua, è separato dalla linea di confine. Allo stesso modo, lo spazio dentro di noi è anche lo spazio esterno, separato dal nostro corpo.

- Vayu è l'aria che respiriamo.
- Terzo è Agni, il fuoco o la temperatura dentro di noi.
- Jal è il contenuto d'acqua
- Prithvi è l'elemento solido in noi.

Le proprietà associate a questi elementi.

La proprietà dell'Akash è il 'dhwani', **suono**, che si propaga attraverso lo spazio. Senza spazio e aria il suono non può viaggiare. Quindi è necessario un mezzo per la conduzione di qualsiasi vibrazione. Qual è l'organo di senso correlato? Sono le **orecchie**, attraverso le orecchie percepiamo il suono, e l'organo dell'azione è la **lingua**, perché parliamo modulando la voce attraverso la laringe e la lingua. Quindi la proprietà dell'elemento principale spazio è il 'dhwani'.

Il prossimo elemento è Vayu, o vento. La proprietà del Vayu è il **tatto**, che possiamo percepire sulla pelle. L'organo di senso per rispondere a questa proprietà è la **pelle** e l'organo dell'azione sono le **mani**; è attraverso le mani che tutte le nostre azioni vengono compiute.

Il terzo è conosciuto come Agni, o **fuoco**. La sua proprietà è la **visione**, perché possiamo vedere gli oggetti grazie alla presenza di questo Agni come luce intorno a noi. L'organo di senso corrispondente è **l'occhio** e l'organo dell'azione sono i **piedi**. I piedi sono associati al fuoco.

Il quarto elemento è Jala, o acqua. La sua proprietà è il gusto, perché è solo quando mettiamo qualcosa sulla lingua che percepiamo immediatamente il sapore, grazie alla presenza di acqua in quella sostanza. l'organo di senso corrispondente è la **lingua (Papille)** e l'organo dell'azione sono gli **organi sessuali**.

Il quinto elemento è chiamato Prithvi, o terra. La sua proprietà è l'**olfatto**, la sua energia è rappresentata come forza magnetica della gravità, l'organo di senso corrispondente è il **naso** e l'organo dell'azione sono gli organi di **escrezione**.

Nada Anusandhana: IV 67. Lo Yogi concentrato seduto in Mukthâsana, praticando il Shambhavî Mudra, deve ascoltare il suono interiore, con l'orecchio destro.

Che cos'è il *Nadanusandhana*? Quando il prana scorre, attraverso la kundalini si ode il suono non percosso, *Anahathadhwani*.

Ci sono quattro diversi passaggi nel processo di risveglio della Kundalini. L'Hatha Yoga inizia con il saluto al Signore Shiva, che è l'*adî guru* e la sorgente di tutti i suoni. Il Signore Shiva è considerato come il maestro o la divinità a cui dobbiamo rendere omaggio per risvegliare la Kundalini dormiente.

Nada significa suono o la vibrazione primordiale o il suono interno precedentemente menzionato, che può essere equiparato al suono di una campana.

il risveglio della Kundalini è anche chiamato *nadapasana*. e per ascoltare questo suono interno, il prana deve entrare nella Sushumna.

Man mano che avanziamo in questo processo di flusso nei chakra, a un certo punto saremo in grado di sperimentare un piccolo punto di luce tra le sopracciglia, chiamato *bindu*. Il *Bindu* può anche essere visto come l'energia primordiale.

Nel *Nadanusandhana*, dobbiamo meditare su questo suono interno, che è equivalente allo stato di *Samadhi*, il quale libera dall'azione del karma e dal ciclo di nascita e morte.

Ora, Patanjali definisce lo yoga come lo stato di *Chitta Vritti Nirodhaha*, fermare la mente, il verso del'Hatha Pradipica dice: che così come il cervo rimane incantato dal suono dei campanelli, la mente è catturata dal'Hanahata Nada.

Questa parte dello yoga può essere chiamata *Rajayoga*. È conosciuta come il raggiungimento graduale di stati come *Unmani*, *Manomani*, *Laya*, *SunnyoSunnyo*, significa “assenza di mente”. tutti questi sono sinonimi che rappresentano lo stato di Samadhi.

Sempre l'H.P III 5. Come un granello di sale nell'acqua si mescola e forma un tutt'uno con essa, una simile unione di Manas e Atman viene chiamata Samâdhi.

Swatmaram afferma che, a meno che non si raggiunga lo stato di assenza di mente, non può esserci realizzazione, e quindi lo stato di Samadhi è considerato il culmine dello yoga. Questa unità tra le anime individuali e l'anima suprema è considerata la più alta evoluzione dell'esperienza umana, ma la mente non può fermarsi a meno che il respiro non si fermi; pertanto questo stato è associato al *kumbhaka* (*kevala kumbhaka*). Quando il respiro si ferma, la mente cessa di esistere.

Quando la Kundalini raggiunge il chakra Sahasrara, la nostra piccola identità, chiamata *Jeeva*, diventa una con Shiva, che è il substrato ultimo dell'esistenza. Questo è lo stato di liberazione totale.

Il risveglio della kundalini rimuove tutti i karma passati, che sono la causa principale di ogni tipo di sofferenza. Per raggiungere questo stato, dobbiamo imparare come fermare le attività della mente e dissolvere insieme prana e mente.

Nel Tantra, il *Samadhi* è l'unione di Shiva e Shakti. Qui Shakti è riferita come la forza dinamica o energia cinetica. È quindi l'energia dinamica che si fonderà con la Shakti statica come Shiva, e entrambi si uniranno alla fine del Samadhi. La maggior parte delle pratiche tantriche è orientata a Shakti.

Esistono diversi modi per risvegliare la Kundalini.

È molto importante purificare il corpo (*Sharir Shuddhi*) prima di avvicinarsi al risveglio della Kundalini. La *Sharir Shuddhi* si ottiene attraverso le varie pratiche di Pranayama e anche tramite le *Shat Kriyas* di cui abbiamo parlato in precedenza. Un approccio sattvik e l'astensione alimentare sono anch'essi fondamentali.

Il Pranayama porta leggerezza al corpo e aiuta a rendere l'intelligenza più sottile.

Il numero tre è molto importante nella Kundalini: può rappresentare passato, presente e futuro, oppure i tre stati di coscienza: veglia, sogno e sonno profondo. Per questo motivo, la Kundalini è rappresentata come un serpente avvolto tre volte e mezzo. La metà rimanente è rappresentata da *Om*. Per questo si vede la luna semipresente su *Om* e un punto al suo interno; questo punto rappresenta lo stato di *Turiya*.

Quando la Kundalini viene risvegliata, avviene un'esplosione nel cervello e le parti inutilizzate del cervello si energizzano. In questo modo possiamo utilizzare maggiormente la capacità cerebrale. I neuroni diventano attivi, aumentando significativamente potere intuitivo e intelligenza.

Il *Tamas Guna* viene così ridotto. Un sadhak in questo stato non ha bisogno di molte ore di riposo: può gestire il proprio periodo di sonno in 4-5 ore, perché la qualità del sonno migliora. Chi ha raggiunto tale stato è costantemente inondato di energia e può lavorare (lavoro altruistico) con tutto il potenziale mente-corpo.

IV 69: In tutte le forme di Yoga vi sono quattro stadi: Ârambha, Ghata, Paricaya e Nishpatti.

1. **Arambha Abastha** – lo stadio iniziale (*Arambha* inizio).
2. **Ghata Abastha** – *ghata* in sanscrito significa “vaso”.
3. **Parichay Abastha** – *parichay* significa “conoscenza o familiarità”; in questo stadio ci si familiarizza con il proprio sé interiore.
4. **Nishpatti Abastha** – *nishpatti* significa riconciliazione o cessazione; in questo stadio tutto diventa tranquillo, non ci sono più attività nella mente e la nostra individualità si fonde con la totalità, andando oltre il corpo, la mente e persino le tre *Gunas*.

Iniziamo **dall'Arambha Abastha.**

IV 71-72: In questo stadio lo yogi, attraverso la pratica di *asana*, *pranayama* e *mudra*, dirige il prana nella Sushumna. Qui lo yogi progredendo gradualmente penetra nel *Brahma Granthi*. In questo stadio si percepisce un suono particolare, un fruscio o ronzio noto come *Anahata Dhvani*, spesso paragonato al suono di una campana.

Segue la **Ghata Abastha**.

IV 72-73: In questo stadio la mente diventa completamente stabile, smette di vagare e si fonde con il prana. Qui si penetra nel *Vishnu Granthi*. Il sadhak percepisce diversi suoni simili a quelli di tamburi, ma l'esperienza cambia man mano che procede: si percepisce un ronzio nella cavità nasofaringea, nella regione chiamata *Ati Shunya*, e poi si sperimenta la suprema beatitudine. La coscienza e la mente diventano una cosa sola.

Successivamente c'è la **Parichay Abastha**.

IV 74-75: Qui una potente energia combinata di mente e coscienza penetra nel terzo granthi. In questo stadio il prana raggiunge il *Maha Shunya*, la regione tra le sopracciglia, sede di tutti i siddhi (poteri occulti). Si percepisce il suono del *Mridangam* (*Tamburo doppio*). In questo stadio il sadhak si fonde con l'esperienza dell'unità. Tutte le sofferenze come dolore, vecchiaia, malattia, fame e sonno svaniscono, perché questi stati sono legati solo all'esistenza fisica.

Infine si raggiunge la **Nishpatti Abastha**,
IV 76-77: qui è dove viene trapassato il *Rudra Granthi*. Il prana si fonde con Shiva e diventa uno con il cosmo (*Sarba Pitha*). Si percepisce il suono melodioso e armonioso della *Veena*.
Nella filosofia indiana la Veena è lo strumento di Saraswati, la dea della conoscenza e della saggezza. Questo sottolinea il significato dello strumento tenuto dalla Dea.
Questo stadio è il più elevato nello *Rajayoga*. In questo stato lo yogi diventa conoscenza, amore e coscienza stessa. Lo yogi va oltre il ciclo di nascita e morte e la mente si assorbe nel *Nada*.

IV 80. Il metodo più rapido per ottenere l'Unmanî, è la meditazione sullo spazio fra le sopracciglia. Per gli esseri mediocri è il metodo più facile per raggiungere lo stato di Râja-Yoga.

IV 81. Solo Shrî Gurunâtha conosce la felicità suprema, indescrivibile a parole, che sorge nel cuore dei grandi Yogi entrati in Samâdhi con la contemplazione del Nâda.

IV 82. Il saggio deve fissare la mente su quel suono che ode quando chiude le orecchie con le mani, finché raggiunge lo stato di stabilità (Sthira-pada).

IV 89. Qualunque sia la natura del suono che la mente afferra per primo, lì si fissa e su quello si assorbe.

IV 90. Come l'ape che succhia il nettare dei fiori non si preoccupa del loro odore, la mente assorbita in Nâda non ha alcun desiderio degli oggetti dei sensi.

IV 94. Il Nâda è la trappola per catturare l'antilope, che è la mente. Ed il Nâda è anche il cacciatore che può colpire l'antilope.

IV 98. Se si dà fuoco ad un pezzo di legno, il fuoco scompare quando il legno è consumato. Nello stesso modo la mente (Citta), concentrata sul suono, si assorbe sul suono stesso.

Il *Laya Yoga* è quando la mente si dissolve nella pura coscienza: “uccidere la mente” e assorbirsi nel suono *Nada* è Laya. Tutti i differenti rami dello yoga culminano nello stesso obiettivo.

- . *Brahman* è il *Paramatman* o realtà suprema.
- . *Tattwa* è il seme.
- . *Hatha* è il terreno.

Ma lo stato più elevato non può essere espresso a parole, deve essere sperimentato. Quindi, l'Hathayoga, essendo il terreno per la sadhana, con il distacco come l'acqua, farà fiorire il fiore divino della beatitudine eterna.