

Prāṇāyāma

Il prāṇāyāma agisce in modo profondo e integrato su **corpo, mente ed energia vitale**, influenzando il nostro stato fisico, emotivo e mentale. Attraverso la regolazione consapevole del respiro, questa pratica favorisce una maggiore **consapevolezza del sé e percezioni sottili**, permettendo di entrare in contatto con i propri ritmi interiori.

La pratica equilibrata contribuisce a creare **armonia tra corpo, mente e spirito**, sostenendo uno stato di equilibrio generale. Il respiro diventa così un ponte tra la dimensione fisica e quella più sottile. Secondo la tradizione yogica, il prāṇāyāma non è solo una tecnica respiratoria, ma uno strumento di trasformazione interiore.

Il Respiro: ponte tra corpo e mente

Il respiro è uno specchio del nostro stato interiore e cambia spontaneamente in base alle emozioni e alle condizioni fisiche. Diventa **rapido e irregolare** nei momenti di stress, paura o rabbia; si fa **lento e profondo** quando siamo calmi e rilassati; può invece **bloccarsi o diventare superficiale** in stati di ansia. Osservare il respiro significa quindi osservare ciò che accade dentro di noi.

Il respiro è una funzione fisiologica unica, può essere **automatica**, regolata dal sistema nervoso autonomo, ma anche **volontaria**, quando scegliamo consapevolmente come respirare. Questa doppia natura lo rende un vero e proprio **ponte tra corpo e mente**. Attraverso la respirazione consapevole, è possibile influenzare il sistema nervoso e favorire un equilibrio fisico, mentale ed emotivo più stabile.

L'integrazione tra respiro, corpo e mente permette di sviluppare una **consapevolezza integrale**, in cui le diverse dimensioni entrano in sintonia e armonia. Questa unione non produce soltanto benefici specifici su singoli aspetti, ma sostiene una **trasformazione** tra corpo, mente e spirito.

Il prāṇāyāma, quindi, non è solo esercizio respiratorio, ma una disciplina che lavora su più aspetti, creando un equilibrio che si riflette su tutti i piani dell'esistenza.



Scopo e integrazione nella vita quotidiana

Ogni pratica di prāṇāyāma ha un suo specifico scopo e può agire contemporaneamente sul **piano fisico, mentale ed energetico**, influenzando in modo armonico l'intero sistema.

Il respiro consapevole e controllato, diventa così uno strumento semplice ma profondo di ascolto interiore e regolazione di meccanismi fisici e chimici del nostro corpo.

Nella vita moderna, spesso caratterizzata da ritmi accelerati e stimoli continui, il prāṇāyāma offre benefici concreti e immediati: aiuta a **rallentare il ritmo respiratorio**, riduce lo stress e sostiene l'organismo. Migliora la capacità di **gestire le emozioni**, rafforza la vitalità e affina la percezione dell'energia interiore, favorendo uno stato di maggiore equilibrio e stabilità.

Ogni tecnica di prāṇāyāma ha uno **scopo specifico** e può essere scelta in base alle proprie necessità. Ad esempio: Bhastrikā stimola e ricarica il corpo e la mente, Bhrāmarī favorisce il rilassamento profondo e prepara al riposo e al sonno, mentre Ujjāyī scalda e aiuta a ritrovare centratura, continuità e presenza.

Integrare il prāṇāyāma nella vita quotidiana significa trasformare il respiro in uno strumento, un **alleato che ci aiuta a riportare** equilibrio e benessere non solo sul tappetino alcune ore a settimana ma e si estende alla vita di ogni giorno.

Agisce su diversi aspetti: vediamo quali

Prāṇāyāma e purificazione del corpo

Secondo la tradizione yogica oltre alla purificazione del corpo, il prāṇāyāma contribuisce alla purificazione delle Nāḍī, i canali sottili attraverso cui scorre il Prana. Quando questi canali sono liberi può fluire sostenendo la vitalità del corpo.

Prāṇāyāma e regolazione dei sistemi fisiologici

Il controllo consapevole del respiro influenza direttamente i principali sistemi fisiologici, in particolare il sistema nervoso. La pratica mirata favorisce e può influenzare una migliore ossigenazione, regolare il battito cardiaco e sostenere l'equilibrio tra attivazione e rilassamento.

Armonizzazione di corpo e mente

Attraverso il respiro, corpo e mente vengono progressivamente riportati in sintonia. La consapevolezza e concentrazione durante la pratica riduce la dispersione mentale e scioglie le tensioni, creando uno stato di integrazione e stabilità interiore.



Espansione della consapevolezza



La consapevolezza che si sviluppa durante la pratica, affina la capacità di osservazione e presenza. Il respiro diventa un punto di riferimento che aiuta a riconoscere schemi mentali, emozioni e reazioni, favorendo una consapevolezza lucida.

Forza interiore e controllo mentale

Il prāṇāyāma rafforza la volontà e la capacità di dirigere l'attenzione. Attraverso una mente più stabile e meno reattiva, si sviluppa un senso di centratura e padronanza interiore.

Preparazione alla meditazione

Stabilizzando il respiro e calmando le fluttuazioni mentali, il prāṇāyāma prepara naturalmente alla meditazione. Con specifiche pratiche come il ad esempio il Bhramari, la mente diventa più ricettiva, silenziosa e predisposta all'ascolto interiore.



Aumento e gestione dell'energia vitale

La pratica consente gestire la disponibilità di Prāṇa diminuirla o aumentarla la circolazione in modo consapevole. L'energia non viene dispersa, ma canalizzata e utilizzata in modo più efficiente.

Sensibilità sottile e ascolto interiore

Con il tempo, il prāṇāyāma sviluppa una maggiore sensibilità verso le percezioni sottili. Si affina l'ascolto del corpo e dell'energia, favorendo un contatto più profondo con i propri stati interiori.

Il respiro come ponte verso il Sé

Il respiro diventa uno strumento di connessione con la dimensione più profonda, l'attenzione si sposta gradualmente dall'esterno all'interno, facilitando il contatto con il Sé.

Risveglio dell'energia spirituale (Kuṇḍalinī)

Secondo la tradizione, una pratica costante e consapevole di prāṇāyāma specifici prepara il corpo e la mente al risveglio dell'energia spirituale, sostenendo il percorso evolutivo dell'individuo nel rispetto dei suoi tempi naturali.

Preparazione alla pratica del Prāṇāyāma

Il prāṇāyāma rappresenta la quarta tappa dell’Aṣṭāṅga Yoga secondo Patañjali e, come indicato nei testi classici, **può essere praticato solo quando il corpo è in grado di mantenere una posizione seduta stabile e confortevole**. Gli Yoga Sūtra fanno riferimento a questa condizione con l’espressione “*tasmin sati*”, mentre l’Haṭha Pradīpikā afferma “*athāsane dṛḍhe*”, sottolineando che il controllo del respiro diventa **efficace solo dopo aver stabilizzato il corpo attraverso la pratica delle āsana**.

Una postura seduta allineata, stabile e rilassata permette al respiro di fluire senza ostacoli e alla mente di restare attenta, creando le condizioni ideali per una pratica profonda.

Altri fattori da considerare prima della pratica

I testi classici dello yoga suggeriscono di prestare attenzione anche ad altri aspetti, che contribuiscono a rendere il prāṇāyāma più efficace e armonioso:

- è preferibile uno spazio silenzioso, pulito, ben ventilato e privo di distrazioni, che favorisca raccoglimento e presenza.
- le ore del mattino presto o del tramonto sono considerate particolarmente favorevoli per la pratica, poiché la mente è più ricettiva e l’ambiente più tranquillo.
- Anche una alimentazione leggera ed equilibrata sostiene la pratica, non solo per il corpo ma anche per non creare irrequietezza mentale.
- tecniche come Nāḍī Śodhana o Anuloma Viloma sono necessarie per favorire la purificazione dei canali e un flusso libero del Prāṇa.

Curare questi aspetti prepara il praticante non solo dal punto di vista fisico, ma anche mentale ed energetico.

Approcci principali al Prāṇāyāma secondo la *Gheraṇḍa Saṃhitā*

La *Gheraṇḍa Saṃhitā* descrive due principali approcci alla pratica del prāṇāyāma: **Samānu** e **Nirmānu**, entrambi finalizzati alla purificazione e alla preparazione del corpo e dell’energia.

Il metodo Samānu: Nel processo Samānu, il prāṇāyāma viene eseguito attraverso tre fasi del respiro, accompagnate dalla recitazione interiore di specifici suoni (bīja mantra): **Yam, Ram e Tham**. Questi suoni vengono utilizzati per sostenere la concentrazione e favorire la purificazione delle nāḍī.

La pratica segue un preciso rapporto temporale, espresso in *mātrā*:

- **Pūṛaka** (inspirazione): 16 mātrā - **Yam**
- **Kumbhaka** (ritenzione): 64 mātrā - **Ram**
- **Recaka** (espirazione): 32 mātrā - **Tham**

Questo ritmo progressivo permette di approfondire il controllo del respiro, ed è tradizionalmente riservato a praticanti con una buona stabilità fisica e mentale.

Il metodo Nirmānu: Il metodo Nirmānu comprende una serie di tecniche di **purificazione fisica**, note come *śaṭkarma*. Tra queste rientrano pratiche come **Neti** e **Dhauti**, che agiscono sul corpo per rimuovere impurità e preparare i canali energetici a una pratica più sottile del prāṇāyāma.

Il Prāṇāyāma negli altri testi classici

Altri testi fondamentali dello yoga presentano approcci differenti al prāṇāyāma:

- **Haṭha Pradīpikā:** include pratiche di purificazione come Neti e Dhauti e introduce tecniche di prāṇāyāma quali Nāḍī Śodhana. Tuttavia, non prevede l’uso dei bīja mantra per la purificazione delle nāḍī.
- **Vasiṣṭha Saṃhitā:** propone una forma più semplice e accessibile di prāṇāyāma, basata esclusivamente su **inspirazione ed espirazione controllata**, senza ritenzione del respiro, rendendo la pratica adatta anche ai principianti.

I testi classici dello yoga descrivono diversi effetti che emergono quando i canali energetici vengono progressivamente purificati e la pratica del prāṇāyāma diventa costante. Da questi segnali è possibile riconoscere che il corpo e il sistema energetico stanno ritrovando equilibrio e fluidità.

1. Il corpo appare più leggero, agile e libero da tensioni. I movimenti diventano più spontanei e la postura più stabile, segno di una migliore circolazione dell'energia vitale.
2. La pratica sostiene il corretto funzionamento del metabolismo e della digestione.
3. Secondo la tradizione, la purificazione interna si riflette anche all'esterno, la pelle appare più luminosa e il volto più disteso.
4. Durante una pratica profonda possono emergere suoni interiori sottili (Nada), non prodotti dall'esterno. Questi fenomeni, descritti nei testi, sono considerati segni di una maggiore sensibilità e di un affinamento della percezione interiore.

Questi benefici non vanno ricercati o forzati, ma si manifestano naturalmente come risultato di una pratica costante, consapevole e rispettosa dei propri tempi.

✓ **Pranayama Giudizioso (Yukta)** vs. ✗ **Non Giudizioso (Ayukta)**

Il prāṇāyāma porta **benefici reali e duraturi** solo se praticato con **giudizio, attenzione e moderazione**. Al contrario, una pratica affrettata o eseguita senza consapevolezza può provocare **disturbi fisici e mentali**, interferendo con il benessere anziché favorirlo.

Come sottolinea la *Hatha Yoga Pradīpikā* (II-18):

“Respirare, e trattenere in modo regolato, così si raggiunge il successo nella pratica.”

Questo significa che ogni fase del respiro: **inspirazione (pūraka)**, **ritenzione (kumbhaka)** ed **espirazione (recaka)**, va eseguita con **cura e rispetto per i propri limiti**.

Per praticare in modo sicuro ed efficace:

- **Attenzione al ritmo:** ogni fase deve scorrere con naturalezza, senza accelerare o rallentare forzatamente se non richiesto dalla pratica stessa.
- **Assenza di forzature:** il respiro non va mai spinto oltre le proprie capacità.
- **Rispetto delle proprie possibilità:** fisiche, mentali ed energetiche. La pratica deve adattarsi al corpo e alla mente, non il contrario.

Un prāṇāyāma giudizioso è quindi **graduale, consapevole e rispettoso**, crea le condizioni per un reale equilibrio e armonia tra corpo, mente ed energia.

Le tre fasi del respiro nel Prāṇāyāma

Il respiro si articola in tre fasi fondamentali: **inspirazione (pūraka)**, **ritenzione (kumbhaka)** ed **espirazione (recaka)**. Ogni fase ha un ruolo specifico e va eseguita consapevolmente. La chiave sta nel trovare il giusto ritmo, che favorisca il flusso naturale del Prāṇa nel corpo.

Inspirazione – Pūraka

Il **pūraka** prepara il corpo e la mente per la ritenzione e l'espirazione. Durante l'inspirazione il flusso deve essere continuo, senza scatti o interruzioni. Se non richiesto dalla pratica stessa, inspirare senza rumori. Il corpo rimane rilassato in modo particolare le spalle. La misura dell'inspirazione deve essere equilibrata con la capacità del kumbhaka che segue.

Ritenzione – Kumbhaka

Il **kumbhaka** è il momento in cui il prāṇa si stabilizza all'interno del corpo ed è considerato la fase più potente del prāṇāyāma. Durante il Kumbhaka il corpo rimane rilassato e stabile, la colonna e il bacino restano fermi, la ritenzione non dovrebbe provocare alcun disagio o sforzo dovrebbe essere abbastanza lungo, ma sempre da permettere un'espirazione lenta e controllata (*Hatha Pradīpikā*: “Trattenere quanto basta affinché l'espirazione successiva sia lenta e controllata”).

Durante la ritenzione si integrano i **bandha**:

- **Jālandhara Bandha**: chiusura della gola subito dopo l'inspirazione.
- **Uḍḍiyāna Bandha**: leggero dopo l'inspirazione; dirigere il Prāṇa verso l'alto.
- **Mūla Bandha**: mantenuto per tutta la durata per stabilizzare l'energia.

Espirazione – Recaka

Il **Recaka** è il rilascio, il torace si svuota lentamente e uniformemente; gli addominali si contraggono gradualmente per espellere l'aria residua, anche durante la contrazione addominale, l'espiazione deve rimanere fluida e senza sforzo. l'espiazione è normalmente più lunga dell'inspirazione (circa il doppio), ma non deve essere eccessiva per non compromettere la fase successiva.

Sequenza corretta della pratica

Per ottenere il massimo beneficio dal prāṇāyāma, è importante seguire una sequenza **graduale e consapevole**:

1. È consigliabile eseguire prima gli āsana per **preparare il corpo fisicamente**, sciogliere tensioni e stabilizzare la postura. Questo permette di sostenere meglio la respirazione e la posizione durante il prāṇāyāma.
Mentre, nelle lezioni quotidiane, se l'obiettivo principale è praticare gli āsana, il prāṇāyāma può essere inserito **all'inizio** per liberare la mente e creare concentrazione.
2. Pratica del Prāṇāyāma, eseguire con attenzione, rispettando le **fasi** e mantenendo il ritmo naturale del corpo. Concentrarsi sulla consapevolezza del respiro più che sulla durata o complessità delle tecniche.
3. Rilassamento, dopo il prāṇāyāma, è preferibile evitare movimenti intensi, dedicate qualche minuto a Savasana o alla consapevolezza del respiro per consentire al corpo e alla mente di integrare gli effetti della pratica.

Consiglio pratico per principianti

Con così tante tecniche disponibili e differenti interpretazioni degli insegnanti, è facile confondersi. Per iniziare in sicurezza:

- Imparare a **respirare correttamente** senza forzare.
- Rispettare le **tre fasi del respiro**: Pūraka (inspirazione), Kumbhaka (ritenzione), Recaka (espiazione).
- **Osservare i propri limiti** con rispetto, procedendo gradualmente. Una pratica semplice e costante è più efficace di tecniche complesse fatte frettolosamente.

⚠ Controindicazioni del Prāṇāyāma

Il prāṇāyāma è generalmente sicuro se praticato correttamente, ma **alcune condizioni richiedono cautela o sospensione della pratica**.


Controindicazioni fisiche

- **✗ Febbre**: evitare pratiche intense; solo tecniche mirate come Sitali o Sitkari.
- **✗ Infezioni respiratorie acute**: raffreddore, bronchite, influenza, mal di gola.
- **✗ Disturbi cardiovascolari**:
 - Pressione alta non controllata → evitare ritenzioni a polmoni pieni e pratiche vigorose.
 - Pressione bassa o stanchezza → evitare ritenzioni dopo espiazione.
- **✗ Altri problemi fisici**: glaucoma, problemi all'udito, vertigini, debolezza polmonare → evitare tecniche come Bhastrika, Kapalabhati o pratiche intense.
- **✓ Situazioni speciali**: gravidanza, post-operatorio, malattie croniche → praticare solo sotto guida di un insegnante valido.

Controindicazioni mentali ed emotive

Alcune tecniche di prāṇāyāma possono stimolare eccessivamente il sistema nervoso:

- **✗ Ansia, attacchi di panico, agitazione mentale**
 - Evitare Bhastrika, Kapalabhati e ritenzioni forzate.
 - Preferire tecniche **calmanti, lente e guidate**, come:
 - Nadi Shodhana (respirazione alternata)
 - Bhramari (respirazione del ronzio)
 - Respirazione diaframmatica profonda

 **Regola generale:** Ascoltare sempre il proprio corpo e la propria mente. Se una tecnica provoca disagio, interrompere immediatamente e rivolgersi a un insegnante qualificato. La pratica consapevole è più importante della quantità o complessità delle tecniche.

Pratica Combinata: Prāṇāyāma + Mudra + Bandha

Integrare **Prāṇāyāma, Mudra e Bandha** permette di lavorare contemporaneamente e in modo diretto su **corpo, mente ed energia**, creando un circuito armonico che favorisce **consapevolezza, equilibrio e trasformazione interiore**.

- **Prāṇāyāma:** è il motore della pratica, **ponte tra corpo e mente**.
- **Mudra:** indirizzano il **flusso energetico** e influenzano lo stato psicofisico.
- **Bandha:** chiusure che **concentrano e trattengono l'energia nei centri vitali**, potenziando concentrazione ed efficacia della pratica.

Il risultato è un **circuito armonico**, l'energia viene purificata, raffinata e potenziata, favorendo una **maggiore consapevolezza, equilibrio interiore e stati superiori di coscienza**.