

PRANAYAMA 4° INCONTRO

Prāṇāyāma: scopo e integrazione nella vita quotidiana

In base alla pratica che facciamo, possiamo ridurre lo stress, migliorare la gestione di emozioni e vitalità.

Raffina la percezione dell'energia interiore.

Il respiro diventa uno strumento di trasformazione.

A LIVELLO FISICO AGISCE SU DIVERSI ASPETTI:

Prāṇāyāma e purificazione del corpo

- **Azione generale:** aumenta ventilazione → espelle CO₂ e impurità.
- **Tecniche principali:** Bhastrika, respirazione profonda, pratiche con Bandha e Mudra.
- **Meccanismo:** movimento ritmico di diaframma e addome → auto-massaggio degli organi.
- **Benefici:**
 - Migliora digestione.
 - Favorisce eliminazione tossine.
 - Potenzia circolazione.
 - Supporta rigenerazione cellulare.
- **Risultato:** ossigenazione profonda, detossificazione naturale, salute e vitalità.

Prāṇāyāma e controllo dei sistemi fisiologici

Regola energia, metabolismo, temperatura corporea, sistema nervoso a seconda della tecnica:

- Forza e vitalità → (**Bhastrika**)
 - Calma del sistema nervoso → riduce stress e ansia (**Bhramari**),
 - Aumento del calore corporeo (**Ujjay**).
 - Raffreddamento del corpo (**Sitali, Sitkari**).
 - Accelerazione metabolismo, stimolo digestivo → (**Bhastrika**)
 - Rallentamento metabolismo → riposo e rigenerazione. (**Sitali, Bhramari**),
 - Ristabilire equilibrio metabolico ed energetico (**Nadi Shodan**),
- Pratica adattabile e personalizzabile per benessere e equilibrio.

In che modo il Respiro Armonizza Corpo e Mente

Ruolo del respiro: strumento di controllo corpo-mente, collegato al sistema nervoso autonomo.

Sistemi regolati:

- **Simpatico** → attivazione, energia, risposta “attacco o fuga”.
- **Parasimpatico** → rilassamento e rigenerazione.

Esempi tecniche:

- **Nadi Shodhana, Bhramari** → parasimpatico, riducono ansia e stress.
- **Bhastrika** → simpatico, aumenta vitalità e prontezza.

Effetti sul sistema limbico: respirazione lenta → calma amigdala e risposta emotiva.

Infine, il respiro lento e profondo **migliora la percezione corporea,** scioglie le tensioni e rafforza la connessione corpo-mente, promuovendo **stabilità emotiva e presenza interiore.**

Il Prāṇāyāma a livello mentale

Dirige, calma e rafforza la mente
→ stabilità interiore e presenza.



Espansione della consapevolezza:

- Ritira attenzione dai sensi (*Pratyāhāra*).
- Percezione più profonda di pensieri ed emozioni.
- Benefici: chiarezza mentale, lucidità, stabilità.

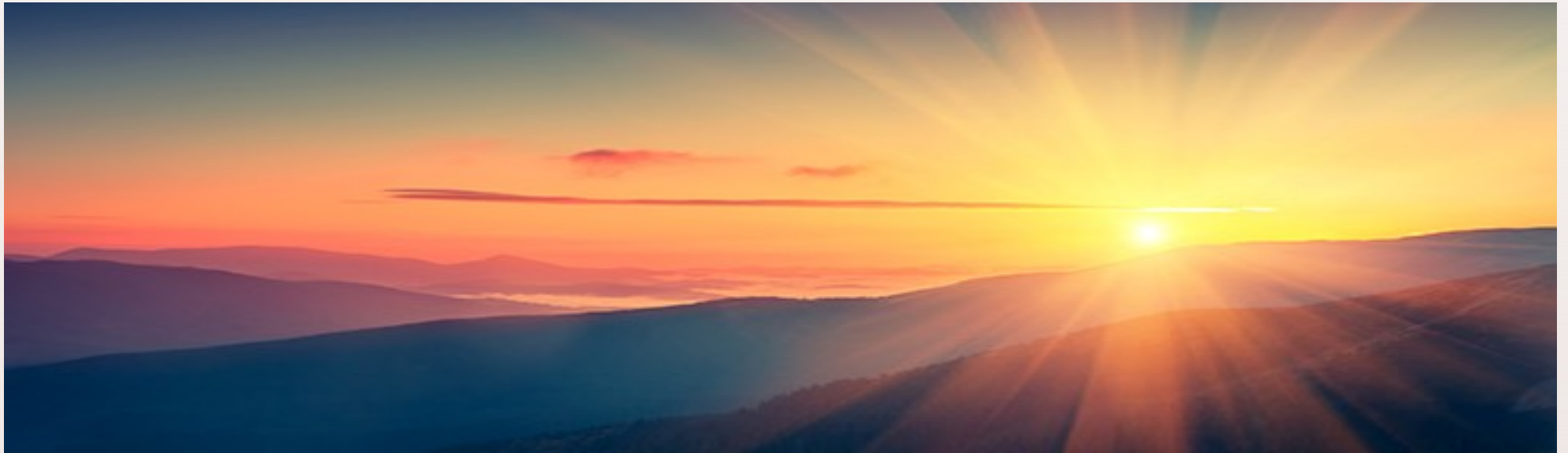


Prāṇāyāma a livello energetico



Aumento e gestione dell'energia vitale:

- Incremento quantità e qualità del Prāṇa.
- Canalizzazione mirata → Mudra e Bandha.
- Sviluppo autonomia energetica e consapevolezza.



Sensibilità sottile e ascolto interiore:

- Affina percezione energetiche.
- Favorisce presenza e consapevolezza profonda.

Consente riequilibrio preventivo di squilibri fisici o emotivi.



Prāṇāyāma a livello spirituale



Preparazione alla meditazione:

- Respirazione lenta e regolare → calma battito, riduce tensioni, attiva parasimpatico.
- Testi classici: “Dove c’è respiro, c’è mente. Ferma il respiro e fermi la mente.”
- Fondamentale per meditazione profonda.



Risveglio dell'energia Kundalini:

Tecniche:

- Bhastrika,
- Shakti Chalana Mudra.



Intensifica flusso Prāṇa nella Sushumna Nadi.

Benefici: stati superiori di coscienza, chiarezza interiore, intuizione, connessione con l'essenza spirituale.

Preparazione alla pratica del Prāṇāyāma

Prerequisito: postura stabile e confortevole (*Asana*) → base per controllo del respiro.

Purificazione corpo e mente:

- Pulizia preliminare se presenza di muco, bile o tossine → **Shat-Karma.**
- Ridurre disturbi emotivi: ansia, rabbia, agitazione.

Preparazione al Prāṇāyāma: Purificazione delle Nāḍī

Scopo: favorire flusso armonioso e mirato del Prāṇa.



Approcci principali (Gheranda Samhita):

Samanu e Nirmanu

- **Samanu**: tre modalità di respirazione in 16: 64: 32 + **Bīja Mantra** (Yam «o» Ram «o» Tham) → purificazione sottile.
- **Nirmānu**: pratiche fisiche → **Neti, Dhauti**.

Altri testi classici:

- **Hatha Pradipika:** Neti, Dhauti, Nadi Shodana.

Ma non l'uso di **Bija** per purificare le Nadi.

- **Vasistha Samhita:** respirazione controllata semplice, senza ritenzione.

Importanza della pratica corretta del Pranayama

 Come ricorda la *Hatha Yoga Pradipika*:

- Se eseguito correttamente, porta a **grandi benefici** fisici, mentali ed energetici. Una pratica **errata o affrettata** può causare effetti collaterali.
- L'aria deve essere espulsa con tatto e presa con abilità; se mantenuta correttamente, porta al successo.

✓ **Pranayama Giudizioso (Yukta)**

VS.

✗ **Non Giudizioso (Ayukta)**

La chiave del successo nel Pranayama è la **moderazione, la consapevolezza e il rispetto delle fasi della respirazione**

 ***Hatha Yoga Pradipika (II.18) insegna:***

- Si deve inspirare, trattenere e espirare in modo regolato, così si raggiunge il successo nella pratica.
- Si deve inspirare, trattenere quanto basta per poter espirare in modo controllato.

Ogni fase va eseguita:

- Con attenzione al ritmo,
- Senza forzature,
- Rispettando le capacità fisiche e mentali del praticante.

Come sono le tre fasi del respiro:

Inspirazione - Puraka: primo movimento del respiro

Il **pūraka** prepara il corpo e la mente per la ritenzione e l'espiazione. 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'espiazione lenta e controllata (Hatha Pradīpikā: “Trattenere quanto basta affinché l'espiazione successiva sia lenta e controllata”).

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

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

Espirazione – Recaka:

La **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.

Rapporto delle Fasi:

Puraka (inspirazione),
Kumbhaka (ritenzione),
Recaka (espirazione)

Dovrebbero seguire un rapporto temporale di **1: 4: 2**.

Nei testi classici (Haṭha Pradīpikā, Gheraṇḍa e Śiva Saṃhitā):

Prāṇa senza Bandha è instabile e dispersivo

Il fine non è “respirare meglio”, ma:

- dirigere il Prāṇa
- farlo entrare nel canale centrale (suṣumṇā)
- produrre un Kumbhaka stabile e sicuro

Abbiamo detto che i Bandha servono a:

- Sigillare (Bandha = chiusura)
- Prevenire dispersione energetica
- Indirizzare con l'aiuto delle Mudra

● Mūla Bandha

Cosa fa

- Blocca la dispersione verso il basso (apāna)
- Permette l'incontro prāṇa–apāna
- Radica, stabilizza la base del sistema

Perché usarlo

Senza Mūla Bandha il Prāṇa “scende” e non può salire.

A livello energetico si pratica per unire Prāṇa e Apāna

Nei testi: *yadā prāṇāpānau samau bhavataḥ...*

La liberazione inizia quando: Prāṇa e Apāna cessano di opporsi

Mūla Bandha: impedisce ad Apāna di scendere e costringe l'incontro al centro

Quando il respiro si ferma con il Kumbhaka, il Prāṇa cerca una via d'uscita, la prima via è *verso il basso*.

Nel respiro normale:

- il **Prāṇa vāyu** è sostenuto dall'inspirazione
- l'**Apāna vāyu** è sostenuto dall'espiazione

Che cosa succede quando entri in kumbhaka

- l'inspirazione non sostiene più Prāṇa
- l'espiazione non sostiene più Apāna

Entrambi i Vāyu **cercano uno sbocco naturale**

Cosa succede senza Mūla Bandha

Durante Kumbhaka può accadere uno o più di questi fenomeni:

1. Micro–espirazioni involontarie

- il respiro “scappa”
- il Kumbhaka non si stabilizza

2. Sensazione di peso

- pressione pelvica
- instabilità posturale

3. Dispersione energetica

Nei testi: Prāṇa non *si unisce* con Apāna ma **si disperde**

Perché Mūla Bandha cambia tutto

Chiude il passaggio inferiore, se la via più facile è chiusa, il Prāṇa non può scendere ed è costretto a redistribuirsi

In questo modo costringe l'incontro al centro tra

- Prāṇa (che tende a salire)
- Apāna (che tende a scendere)

Questo incontro genera:

- Calore, Stabilità, Ritenzione spontanea del respiro

Un vaso pieno d'acqua senza fondo non può essere portato

Quando si deve praticare Mūla bandha:

Quasi sempre durante **Kumbhaka**

Kumbhaka senza Mula è instabile.

Specialmente in Pranayama che vogliono **risvegliare energia** (sūrya bhedana, bhastrikā, ecc.)

In ogni Pranayama che: riscalda, purifica, risveglia

Mūla Bandha, porta Apāna ad attivarsi, senza :

- il Prāṇa viene “trascinato giù”
- si perde l’effetto sottile della pratica

● Uḍḍiyāna Bandha

Cosa fa

- Spinge il Prāṇa verso l'alto
- Crea una “depressione” interna che aspira l'energia
- Attiva il movimento ascendente verso Suṣumṇā

Perché usarlo

- Per invertire la gravità energetica, il Prāṇa per natura segue la gravità, Uḍḍiyāna crea una **contro–pressione** “fa volare verso l’alto ciò che tende a cadere”
- **Per aprire la Suṣumṇā**, Nei testi: Suṣumṇā si apre quando il Prāṇa non trova vie laterali Uḍḍiyāna, impedisce dispersione in idā e piṅgalā
- **Per rompere i Granthi (nodi)**: Associato al Viṣṇu Granthi. Senza Uḍḍiyāna l’energia non supera il diaframma e rimane bloccato.

Quando va fatto

- Principalmente in **Kumbhaka a polmoni vuoti (Bahya Kumbhaka)**
 - A polmoni vuoti il diaframma può risalire
 - È il momento in cui il Prāṇa **può essere risucchiato verso l'alto**
 - Va fatto, nei Pranayama di purificazione e attivanti
- ⚠ Non sempre si usa nei Pranayama dolci o rinfrescanti (sitali – Sitkari - Bhramari)

Perché Uḍḍiyāna non va fatto sempre

- Uḍḍiyāna **consuma**
- Asciuga
- Aumenta tapas (calore)

Per questo:

- Non si usa nei Pranayama rinfrescanti (non avrebbe senso)
- Attiva, non si usa nei Pranayama calmanti (non avrebbe senso)
- Non si usa con mente instabile, aumenterebbe l'agitazione
- Non si usa senza Mūla stabile
- Si fa attenzione con altri Pranayama che attivano molto

Jālandhara Bandha

Testualmente

- Sempre associato a **Antara Kumbhaka**
- Definito come “sigillo importante del Pranayama”
- Controlla la pressione energetica verso la testa
- Protegge cuore e cervello
- Regola il flusso Pranico tra torace e capo

Perché usarlo

- Senza jālandhara il prāṇa può “salire in modo disordinato”
- **Per proteggere cuore e cervello**, nei testi è detto che: senza Jalandhar insorgono disturbi.
- Energeticamente: evita sovrappressione in sahasrāra. Jālandhara: filtra, raffina, stabilizza.
- **Per favorire amṛta**. Secondo i testi Hatha e tantrici il nettare scende dal capo jālandhara impedisce di “bruciare” nel fuoco digestivo

Quando Usarlo

- **In ritenzioni a polmoni pieni, nei testi è esplicito.**
 - la pressione è massima
 - il Prāṇa tende a salire violentemente
- Il Jālandhara: *contiene, regola, protegge*
- **In ogni Pranayama con ritenzione lunga**
- **Quando il sistema nervoso è sensibile, serve anche come valvola di sicurezza.**
- Nei Pranayama che aumentano calore o pressione interna

RICORDA: se fai la ritenzione a polmoni pieni il Jālandhara non è un'opzione (VA FATTO)

Bandha	Funzione primaria	Pericolo se assente
Mūla	stabilizza e contiene	dispersione
Uḍḍiyāna	elevazione	stagnazione
Jālandhara	regola e protegge	sovrappressione

Regole di base di associazione Bandha e Kumbhaka

Situazione	Bandha principale	Motivo
Kumbhaka in generale	Mūla + Jalandhar	stabilità e contenimento
Kumbhaka (Antar)	Jalandhar	protezione e controllo
Kumbhaka (Bahya)	Uḍḍiyāna	risalita del Prāṇa
Pranayama attivanti	Mūla + Uḍḍiyāna	elevazione
Pranayama calmanti	Mūla + Jalandhar (leggeri)	regolazione

E gli “otto pranayama”?

Nei testi (HYP II.44–53) i principali sono:

Sūrya bhedana, Ujjāyī, Śītalī / Śītkārī, Bhastrikā, Bhrāmarī,
Mūrchā, Plāvinī

Non tutti richiedono gli stessi Bandha

SŪRYA BHEDANA

Strumento

- . Attivante
- . Riscaldante
- . Forza il Prāṇa in **Piagala**
- . Tende a **salire con intensità**

Rischio

- . dispersione in basso
- . sovrappressione verso il capo

Bandha opportuni

- **Mūla bandha**
- **Jālandhara bandha**
- Uḍḍiyāna leggero: **solo se molto stabile**

Perché

- **Mūla**: impedisce la dispersione dell'energia risvegliata
- **Jālandhara**: regola l'ascesa violenta del Prāṇa
- Opzione: Uḍḍiyāna è usato **solo in bahya kumbhaka**, ma se leggero anche in **Antar kumbhaka**, per aumentare gli effetti della pratica.

UJJĀYĪ

Strumento

- Consapevolezza Interna (Pratihara)
- Di Controllo
- Raffinante
- Genera calore

Rischio

- . Pressione toracica
- . Dispersione mentale se il flusso sale senza controllo

Bandha opportuni

- **Jalandhar Bandha** ✓ (principale)
- **Mūla bandha** ✓ (sottile)
- **Uḍḍiyāna**: ✗ meglio solo a polmoni vuoti

Perché

- **Jalandhar** Regola la pressione.
- **Mūla** stabilizza senza attivare troppo
- **Uḍḍiyāna**: ✗ La pratica di Ujjain con Uḍḍiyāna specie se in Antar Kumbhaka può risultare molto forte perché entrambe tendono a surriscaldare il corpo e l'organismo.

ŚĪTALĪ / ŚĪTKĀRĪ

Strumento:

- Rinfrescanti
- Discendenti
- Calmanti

Rischi

- Eccessivo raffreddamento
- Dispersione del Prāṇa

Bandha opportuni

- **Mūla bandha** ✓
- **Jālandhara bandha** ✓
- **Uḍḍiyāna** ✗

Perché

- Solo **Mūla** e **Jalandhar bandha**, qui non vuoi far salire il Prāṇa, vuoi solo **non disperderlo**.
- **Uḍḍiyāna** ✗ contraddice la natura rinfrescante-

BHASTRIKĀ

Strumento

- Fortemente attivante
- Risveglia Kuṇḍalinī
- Genera pressione intensa

Rischio

- Dispersione in basso
- Agitazione mentale
- Sovrapressione cranica

Bandha opportuni

- **Mūla Bandha** ✓✓ (Importantissimo)
- **Uḍḍiyāna Bandha** ✓ (solo in bahya kumbhaka)
- **Jālandhara bandha** ✓

Perché

- **Mūla**: trattiene l'energia risvegliata e crea stabilità nella pratica
- **Uḍḍiyāna**: dirige il prana verso Suṣumṇā.
- **Jālandhara**: protegge testa e cuore

Ricordarsi che i Bandha **non sono opzionali** nei livelli avanzati.

BHRĀMARĪ

Strumento

- Consapevolezza Interna (Pratihara)
- Vibratoria
- Introspettiva
- Calmante

Rischio

- Dispersione del suono
- Instabilità emotiva

Bandha opportuni

- **Jālandhara bandha** ✓
- **Mūla bandha** ✓
- **Uḍḍiyāna**: ✗

Perché

- Con il suono, **Jālandhara** crea una “camera di risonanza”
- **Mūla** impedisce che l’effetto si disperda
- **Uḍḍiyāna**: ✗ qui **non vuoi far salire** il Prāṇa, vuoi solo sentirlo e **non disperderlo**.

MŪRCHĀ

Strumento: Dissolvente - Porta quasi allo svenimento controllato

Rischi: Perdita di coscienza - sovrappressione cerebrale

Bandha opportuni

- **Jālandhara bandha** ✓✓ (importante)
- **Mūla bandha** ✓
- **Uḍḍiyāna:** ✗

Perché

- *Mūrchā si basa* su jālandhara
- Mūla stabilizza il corpo mentre la mente “sviene”
- Uḍḍiyāna ✗ qui sarebbe destabilizzante.

PLĀVINĪ

Strumento: di Espansione - Saziante

Rischi: Eccessiva pressione addominale - disagio

Bandha opportuni

- **Jālandhara bandha** ✓ (moderato)
- Mūla: ✗ o molto lieve
- Uḍḍiyāna: ✗

Perché

- Mūla: Non vuole sigillare la base
- Jālandhara regola la pressione del torace e della testa
- Qui i bandha sono **funzionali, non energetici profondi.**

Linee guida essenziali:

- Respirazione Senza sforzo.
- Evitare la pratica in caso di congestione polmonare.
- Praticare preferibilmente al mattino a digiuno o almeno 3 ore dopo i pasti.

⚠ **Controindicazioni del Prāṇāyāma**

Fisiche:

- ✗ Febbre → evitare, salvo tecniche dolci.
- ✗ Infezioni respiratorie acute → raffreddore, bronchite, influenza.
- ✗ Disturbi cardiovascolari:
 - Pressione alta non controllata → no ritenzioni a polmoni pieni, pratiche vigorose.
 - Pressione bassa o stanchezza → no ritenzioni dopo espirazione.

✗ Altri problemi fisici: glaucoma, problemi udito, vertigini, debolezza polmonare → evitare Bhastrika, Kapalabhati, pratiche intense.

✓ Gravidanza, post-operatorio, malattie croniche → consultare insegnante.

Mentali ed emotive:

✗ Ansia, attacchi di panico, agitazione → evitare tecniche stimolanti.

✓ Tecniche calmanti: Nadi Shodhana, Bhramari, respirazione diaframmatica profonda.