

## Valore Fisiologico del Prānāyāma

- Salute = armonia dei sistemi nervoso, endocrino, respiratorio, circolatorio, digerente
- Sistema nervoso = centrale elettrica → impulsi per movimenti e funzioni vitali
- Malfunzionamento = compromissione delle funzioni corporee
- Prānāyāma → modula respiro, migliora ossigenazione e regolazione nervosa
- Ghiandole endocrine → supportano efficacia degli impulsi nervosi
- Effetto globale → equilibrio dei sistemi, benessere e salute

## Esempio sul ruolo Integrato dei Sistemi Vitali

- Tiroide = esempio critico → assenza = invecchiamento precoce, ripristino = vigore
- Sistema endocrino = pari importanza del sistema nervoso
- Dipendenza dal sistema circolatorio → sangue ossigenato e pulito
- Respirazione e digestione → garantiscono qualità del sangue
- Malfunzionamento → ossigenazione ridotta, carenza di nutrienti, accumulo di tossine
- Effetto complessivo → degenerazione dell'organismo se non corretti

# Varietà del Prānâyâma e Respirazione

- Respirazione = muscoli torace, addome, collo, schiena
- Hathapradipika: 8 tipi di Kumbhaka (ritenzione del respiro)
- In evidenza: **Puraka** (inspirazione) e **Rechaka** (espirazione)
- Tipi anatomici di respirazione:
  - Toracica → Prevalgono muscoli intercostali e toracici
  - Diaframmatica → movimento del diaframma e organi interni
  - Addominale → Attivazione muscoli addominali
- Respirazione abituale = toraco-diaframmatica
- Respirazione diaframmatica → riduce stress, popolare in occidente

## Ritmi e varianti della respirazione

- Resp. addominale attiva = usa muscoli addominali (*es. Kapalabhati*)
- Ritmo respiratorio: lento/veloce – profondo/superficiale
- Quattro combinazioni:
  - lenta & profonda → riposo
  - veloce & profonda → corsa, attività intensa
  - lenta & superficiale → rilassamento, meditazione
  - veloce & superficiale → stress, ansia
- Varietà di Prānāyāma = base per benefici generali e terapeutici
- Effetti: riposo, rigenerazione, calma mentale, ringiovanimento
- Pratiche potenti: **es. Bhastrika** → stimolo energia vitale, Kundalini

# Cosa ostacola respiro e circolazione

- Inquinamento urbano e agricolo
- Cibi industriali (additivi, conservanti)
- Dieta ricca di: sale, zucchero, spezie, caffè, tè, alcool, ecc..
- Abuso di farmaci, droghe, alcool
- Tabacco → danni polmonari e vascolari



## **Benefici del Pranayama (Gheranda Samhita V-57)**

- Sensazione di leggerezza e agilit 
- Guarigione di disturbi e malattie
- Risveglio dell'energia Kundalini
- Fusione mentale (Manonmani)
- Gioia e beatitudine profonda

घेरण्ड संहिता

## Benefici fisiologici del Pranayama

- Migliora circolazione e ossigenazione
- Controllo e sostegno dell'addome (visceri)
- Controllo e sostegno dell'addome (colonna)
- Massaggio al cuore
- Migliora la funzione del sistema nervoso
- Regolazione cosciente dei processi vitali
- Stimola interiorizzazione e consapevolezza



Corpo e mente funzionano come un'unità integrata, (ricorda il pensiero di Pavlov). Il *prana* può essere visto come energia mentale, che migliora la comunicazione tra impulsi nervosi, e allo stesso tempo come energia fisica, che sostiene le funzioni vitali. In questo equilibrio nasce una sensazione di benessere globale.

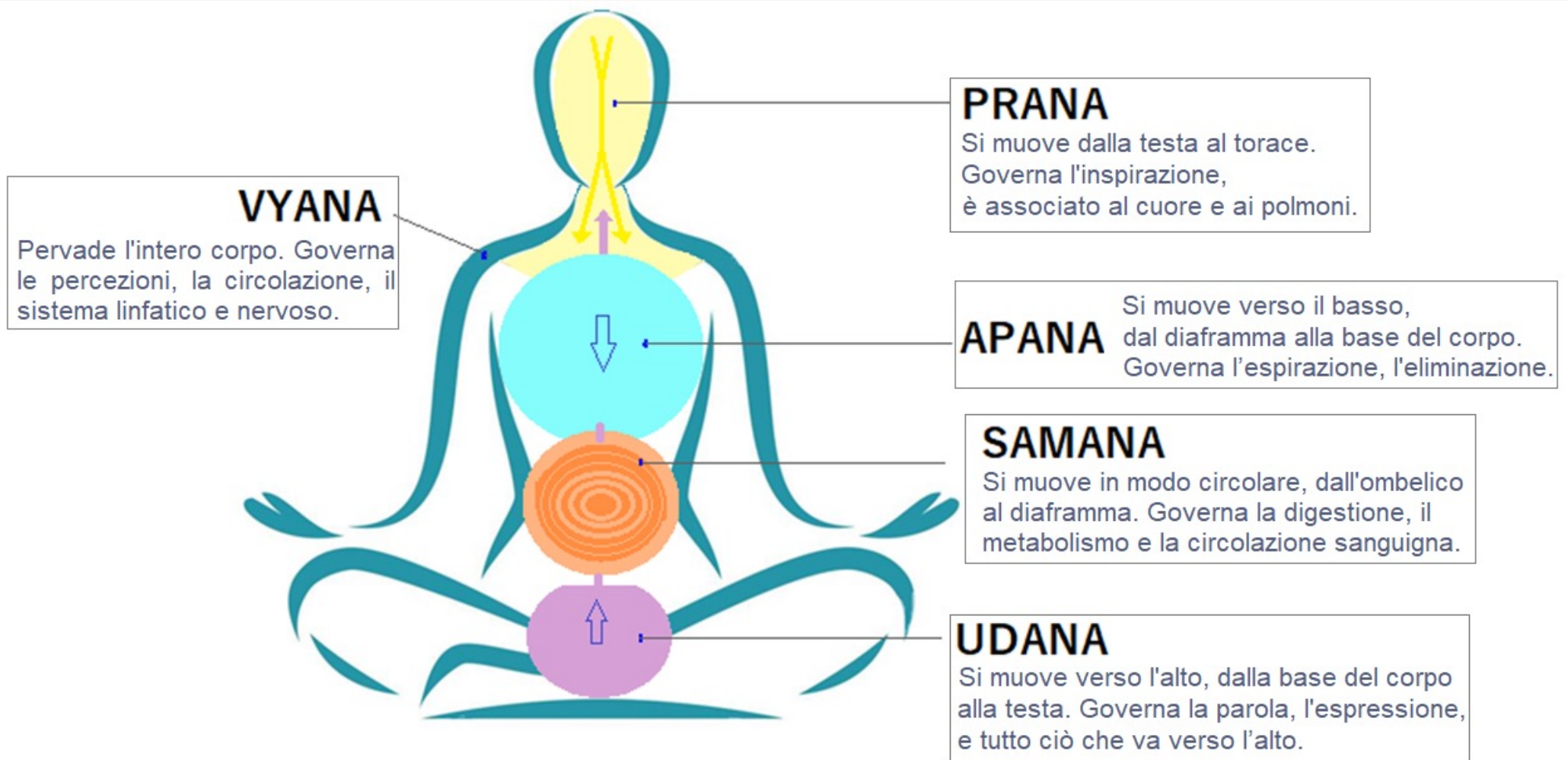
Il *pranayama* agisce anche sul sistema energetico, formato da canali sottili chiamati *nadi*: la pratica costante li mantiene liberi e attivi, permettendo una corretta distribuzione dell'energia in tutto il corpo.

## Fisiologia sottile del respiro

Nello yoga, concetti come *prana*, *chakra* e *nadi* costituiscono un'anatomia energetica che va oltre il corpo fisico studiato dalla scienza. Lo yoga si focalizza sull'energia sottile che anima corpo e mente. A un livello profondo, ogni processo fisico e mentale è sostenuto dalla forza vitale del *prana*.



# PANCHA PRANA oppure (Pancha Vayu)



Nelle Upanishad antiche, come la **Maitri Upanishad** (2.6), troviamo una descrizione molto precisa dei cosiddetti "cinque venti vitali" (vāyu). Questi non sono semplicemente il respiro che entra ed esce, ma energie sottili con funzioni specifiche e collocate in diverse zone del corpo.

Si racconta che **Prajapati**, la divinità creatrice, cercò di entrare nel corpo umano, ma riuscì solo quando si divise in cinque parti (venti vitali).

Nel **Prasna Upanishad** (2.3), che è un testo altrettanto antico, la descrizione dei venti vitali è molto simile:

- Prāṇa, come un re, comanda agli altri venti e assegna loro diverse parti del corpo.
- Si riserva per sé le sette aperture della testa (bocca, naso, occhi, orecchie).
- Affida ad Apāna le zone inferiori del corpo, cioè ano (payu) e organi genitali (upastha).
- Gli altri venti hanno funzioni specifiche in altre parti del corpo.

छले वाते छलं छित्तं निश्छले निश्छलं भवेत्।  
योगी सथाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥

chale vāte chalam̐ chittam̐ niśchale niśchalam̐ bhavet  
yoghī sthāṇutvamāpnoti tato vāyum̐ nirodhayet

Se la respirazione è disturbata, anche la mente lo sarà.

H.P.

## Intento del Pranayama: equilibrare Prana ↓ e Apana ↑

- L'incontro: Area del Manipura Chakra → percezione sottile, (non è movimento d'aria)
- Respiro **profondo**: percezione si estende fino all'ombelico
- Neurofisiologia: sensazioni, non spostamento fisico d'aria
- Nei testi: “riempire l'addome di prana”

## **I VAYU SECONDARI**

Nello Yoga e nell'Ayurveda esiste una distinzione tra i **cinque prāṇa principali (Maha Prana)** e i **cinque prāṇa secondari (Upa-Prāṇa)**.

In totale quindi vengono considerati **dieci Prana/Vāyu**, cioè dieci modalità/funzioni del soffio vitale (Prāṇa).

<b>Upa-Prana</b>	<b>Funzione Principale</b>	<b>Area del Corpo</b>	<b>Qualità</b>
<b>Naga</b>	Espulsione dei gas (rutto)	Apparato digerente (stomaco)	Facilita la digestione, riduce gonfiore, mantiene l'equilibrio energetico
<b>Kurma</b>	Controllo del movimento oculare e ammiccamento	Occhi e sistema nervoso	Protegge la vista, migliora concentrazione e focus, supporta percezione sensoriale
<b>Devadatta</b>	Regolazione dello sbadiglio	Testa, apparato respiratorio	Rilassa mente e corpo, regola transizione veglia-sonno, libera energia in eccesso
<b>Krikala</b>	Innesco dello starnuto	Vie respiratorie superiori (naso)	Protezione da agenti irritanti, purificazione, rilascio energetico improvviso
<b>Dhananjaya</b>	Mantenimento della forza vitale dopo la morte	Cuore, polmoni, sistema energetico	Conservazione del prana, supporto ai riflessi vitali, simbolo della vita eterna

## IL PRANA

La parola **prāṇa** è così composta:

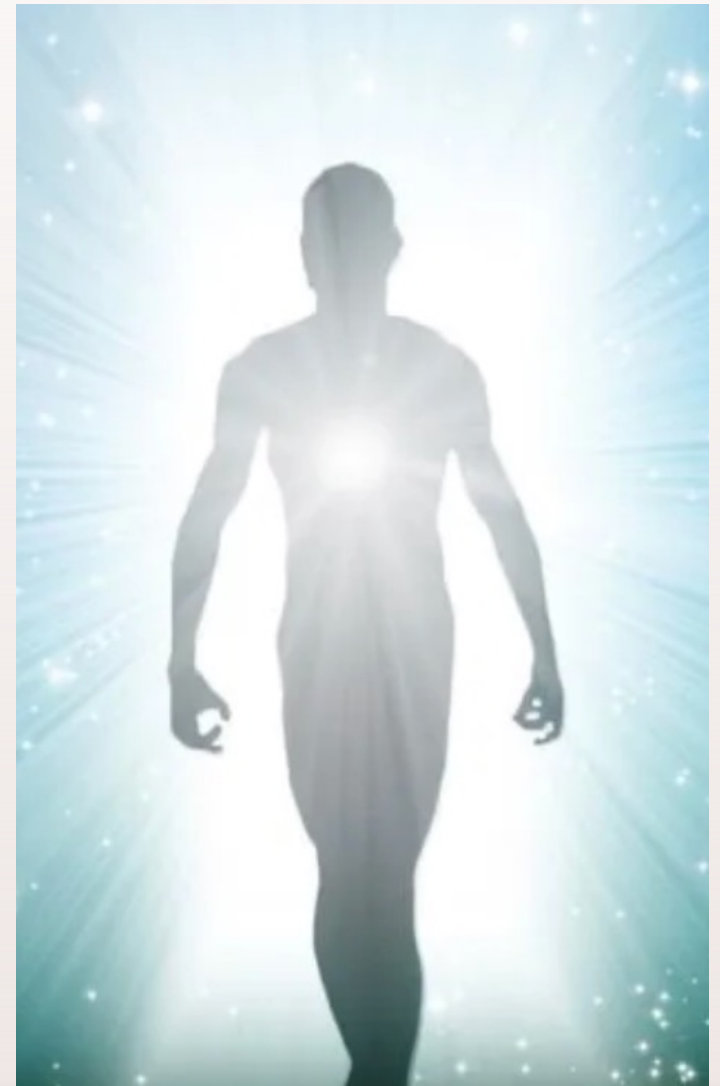
**pra-** (प्र) → prefisso

- Significato letterale: “in avanti”, “in direzione di”
- In sanscrito, spesso indica intensità, movimento o inizio di un’azione.

**-āṇa / ā-ṇa / āṇ** (आण) → radice che significa “respirare”

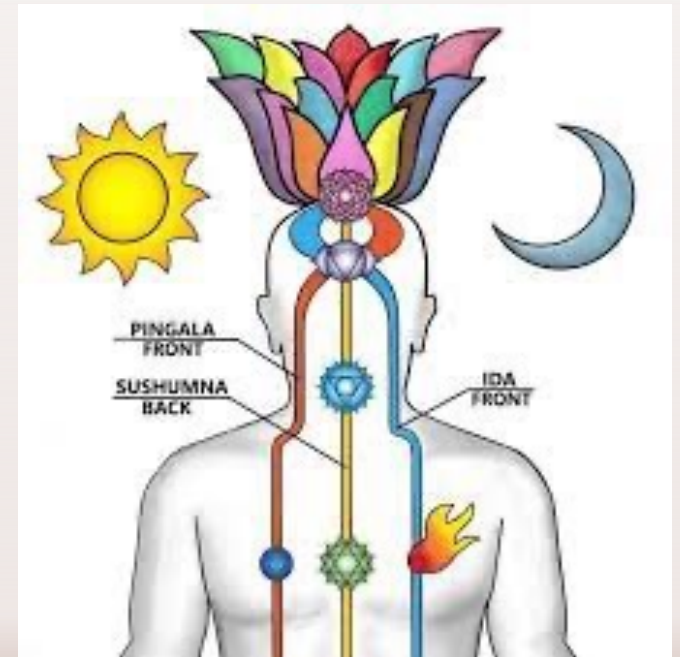
Quindi **prāṇa** letteralmente significa: “ciò che respira” o “forza vitale che scorre”

Il **Prana**, energia vitale, viene ricaricato continuamente da cibo, aria e luce solare. Nei testi yogici, l'ombelico (mulakandha) è considerato il centro principale da cui l'energia si diffonde in tutto il corpo, come un sole. Il Prana è sempre in movimento, fluendo verso l'esterno attraverso la voce, il respiro, i sensi, le aperture del corpo e persino i pori della pelle, irradiando energia costantemente



- **Energia è in continua dispersione**, anche nel sonno
- **Stress e attività intense → Aumentano la dispersione**
- Prima Conservare, poi canalizzare
- **Scopo:** nutrire cervello e coscienza
- **Susumna Attraversa (ombelico–cervello):** via sottile del flusso energetico
- **Canalizzazione consapevole → funzioni mentali e spirituali superiori**

- Nadi, **Chakra**, **Prana**: non identificabili anatomicamente
- Ipotesi di collegamento → sistema nervoso, midollo spinale
- Sushumna = **canale centrale** (analogia col midollo)
- Associazione solo **parzialmente corretta**
- Dimensione yogica → **oltre la scienza moderna**
- Significato **sottile e spirituale**



- Flusso nella Sushumna → **debole se non c'è pratica**
- Pratiche che la purificano: **asana, Pranayama, mudra, yama, niyama**
- Processo di purificazione → **Nadi Shuddhi**
  
- Quindi il Prana è **canalizzato verso l'alto**
- Risveglio Kundalini → energia alla base della colonna
- Effetti: **funzioni superiori del cervello e coscienza**
  
- Manifestazioni: **fisiche, psicologiche, sottili**

## Possiamo Notare

### Fisico:

- Miglioramento appetito e digestione
- Riduzione carico metabolico
- Eliminazione tossine
- Pelle pulita, occhi più luminosi, voce chiara
- Calma interiore, lucidità mentale
- Leggerezza, positività



## Psicologico:

- Calma interiore
- Lucidità mentale
- Leggerezza
- Positività



## Sottile:

- Percezione della Sushumna
- Vibrazioni lievi e formicolii lungo la colonna vertebrale
- Flussi sottili verso il cervello
- Impulso simili a scossa elettrica prima del samadhi



## **Kundalini: serpente arrotolato, energia dormiente**

- Attivazione: movimenti, vibrazioni o impulsi lungo la linea mediana
- Arrivo al cervello: mente espansa e coscienza elevata
- Pratica costante: conservare e canalizzare il Prana
- Risultato: presenza, consapevolezza, crescita spirituale



## Esempi di controllo del Prana nella vita quotidiana

- Molte funzioni corporee sono autonome: battito cardiaco, respirazione, ecc.
- Queste sono espressione del Prana, che guida il nostro corpo.
- Se proviamo a controllare alcune funzioni queste influenzano altre: es. trattenere il respiro può provocare palpitazioni.
- Nella vita quotidiana regoliamo in parte il Prana: parlare, camminare, concentrarsi richiedono controllo del respiro.
- Nei neonati queste funzioni sono autonome, con il tempo diventano volontarie.
- Questo processo di trasformare azioni autonome in controllate costituisce il Pranayama.

## Il tocco del prana

- Tocco dell'aria nelle narici e nel corpo → prana-sparsha.
- Con la pratica, il prana si percepisce in tutto il corpo.
- Zone inizialmente “fredde” o inattive si risvegliano.
- Manifestazione della vibrazione vitale → prana-spanda.
- Consapevolezza permette di dirigere il prana in parti specifiche del corpo e caricare l'intero organismo.

## **“Ottenere più prana”: cosa significa davvero?**

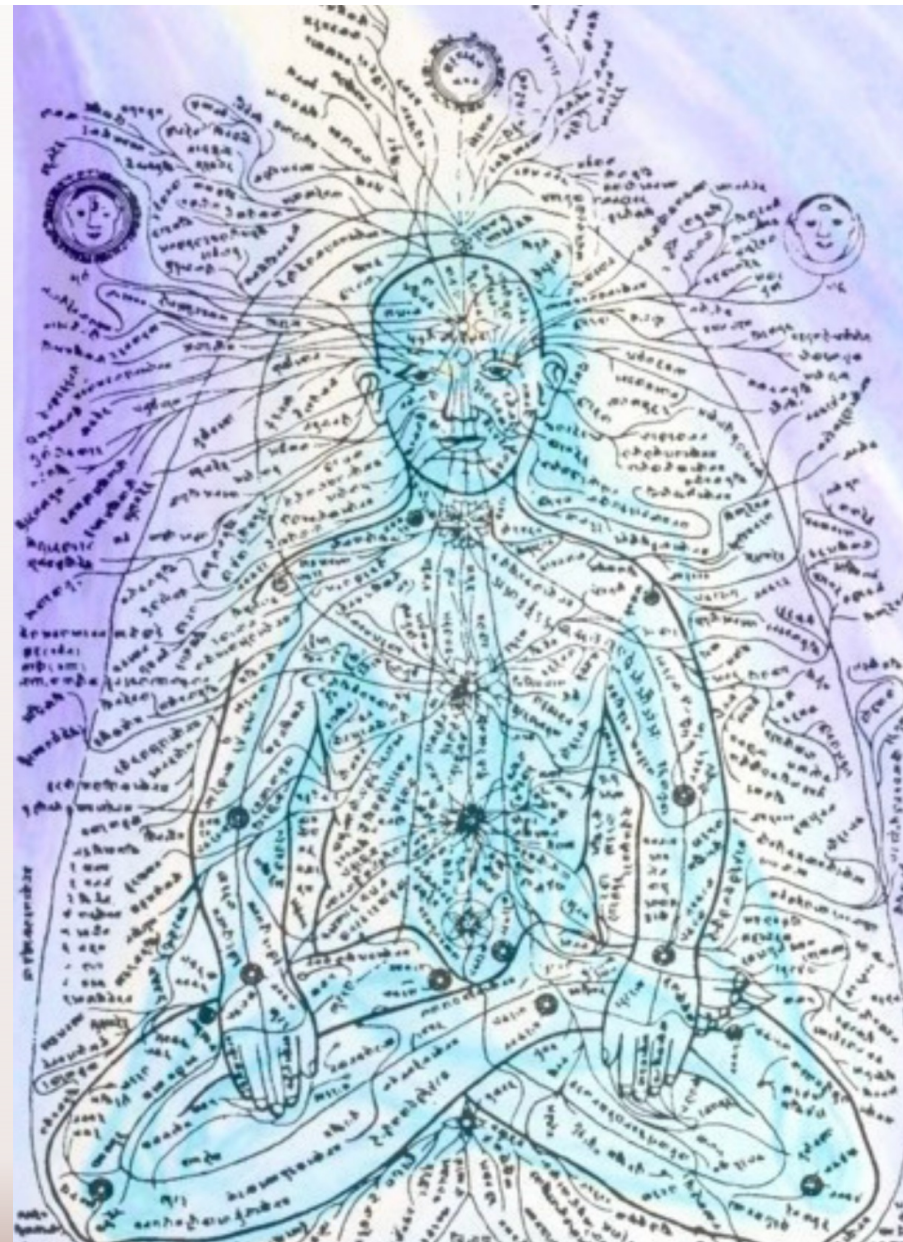
Tenendo questa considerazione capiamo che

- “Aumentare il prana” non è = più ossigeno.
- Respirazione profonda non incrementa assorbimento.
- Pranayama, spesso riduce il consumo di ossigeno.
- Il respiro diventa uno strumento per affinare la percezione e la consapevolezza.

## LE NĀḌĪ

(in sanscrito “canali”) sono canali energetici sottili attraverso cui scorre il prāṇa, l’energia vitale.

Proprio come le vene trasportano il sangue, le nāḍī trasportano il prāṇa in tutto il corpo sottile (*prāṇamaya kośa*). Non sono canali fisici (non si vedono), ma fanno parte del corpo energetico, e sono fondamentali nello yoga, nel pranāyāma.



## Il Significato di “Ha” e “Tha” e le Nāḍī

Goraksa nella *Siddhasiddhāntapaddhati*,

“Ha” rappresenta il Sole (*Surya*)

“Tha” la Luna (*Chandra*)

La loro unione dà origine all’Hathayoga.

L’Hathayoga presta particolare attenzione ai canali energetici Ida, Pingala.

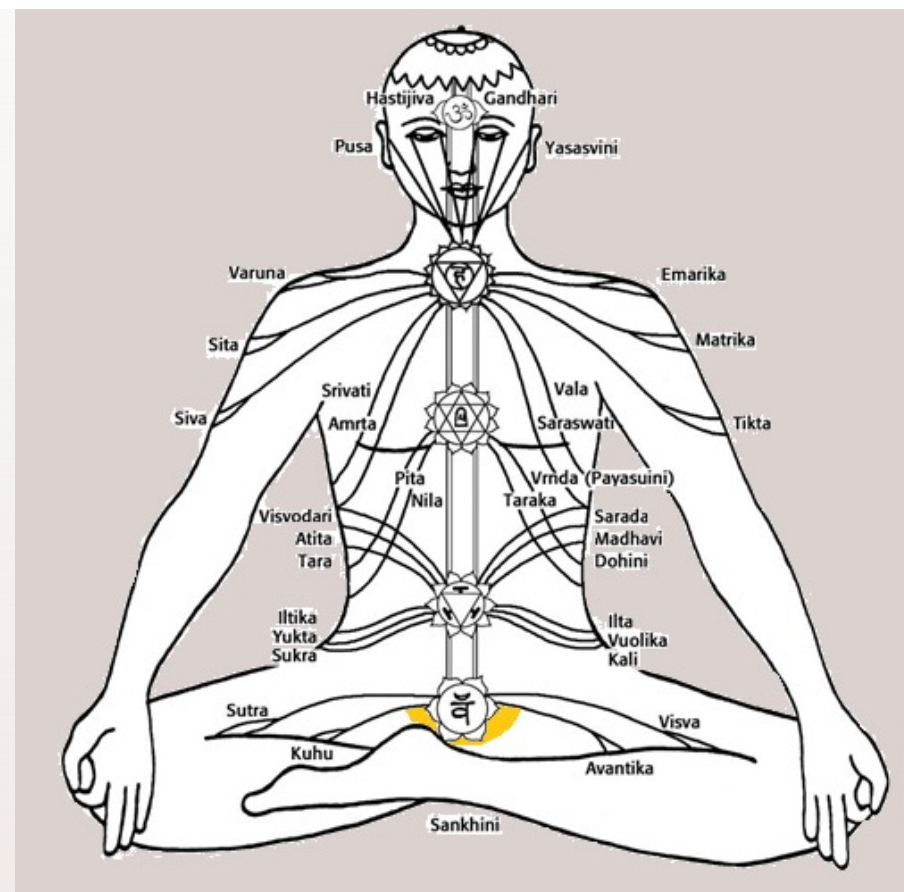
- *Ida* è associata alla narice sinistra e produce una sensazione di freddo, energia più calma e rilassante. (*Chandra*)
- *Pingala* è associata alla narice destra e genera calore e energia dinamica. (*Surya*)



Durante la giornata, la respirazione si alterna tra le due narici, raramente coinvolgendole in modo uguale. Nello yoga, ha una funzione omeostatica, tale alternanza è regolata dai canali energetici Ida e Pingala. Se l'equilibrio tra di essi si altera, possono insorgere disturbi. Per stabilizzare il sistema, gli yogi introducono un terzo canale, Susumna, che armonizza il flusso energetico, favorendo equilibrio bioelettrico, salute e benessere.

## Dove nascono le Nadi?

- Origine: kāṇḍa, vicino al mūlādhāra chakra.
- Diramazione: connettono chakra, organi e cervello.
- Funzioni:
  - Trasporto del prāṇa
  - Connessione tra chakra
  - Equilibrio corpo-mente-energia
- Blocchi → riduzione flusso di prāṇa → stanchezza e confusione.



Nāḍī	Percorso / Posizione	Energia / Funzione	Elemento / Natura / Colore	Complementare / Note	pratica
1 Suṣuṃṇā Nāḍī	Centro della colonna, dal mūlādhāra alla sommità del capo (brahmarandhra)	Stato di samādhi quando l'energia scorre; legata all'ascesa della kundalini	Fuoco (tejas); natura sātṭvica (armoniosa)	Canale principale, centrale per la kundalini	Pranayama
2 Iḍā Nāḍī	Sinistra della suṣuṃṇā, dal mūlādhāra alla narice sinistra	Energia femminile, passiva	Chandra nāḍī; colore bianco; natura tāmasica (introspettiva)	Complementare: Piṅgalā Nāḍī	Chandra Bedha Nadi Shodan
3 Piṅgalā Nāḍī	Destra della suṣuṃṇā, dal mūlādhāra alla narice destra	Energia maschile, attiva	Sūrya nāḍī; colore rosso; natura rājāsica (dinamica)	Complementare: Iḍā Nāḍī	Surya Bedha Nadi Shodan
4 Gandhārī Nāḍī	Occhio sinistro → Alluce sx	Porta energia dall'alluce all'ājñā chakra	Energia Psicica visione/percezione intuitiva	Nome: legata all'odorato. Complementare: hastijihvā nāḍī	Pratiche come tratika aiutano ad attivare questo canale.
5 Hastijihvā Nāḍī	Da Occhio destro → Alluce dx	Trasporta psichica dai piedi all'ājñā chakra	Energia Psicica l'allineamento sensoriale, la percezione	Nome: "Hasta" = mano, "jihvā" = lingua; Complementare: gandhārī nāḍī	Pratiche come movimenti degli occhi- dhristhi lo rafforzano.
6 Yaśasvinī Nāḍī	Alluce dx → Orecchio sx	Energia psichica emotiva	supporta armonia, empatia e sensibilità emotiva	Nome: colei che porta fama o splendore Complementare: pūṣā nāḍī	Pratiche che sviluppano consapevolezza centrata sul cuore
7 Pūṣā Nāḍī	Alluce sx → Orecchio dx	Energia psichica intuitiva	facilita la capacità uditiva ricettiva e l'intuizione.	Nome: nutriente, Complementare: yaśasvinī nāḍī	Nada Yoga per migliorare la comunicazione e la comprensione.
8 Alambuṣā Nāḍī	Ano → Bocca	Energia psichica	influenza il linguaggio e la chiarezza del pensiero.	Nome: parola	recitazione dei mantra stimolano il suo flusso
9 Kuhū Nāḍī	Gola → Genitali	Sublimazione del bindu	energia sessuale e riproduttiva, associata ai genitali e all'energia riproduttiva.	Nome: uccello notturno. Complementare: Śaṅkhinī Nāḍī	Pratiche come Mula Bandha, meditazioni focalizzate sul Muladhara
10 Śaṅkhinī Nāḍī	Gola → Ano Dalla gola all'ano	energia avvolgente	flusso energetico radicante	Nome: a forma di conchiglia Complementare: Kuhū Nāḍī	Attivata con aśvinī mudrā (contrazione consapevole

## Swara yoga

Nel corpo umano esistono organi in coppia, come occhi, orecchie e narici, ognuno con una funzione specifica:

- Occhi: visione profonda e tridimensionale
- Orecchie: localizzazione dei suoni + equilibrio
- Narici: turbinati si gonfiano a turno → alternanza respiro tra le narici, questo porta a migliore percezione degli odori (flusso lento/veloce). Mentre Respirazione unilaterale Cronica = Problemi fisici e mentali

*Studi (I. N. Riga): i sintomi migliorano con respirazione bilanciata  
Quindi possiamo regolare il respiro per “controllare” corpo, mente e sistema nervoso autonomo*

## Cos'è lo Swara Yoga?

È una disciplina che utilizza il respiro (*swara*) come strumento per migliorare salute, concentrazione ed equilibrio interiore.

- *Swara* = “respiro, flusso” → percorso del *prana* nelle narici.
- La narice attiva influenza corpo, mente ed emozioni.
- Principali *nāḍī*:
  - **Idā** (sinistra): lunare, femminile, rilassante, introspettiva.
  - **Piṅgalā** (destra): solare, maschile, attiva, stimolante.

# Principi dello Swara Yoga

## Flusso alternato

- Narici si alternano ogni 2 ore (circa).
- Riflette lo stato: sistema nervoso, endocrino e psicofisico.

## Connessione corpo-mente

- **Sinistra** → calma, introspezione, rigenerazione.
- **Destra** → azione, concentrazione, vitalità.

## Suggerisce attività quotidiane quando:

- **Destra dominante** → lavoro attivo, sport, decisioni.
- **Sinistra dominante** → meditazione, riposo, creatività.

## Quando è necessario, controllo del flusso

- Tecniche per cambiare la narice attiva.

È Affine al Prāṇāyāma, ma con focus sull'osservazione spontanea.

# Controllo del flusso con lo Yoga Danda

## Studio Dr. S. L. Vinekar

- 96 partecipanti: 75 uomini, 21 donne (10–65 anni, sani).
- Strumenti: tubi con guarnizioni + kymograph.

## Procedura

- Registrazione a riposo (2–10 min).
- Applicazione Yoga Danda sotto un'ascella → registrazione (10 min).
- Rimozione → nuova misurazione con altra ascella.

## Risultati

- Totale registrazioni: 224 (20 scartate).
- Osservazioni valide: 204.
- Confronto tra respiro naturale e respiro modificato dallo Yoga Danda.



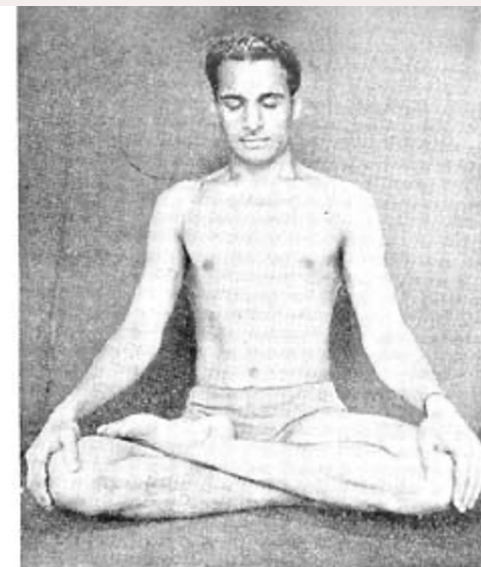
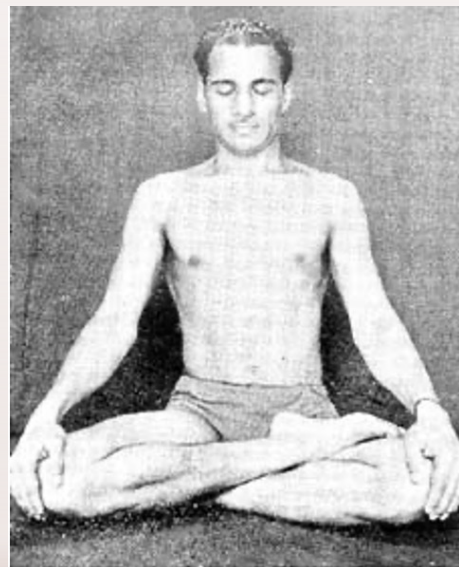
## Risultati delle 204 misurazioni a riposo

- 85,5% → respirazione asimmetrica.
- 47,8% → narice destra dominante.
- 37,7% → narice sinistra dominante.
- 14,5% → respirazione bilanciata.

👉 Conferma lo Swara Yoga:  
che il respiro alternato è un fenomeno naturale.

## Effetti dello Yoga Danda sul respiro

- Narice opposta al lato dello Yoga Danda → **flusso più forte.**
- Narice sullo stesso lato → **flusso ridotto.**
- Alcuni casi → **respiro bilanciato** tra le due narici.
- Effetti **indipendenti da età e sesso.**
- Cambiamento della **posizione delle gambe** → influisce anch'esso sulla respirazione.



## I CHAKRA

### TRASFORMATORI DI ENERGIA

I chakra sono come piccoli dinamo: trasformano l'energia cosmica in energia vitale dentro di noi.

Non si trovano nel corpo fisico, ma nel corpo energetico sottile (*prāṇamaya kośa*).

### Conversione dell'energia

