

WOORK-SHOP PRANAYAMA



Definizione e confusione

- Non tutti gli esercizi di respiro = Pranayama
- Pratica strutturata: tecnica, energia, filosofia
- Obiettivo iniziale: consapevolezza del respiro
- Tecniche avanzate: regole, contesto, intenzione
- Yoga non è semplice respirazione → trasformazione

Etimologia e significato

- Prāṇāyāma = prāṇa + yāma
- Prāṇāyāma = prāṇa + āyāma
- Yama = controllo, autodisciplina
- Āyāma = espansione, regolazione consapevole
- Corretta comprensione → attenzione a vocali brevi e lunghe
- Entrambi Calzano



Perché non scriviamo “Prana**a**yama”?

प्राण		आयाम	
प →	P	आ →	A
र →	R	य →	Y
त →	A	त →	A
ण →	N	म →	M

Perché, una vocale breve “a” + vocale lunga “ā” = si fonde in ā (non si raddoppia graficamente, si allunga).

- Origine: **prāṇa** + **āyāma**
- In devanāgarī: प्राण + आयाम



Prāṇāyāma e Vāyu-Yama

- Prāṇāyāma = Prāṇa + Āyāma → espansione e regolazione dell'energia vitale
- Vāyu+Yama = controllo del respiro fisico
- Vāyu = aria che entra/esce; Yama = controllo e autodisciplina
- Esercizi introduttivi = Vāyu-Yama

CONCETTO DI

- SVAS-PRASVAS
- PURAKA-RECHAKA
- PRANA-APANA

NELLA LETTERATURA YOGICA

SVAS-PRASVAS

- **Śvāsa** = inspirazione; **Praśvāsa** = espirazione
- Negli Yoga Sutra di Patañjali: la distrazione mentale è accompagnata da disturbi dell'inspirazione ed espirazione (Śvāsa-Praśvāsa)
- Altri termini usati da Patanjali:
 - **Bāhya** = esterno (espirazione e **non** recaka)
 - **Ābhyantara** = interno (inspirazione e **non** pūraka)
 - **Stambha** = ritenzione (e **non** kumbhaka)

Prāṇāyāma secondo gli Yoga Sutra

2.49: *tasmin sati śvāsa-praśvāsa-yoḥ gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ*


Quando (l'āsana) è stabile, il prāṇāyāma è l'interruzione del flusso inspiratorio ed espiratorio.

2.50: *bāhya-ābhyantara-stambha-vṛttiḥ deśa-kāla-saṅkhyābhiḥ paridṛṣṭo dīrgha-sūkṣmaḥ*

È caratterizzato da espirazione (bāhya), inspirazione (ābhyantara) e ritenzione (stambha), regolati da luogo, tempo e numero, rendendo il respiro lungo e sottile.

2.51: *bāhya-ābhyantara-viśaya-ākṣepī caturthaḥ*

Il quarto tipo trascende (supera) l'oggetto dell'inspirazione e dell'espirazione.



I termini "Svasa" e "Prashvasa" sono spesso usati per identificare una respirazione controllata portando l'attenzione al corpo, percepire il respiro nei polmoni, nel torace, nelle costole, nella muscolatura respiratoria. Questo livello si può definire somatico, perché riguarda le attività fisiche e muscolari.

Pūraka e Recaka

- Pūraka = inspirazione
- Recaka = espirazione

- Sahita = Kumbhaka (Fatto volontariamente)
- Kevala = Kumbhaka: ritenzione indipendente, obiettivo finale (Avviene Spontaneamente)

- Questi → si riferiscono ad una maggior attenzione a livello di sensazioni viscerali, agli organi interni, movimento sottile, sensazioni



Hatha Yoga Pradīpikā

2.71: *yaḥ pūraka-rechakābhyām sahitaḥ sa tu sādhaḥ | kevalam tu bhaved yasya kumbhaḥ so'bhidhīyate ||*

Il prāṇāyāma (ritenzione) che si accompagna a pūraka (inspirazione) e recaka (espirazione) è detto “sahita” (congiunto). Quello la cui ritenzione (kumbhaka) è **kevala** (sola, indipendente) è chiamato “kevala kumbhaka”.

2.72: *tatra yāvat na labhyeta kevalam kumbhakaṁ śanaiḥ | tāvat sahitam eva syāt prayatnenānupālyatam ||*

Finché non si ottiene il kevala kumbhaka, si deve continuare a praticare il sahita (con pūraka e recaka) con diligenza.



Nella *Gheraṇḍa Saṃhitā*

5.38: *pūrakam recakam caiva kumbhakam cābhidhīyate | yogī
yatra na śocati na ca kāṅkṣati kevalam ||*

Si definisce prāṇāyāma l'inspirazione (*pūraka*), l'espirazione (*recaka*) e la ritenzione (*kumbhaka*); il praticante che raggiunge lo stato di kevala non prova né dolore né desiderio.

Dal respiro corporeo al respiro interiore

- Svas–Prasvas = respirazione guidata dai muscoli → attenzione esterna
- Puraka–Rechaka = respirazione guidata dalle sensazioni → attenzione interna

- Il Punto di concentrazione cambia il tipo d'esperienza
- Svas–Prasvas → Prayog (azione)
- Puraka–Rechaka → Samprayog (esperienza dell'unione)

Prāṇa e Apāna

In alcune scuole usati per dire inspirazione ed espirazione

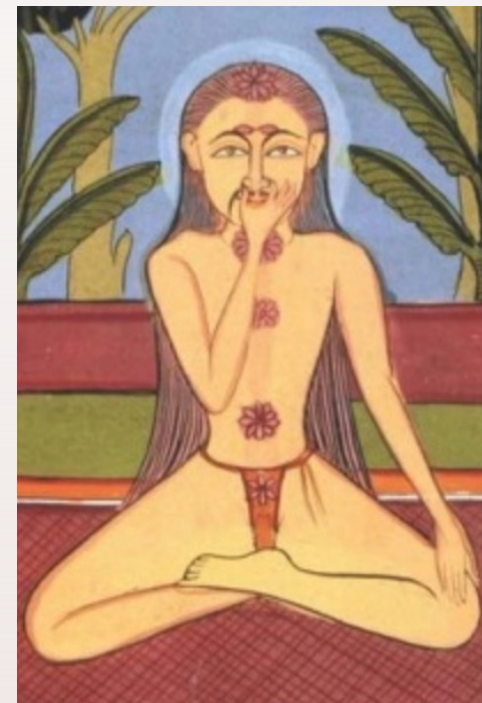
Ma nonn è corretto

- **Prāṇa-vāyu**: energia vitale → testa-cuore, inspirazione
- **Apāna-vāyu**: energia vitale → basso ventre, espirazione
- È il passo successivo → percezione e guida dell'energia sottile

Questi due termini sono usati quando il respiro fisico diventa un veicolo per percepire e guidare l'energia.

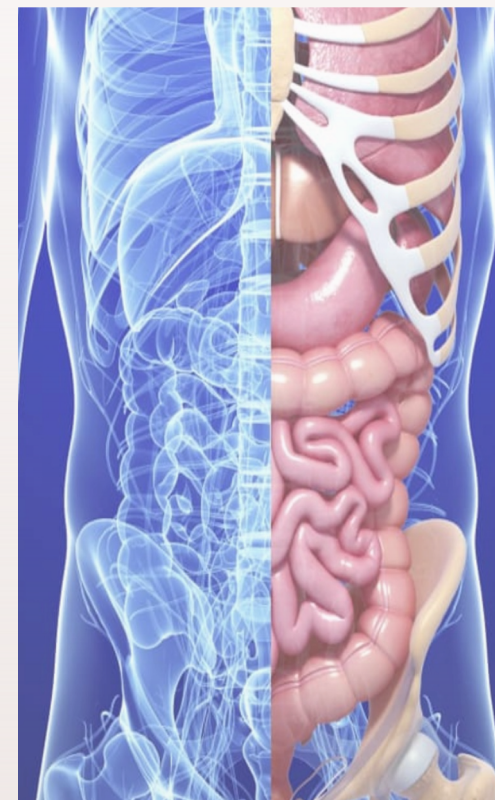
COME DIVENTIAMO CONSAPEVOLI DEL RESPIRO

La consapevolezza nasce dalla percezione dei movimenti di torace e addome, strutture controllabili. Durante gli esercizi, l'attenzione si concentra su sensazioni, dando origine alla consapevolezza somatica del respiro. In questa fase iniziale, detta *Svasa-Yama*, si esplorano vari modi di respirare (profondo, lento, affannoso, ecc.). Questa pratica costituisce la base per accedere ai livelli più sottili del *Prāṇāyāma*.



Dalle Strutture Somatiche a Quelle Viscerali

Nelle prime fasi delle tecniche respiratorie, l'attenzione si concentra sui movimenti visibili di torace e addome (strutture somatiche). Con la pratica della ritenzione del respiro, emergono percezioni più profonde, come il battito cardiaco e la pressione interna, che coinvolgono le strutture viscerali. Nello yoga, questa transizione è rappresentata da *Pūraka-Rechaka*, indicando il passaggio da una consapevolezza somatica a una più sottile e interna.



Il Respiro e la Mente

Protagonisti:

- ❑ sistema limbico (emozioni, istinto)
- ❑ corteccia cerebrale (ragione, controllo)



- Sistema limbico → impulsi rapidi, istintivi
- Corteccia → valuta, modula, frena le emozioni

Esempio: serpente → paura limbica → freno corticale







- ❑ Se limbico prevale → reazioni autonome
- ❑ Controllo razionale → “nell’uomo”, *ma limbico può prevalere*

Yoga e equilibrio mente-corpo

Lo yoga favorisce l'equilibrio tra sistema limbico (emozioni) e corteccia cerebrale (razionalità).

- **Asana:** la corteccia regola postura e movimento,.
- **Pranayama:** il respiro, influenzato dalle emozioni, viene controllato consapevolmente.
- **Pratyahara:** Gestione d'impulsi sensoriali ed emotivi.
- **Dharana e Dhyana:** rafforzano il controllo corticale sulle emozioni.

Con pratica costante si raggiunge *samatvam*, uno stato di equanimità mente-corpo e consapevolezza più profonda.

Emozione	Modalità Respiratoria	Ormoni Principali	Prodotto da	Effetto dell'Ormone
Ansia	Toracica veloce e superficiale	Adrenalina, Cortisolo	midollare del surrene corteccia del surrene	Frequenza cardiaca  , vigilanza, glicemia  , funzioni non vitali 
Rabbia	Toracica irregolare	Noradrenalina, Cortisolo	midollare del surrene corteccia del surrene	Vigilanza, tensione muscolare, pressione e glicemia 
Paura	Respiro bloccato o trattenuto	Adrenalina	midollare del surrene	Attivazione del sistema di attacco e fuga 
Tristezza	Addominale superficiale	Cortisolo	corteccia del surrene	Energia, tono, umore 

Lo scopo profondo del Pranayama

- Agisce su **corpo e mente**: purifica e prepara alla concentrazione
- Libera la mente dai pensieri distraenti
- Testi classici: Yoga Sutra di Patanjali → quarto stadio Ashtanga Yoga
- Necessaria stabilità negli **asana** prima del Pranayama
- Sospensione consapevole del respiro: **inspirazione, espirazione, ritenzione**
- Padronanza del respiro → dissoluzione del velo che oscura la luce interiore

Prāṇāyāma nell'Hatha Yoga Pradīpikā

- Prāṇāyāma → purifica nāḍī, stabilizza mente, regola energia
- Necessari: Padronanza āsana + disciplina + sequenze + Ṣatkarma
- Mudrā e Bandha potenziano controllo del Prāṇa sottile
- Preparazione principale: Nāḍī Śodhana,
- Tecniche principali: Sūrya Bhedana, Ujjāyī, Bhastrikā, Bhramari, Śītalī, Sitkari, Plavini, Murcha
 - Tutte richiedono **kumbhaka**

Citazione: “Yāvat nā śuddhyate nāḍī, tāvat prāṇasya na gatiḥ”

finché le nāḍī non sono purificate, il Prāṇa non può fluire liberamente.

Prāṇāyāma nella **Gheranda Saṃhitā**

→ Prāṇāyāma parte del Saptanga Yoga

- Purifica corpo e mente
- Migliora salute, longevità, realizzazione spirituale
- Ritenzione del respiro fondamentale
- Tempi, numeri, durata e effetti psicofisici specificati
- Pratica senza guida → rischi

Prāṇāyāma nella Śiva Saṃhitā

- Prāṇāyāma
- = Risveglio kundalini
- Nāḍī Śodhana e altre tecniche
- Migliora oncentrazione mentale



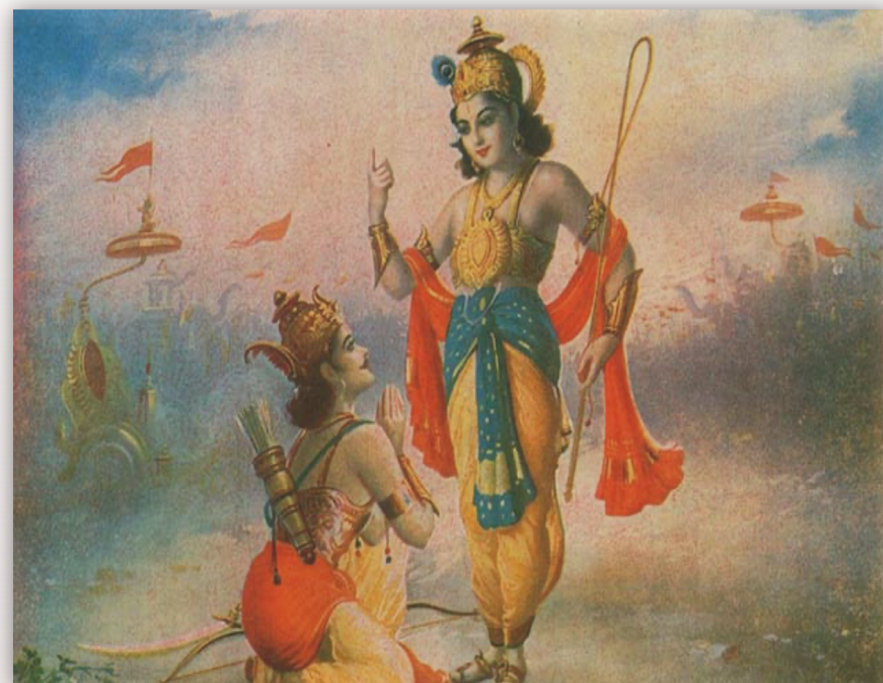
Prāṇāyāma nella **Bhagavad Gita**

→ equilibrio interiore e cammino spirituale

Capitoli IV e VI:

- controllo del respiro

→ disciplina e controllo mentale



Prāṇāyāma nelle Upanishad

- Prāṇa come principio vitale
- Controllo del respiro
- comprensione del Sé
- comprensione dell'universo



Collegamento a consapevolezza spirituale

Varietà di Prāṇāyāma

Secondo Patañjali: Abhyantara, Bahya, Stambha, Caturtha

Abhyantara → **Interno** (Puraka)

Bahya → **Esterno** (Reshaka)

Stambha → **Ritenzione** (Kumbhaka)

Caturtha → **Quarta Fase** (stato che trascende le tre fasi del respiro)

- Ovvero il **Kevala Kumbhaka**

Il termine **Sahita** → volontario, controllato (per il respiro e Kumbhaka)

Citazioni Hathapradīpikā: pratica progressiva → Sahita fino a Kevala

Otto Varietà di Sahita Kumbhaka

1. Sūryabhedana
2. Ujjāyī
3. Sitkari
4. Śītalī
5. Bhastrikā
6. Bhrāmarī
7. Murcchā
8. Plavini



Surya Bedha



Ujjayin



Bhastrika



Bhramari



Sitkari



Sitali



Murcha



Plavini

Varietà aggiuntive secondo Gheranda Samhita

La Gheranda Samhita non include Sitkari e Plavini, ma inserisce :

Sahita che indica tutte e tre le fasi principali della respirazione:

- **Pūraka** – Inspirazione
- **Kumbhaka** – Ritenzione del respiro
- **Recaka** – Espirazione

Kevali (non è come il Kevala di Patanjali).

È una forma di *Abhyantara Kumbhaka* che inizia con un'inspirazione attraverso entrambe le narici, durante la quale si ripete mentalmente il mantra “Soham”. La sua descrizione dettagliata si trova nella Gheranda Samhita (V-87-91).

Fasi del Respiro nel Pranayama

Pūraka

→ Inspirazione

Antar Kumbhaka

→ Ritenzione a polmoni pieni

Rechaka

→ Espirazione

Bahir Kumbhaka

→ Ritenzione a polmoni vuoti

Kumbhaka

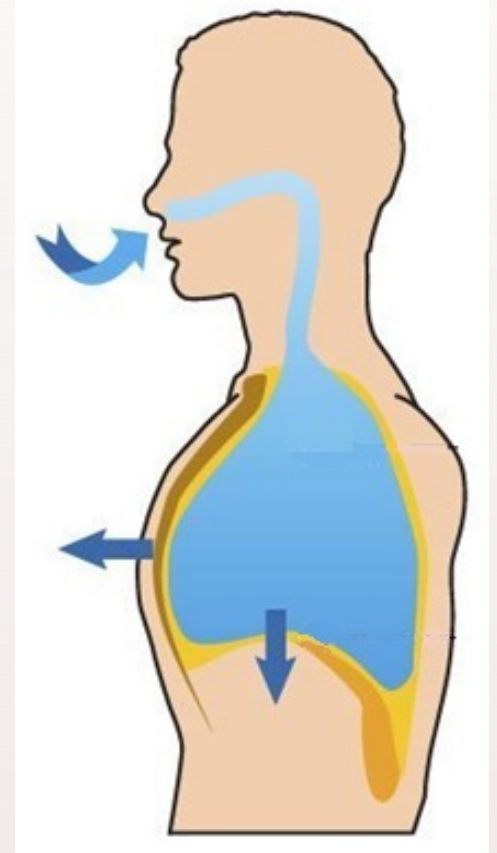
→ Normalmente è interno

Bahir Kumbhaka

→ Con **Mudrā** e **Bandha**

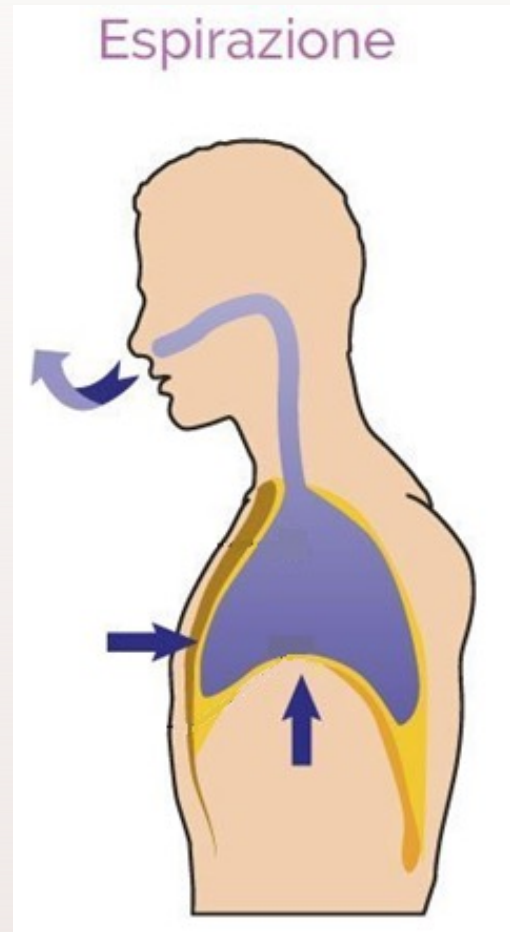
Puraka – Inspirazione

- Inspirazione **lenta, morbida e consapevole**
- Ascoltare il **suono del respiro**
- Fermarsi quando i **polmoni pieni**, senza forzare
- Regolare profondità secondo le **capacità personali**
- Liberare eventuali **ostruzioni nasali** prima
- Evitare tensione e sforzo eccessivo



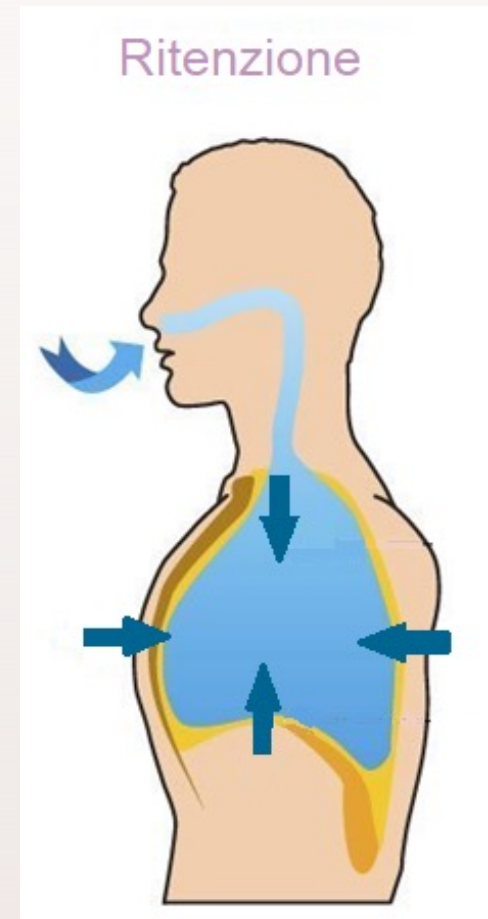
Rechaka – Espirazione

- Espirazione **consapevole e attenta**
- Sintonizzarsi sul **suono del respiro** (gola e narici)
- Evitare **pressione eccessiva** → occhi, spalle, collo
- Fermarsi se **sforzo o dolore**
- Mantenere **armonia corpo-mente**



Kumbhaka – Ritenzione del respiro

- Ritenzione consapevole → **ferma la mente e riorganizza prāṇa**
- **Pochi secondi** → aumentare gradualmente
- Sintomi possibili:
 - ❖ Nervosismo, emozioni intense, sudorazione
 - ❖ Tremori → sblocco canali energetici
 - ❖ Sensazioni di calore, leggerezza
- H.P: **Domare** → come leone o elefante
- **Pratica avanzata** → **richiede cautela**



Ritmo e proporzione nel Pranayama

Sequenza: **Puraka – Kumbhaka – Rechaka**

Hatha Pradīpikā → Kumbhaka principale, insp. es esp. controllate

Gheranda Samhita → approccio progressivo, proporzioni variabili secondo la preparazione

Ritmo e proporzione → sviluppano equilibrio mente-corpo

Scelta della proporzione → livello, obiettivo, tradizione

Approccio Graduato nel Pranayama

- Introduzione progressiva → rispetto esperienza e capacità
- Rispetta i limiti → evitare affanno, tensione, ansia
- Qualità del respiro e non quantità
- Tecniche iniziali: Vāyu-Yama, Resp. quadrata, Nadi Shodhana
- Passaggio a pratiche avanzate → solo con respiro fluido e rilassato
- Ascolto interiore → adattare la pratica a stato emotivo ed energetico
- Obiettivo → base solida, equilibrio e trasformazione