

# BONUS DI APPROFONDIMENTO WORK SHOP PRANAYAMA

## **I Tre Corpi (Sharira Trayam):**

Quando ci guardiamo allo specchio, vediamo il nostro corpo fisico, le mani, gli occhi, i capelli. Spesso pensiamo che quel che vediamo sia il nostro vero essere “noi stessi”. Ma la tradizione dello yoga ci invita ad andare oltre questa percezione immediata. Infatti, l’essere umano non è fatto di un solo corpo, ma di diversi livelli, come se fossimo avvolti da più rivestimenti. Questi rivestimenti sono chiamati Śarīra Trayam, cioè *i tre corpi*, e sono:

1. **Sthula Sharira (Corpo fisico/grossolano)** Il primo corpo è quello più evidente:
  - È il corpo fisico, fatto di carne, ossa, organi, visibile e tangibile
  - Composto dai 5 elementi (terra, acqua, fuoco, aria, etere)
  - È ciò che percepiamo con i sensi e che si deteriora con il tempo, soggetto a nascita, crescita, malattia, decadenza e morte
  - Funzioni fisiche e sensoriali, influenzato dai dosha
2. **Sukshma Sharira (Corpo sottile/energetico)** Poi c’è un corpo più sottile
  - Invisibile, comprende mente, intelletto, ego e sensi interni
  - Composto da manas, buddhi, ahamkara, indriya
  - Responsabile di pensieri, emozioni, percezioni e funzioni mentali
  - Sopravvive alla morte del corpo fisico
3. **Karana Sharira (Corpo causale/beatitudine)** Infine, un livello ancora più profondo
  - Sede delle cause sottili dei due corpi precedenti, Avidya e karma
  - Contiene impressioni karmiche e samskariche
  - Associato ad ananda e sonno profondo privo di sogni
  - Legato all’aspetto più sottile dell’essere, all’Atman

Immaginate quindi l’essere umano come una lampada o una candela:

- il corpo esterno (la cera o il contenitore dell’olio) è il corpo fisico,
- il campo luminoso che si diffonde è il corpo sottile,
- la sorgente nascosta, la scintilla che rende possibile tutto il resto, è il corpo causale.

Lo yoga studia e lavora su questi tre livelli e ci porta a riconoscere che non siamo *limitati* da nessuno di essi. Ciascuna parte è preziosa, ma non definisce chi siamo davvero, il vero Sé (*Ātman*) è oltre i tre corpi, li osserva e li attraversa.

Ecco perché, quando pratichiamo, non stiamo solo muovendo muscoli o allungando tendini

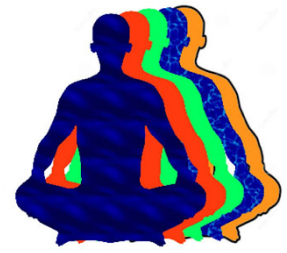
- ci prendiamo cura del corpo grossolano con le āsana,
- purifichiamo e armonizziamo il corpo sottile con il respiro e la meditazione,
- e, a volte, tocchiamo un silenzio profondo che ci avvicina al corpo causale.

Capire i tre corpi ci aiuta a dare un senso più ampio alla pratica: non un semplice esercizio fisico, ma un viaggio verso la nostra vera natura.

## PANCHA KOSHA

Lo yoga ci insegna il funzionamento di corpo, mente e spirito attraverso un concetto chiamato Pancha **Kosha Viveka** (पंच कोष विवेक), che significa “la conoscenza dei cinque strati dell’esistenza umana”.

Secondo il Vedanta (वेदान्त), l’individualità umana è composta da cinque involucri o guaine (kosha). Queste descrivono gli elementi fondamentali che costituiscono l’universo (macrocosmo) e l’essere umano (microcosmo). Questo modello analizza i vari livelli dell’essere umano: dal corpo fisico alle parti più sottili come mente e coscienza, spiegando le funzioni e le relazioni tra questi elementi. Questo sistema si chiama **Pancha-Kosha-Vishleshana** (पंच-कोश-विश्लेषण), ovvero “analisi dei cinque involucri”, descritto nei testi antichi come la **Taittiriya Upanishad**.



### Verso (1.33) della Panchadasi:

“Il cibo, il respiro, la mente, l’intelletto e la beatitudine: questi sono i cinque involucri che avvolgono l’anima, e a causa della loro dimenticanza l’uomo cade nel ciclo della nascita e della morte.”

### Annamaya Kosha – Involucro Fisico

È l’involucro più esterno, costituito dal corpo fisico e mantenuto dal cibo.

Composto dai cinque elementi grossolani (**Pancha Bhutas**): terra, acqua, fuoco, aria e spazio, che formano il corpo fisico.

Secondo la Taittiriya Upanishad, un figlio (Bhrigu) chiede al padre (Varuna) qual è l’elemento fondamentale dell’universo. Dopo una ricerca interiore, Bhrigu capisce che tutto è fatto di “**Anna**” (cibo/materia) e che tutto vi ritorna.



### Pranamaya Kosha – Involucro Energetico

Il **Prana** è la forza vitale che anima il corpo; senza di esso, il corpo è vuoto. Secondo la **Prashna Upanishad**, l’universo si regge sul Prana. Il Prana scorre attraverso le **Nadi** e si manifesta in cinque forme (**Pancha Prana**):

- **Prana:** respirazione
- **Apana:** espulsioni (urina, feci, parto)
- **Udana:** movimenti verso l’alto (parola, vomito)
- **Samana:** digestione ed equilibrio tra prana e apana
- **Vyana:** funzioni periferiche (circolazione, nervi)

Flusso bilanciato = salute

Squilibrio = malattie.



### Manomaya Kosha – Involucro Mentale ed Emozionale

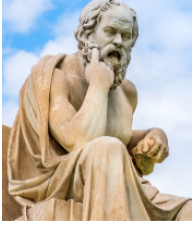
Contiene **mente (manas)**, **memoria (chitta)** e **sensò dell’io (ahankara)**:

- **Manas:** riceve dagli organi di senso
- **Chitta:** immagazzina ricordi e impressioni (samskara)
- **Ahankara:** identità personale (“io sono”)

Gestisce le emozioni (**Bhavana**) come desideri, attaccamenti e paure, che influenzano le azioni. Emozioni intense → squilibrio.

Secondo lo **Yoga Vasistha**, violare le leggi naturali provoca stress (**Adhi**), che se prolungato porta a malattia (**Vyadhi**).





### Vijnanamaya Kosha – Involucro dell’Intelletto/Saggezza

Discernere e guida tra giusto e sbagliato. È la voce interiore (**Buddhi**) che interviene per controllare desideri e impulsi, distinguendoci dagli animali.

Secondo **Bhartruhari**, (filosofo indiano V DC) funzioni come mangiare, dormire, paura e sesso sono comuni a umani e animali; la **Buddhi** ci rende umani: Aiuta a superare istinti, prendere decisioni sagge e vivere eticamente.

### 5. Anandamaya Kosha (Involucro della Beatitudine)



È il più sottile e profondo strato dell’essere umano, dove c’è silenzio interiore, pace, armonia e felicità.

In questo stato non ci sono emozioni o pensieri disturbanti. Qui si sperimenta uno stato di benessere e realizzazione interiore, che è la meta del percorso spirituale: liberarsi dal ciclo di nascita e morte.

### Ma allora i tre corpi e i *pañca kośa* sono la stessa cosa?

No, i tre corpi sono come tre grandi categorie, mentre i cinque Kosha sono una descrizione più dettagliata “dentro” quei corpi.

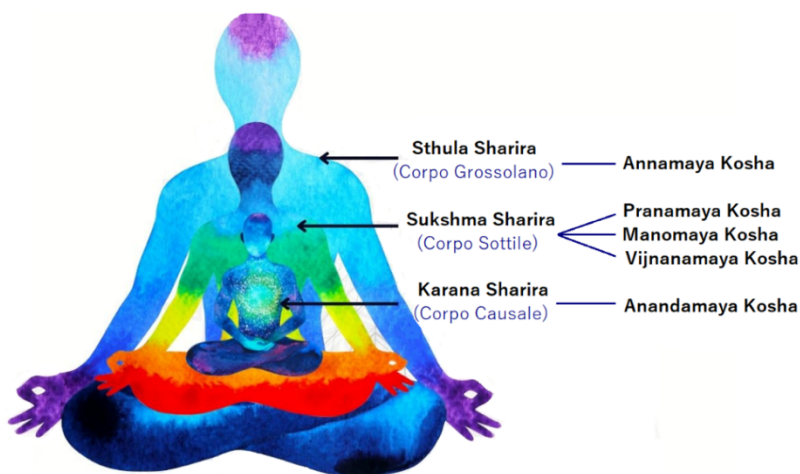
- Il **corpo grossolano (sthūla śarīra)** corrisponde grosso modo ad **Annamaya Kośa**.
- Il **corpo sottile (sūkṣma śarīra)** include **Prāṇamaya, Manomaya e Vijñānamaya Kośa**.
- Il **corpo causale (kāraṇa śarīra)** si collega a **Ānandamaya Kośa**.

Esempio:

**I tre corpi (Śarīra Trayam):** sono come tre parti dello smartphone:

- l’hardware (telaio, batteria, schermo) → corpo grossolano
- il sistema operativo e le app → corpo sottile
- la memoria che conserva dati, foto, tracce ecc..→ corpo causale

**Cinque kośa (Pañca Kośa):** sono come entrare nelle varie cartelle e impostazioni: batteria, rete, notifiche, galleria foto, ecc. → una descrizione più dettagliata di come il telefono funziona dentro.



### Tipologie di Persone in Base ai Kosha

- Chi si identifica con l’**Annamaya Kosha** si dedica al corpo: sport, cibo, bellezza fisica.
- Chi vive nel **Pranamaya Kosha** dà valore all’energia e alla meditazione.
- Chi risiede nel **Manomaya Kosha** è emotivo, ama le arti, ma può mancare di razionalità.
- Chi si trova nel **Vijnanamaya Kosha** è riflessivo, ama la conoscenza e guida gli altri.
- Chi vive nel **Anandamaya Kosha** è stabile, sereno, connesso al divino e vive nella gioia.

## Componenti Specifici dei Kosha

- **Annamaya Kosha:** 5 elementi grossolani (terra, acqua, fuoco, aria, spazio) + 5 sensi Jñānendriya (ज्ञानेन्द्रिय) (udito, tatto, vista, gusto, olfatto)
- **Pranamaya Kosha:** 5 prana (Pancha Prana)
- **Manomaya Kosha:** 5 organi d'azione Karmendriya (कर्मेन्द्रिय) (parola, mani, gambe, escretori, sessuali) + manas, chitta, ahankara (Ego).

Sia **Manas** che **Chitta** vengono tradotti in Occidente con il termine “mente”. Tuttavia, nel contesto indiano, questi due termini indicano aspetti differenti della mente. **Manas** è la mente che percepisce e elabora le informazioni. Raccoglie i dati dai sensi, analizza gli stimoli e prende decisioni immediate. **Chitta**, invece, è la mente più profonda, il “contenitore” delle nostre impressioni e memorie. Comprende:

- **Smṛti** – la memoria
- **Saṃskāra** – le impressioni e gli schemi mentali, anche delle vite precedenti
- **Vāsanā** – le tendenze e inclinazioni profonde

Questi aspetti del Chitta influenzano costantemente **Manas** e **Buddhi** (l'intelletto), condizionando pensieri, emozioni e decisioni.

- **Vijnanamaya Kosha:** 5 sensi di percezione Jñānendriya (ज्ञानेन्द्रिय) (udito, tatto, vista, gusto, olfatto) + buddhi
- **Anandamaya Kosha:** vasana (Tendenze)

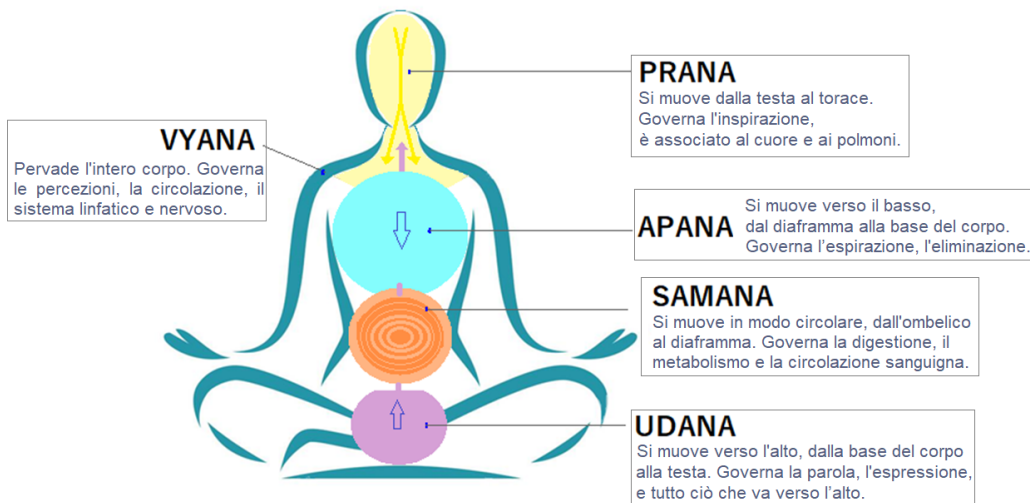
## Sintesi del Funzionamento

- Il corpo fisico è uguale in vivi e morti; ciò che manca nel morto è il prana.
- Il **prana** collega mente e corpo, gestendo le funzioni involontarie e volontarie.
- La **mente** interpreta i segnali e gestisce emozioni.
- L'**intelletto** prende decisioni.
- Il **corpo causale** genera l'“io” e dirige le altre parti.
- Dietro tutto ciò c'è il nostro **vero Sé**, la coscienza eterna.

## ☀ Lavorare sui Kosha Benessere, Squilibrio e Soluzioni Yoga

Kosha	✅ Benessere	❌ Squilibrio	🌱 Pratica Yoga
<b>Annamaya (corpo fisico)</b>	esercizio fisico, alimentazione sattvica Corpo rilassato,	Tensioni, rigidità	Esercizi di scioglimento, posture, purificazioni
<b>Pranamaya (energia vitale)</b>	Respiro lento e regolare	Respiro irregolare, energia sbilanciata	Controllo del respiro (Pranayama)
<b>Manomaya (mente/emozioni)</b>	Mente calma, volontà, concentrazione	Stress, ansia, depressione	Calmare la mente con devozione e consapevolezza
<b>Vijnanamaya (intelletto)</b>	Saggezza, discernimento	Percezioni errate, confusione	Autoanalisi e riflessione interiore
<b>Anandamaya (beatitudine)</b>	Gioia interiore, armonia, serenità	Infelicità, disarmonia	Yama e Niyama, agire con altruismo e rilassamento

## 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 nei cinque 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 निश्चले निश्चलं भवेत्  
योगी सथाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥  
chale vāte chalam chittam niśchale niśchalam bhavet  
yoghī sthāṇutvamāpnoti tato vāyuṃ nirodhayet  
Se la respirazione è disturbata, anche la mente lo sarà.  
HP

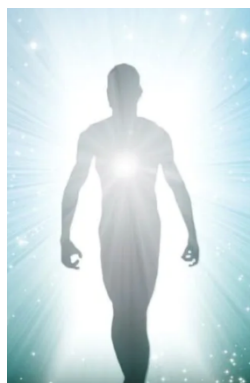
### Prana e Apana – Punto d’Incontro

L’obiettivo del Pranayama è equilibrare Prana (verso il basso) e Apana (verso l’alto), che si incontrano vicino al Manipura Chakra. Questo incontro è una percezione sottile di coesione interna, non un vero movimento d’aria.

Durante la respirazione, seguendo il tocco dell’aria, la percezione si estende fino all’ombelico: non aria, ma sensazioni neurofisiologiche. I testi yogici descrivono questo con “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).

Upa-Prana	Funzione Principale	Area del Corpo Interessata	Qualità Importanti
<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

Energia vitale che è in tutto e in tutti.

Il nostro corpo viene continuamente ricaricato di Prana da ciò che introduciamo dall’esterno, aria, cibo e luce solare. Nei testi yogici si attribuisce particolare importanza alla zona dell’ombelico, chiamata **mulakandha** (“radice”), considerata il centro energetico principale: da qui l’energia si diffonde come un sole che illumina e nutre l’intero organismo.

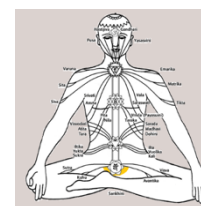
Il Prana non rimane mai fermo ma è in costante movimento dall’interno verso l’esterno. Ogni volta che parliamo, respiriamo o usiamo i sensi, l’energia fluisce attraverso occhi, orecchie, pelle e le principali aperture del corpo (naso, bocca, organi genitali, ano). Ogni momento della vita consuma Prana, anche durante il sonno. Attività intense e stress aumentano la dispersione, riducendo l’energia disponibile per la mente e la spiritualità. Per questo, è essenziale prima conservare il Prana e poi indirizzarlo correttamente.

## LE NĀḌĪ

(in sanscrito “canali”) sono canali energetici sottili attraverso cui scorrono le diverse energie. 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.

## Dove nascono?

Tutte le nāḍī originano nel "kāṇḍa", un punto situato nel perineo vicino al mūlādhāra chakra. Da lì si diramano in tutto il corpo, formando una rete fitta che connette i chakra, gli organi, il cervello e ogni cellula.



## 10 nadi importanti (Siddha Siddhanta Paddhati e Darśana Upaniṣad)

Nāḍī	Percorso / Posizione	Energia / Funzione	Elemento / Natura / Colore	Complementare / Note	pratica
1 Suṣumnā 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 sāttvica (armoniosa)	Canale principale, centrale per la kundalini	Pranayama
2 Iḍā Nāḍī	Sinistra della suṣumnā, 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 suṣumnā, 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 trataka e la 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- dhrishti 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 dell'ano)

## I CHAKRA – TRASFORMATORI DI ENERGIA

I chakra trasformano l'energia cosmica in energia vitale dentro di noi.

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

All'interno di questa dimensione ci sono dei centri che funzionano come nodi o vortici, luoghi in cui l'energia vitale si raccoglie, viene trasformata e poi distribuita in tutto l'organismo.

Quando l'energia scorre libera, ci sentiamo vitali, stabili e in equilibrio. Quando invece non scorre bene e non arriva in quantità adeguata si blocca, questo si riflette sul nostro stato fisico, emotivo e mentale, possiamo avvertire tensioni, squilibri dell'umore, difficoltà di concentrazione o una sensazione di chiusura interiore.

La pratica dello yoga per mezzo del Pranayama, Mudra e Bandha lavora anche a questo livello, attraverso il movimento, il respiro, stimolare lo scorrere del prana (da e verso) questi centri, sciogliere i blocchi, armonizzare l'energia. In questo modo lo yoga diventa non solo un allenamento per il corpo, ma un percorso di riequilibrio profondo che tocca tutti i piani della nostra esperienza.

### I 7 Chakra principali e il loro significato

Chakra	Significato
Mūlādhāra	Fondamento, esistenza
Svādhiṣṭhāna	Principio del piacere
Maṇipūra	Forza vitale, mente
Anāhata	Cuore, umanità, amore
Viśuddha	Purezza, comunicazione, raffinamento
Ājñā	Luce, volontà, discernimento
Sahasrāra	Corona, spiritualità

### Chakra e attribuzioni

Chakra	Qualità e funzioni naturali
Mūlādhāra	Desideri di base, corpo, stabilità, funzioni biologiche
Svādhiṣṭhāna	Piacere, creatività, espressione di sé
Maṇipūra	Mente, fuoco interiore, espressione mentale
Anāhata	Amore, compassione, dono incondizionato
Viśuddha	Comunicazione, riflessione, purificazione
Ājñā	Visione dell'anima, introspezione, forza di volontà
Sahasrāra	Connessione al divino, beatitudine spirituale

### Chakra e pratica yogica

Chakra	Risultati spirituali nello yoga
Mūlādhāra	Risveglio della kuṇḍalinī, connessione al divino (Yama)
Svādhiṣṭhāna	Trascendere i desideri inferiori (Niyama)
Maṇipūra	Energia mentale e solare, forza di volontà (Tapas, Asana)
Anāhata	Azioni altruistiche, devozione (Bhakti, Karma Yoga)
Viśuddha	Contemplazione, saggezza (Jnana Yoga)
Ājñā	Esperienza trascendentale (Dharana, Dhyana, Samadhi)
Sahasrāra	Risveglio della coscienza suprema, Sat-Chit-Ananda

## Chakra in squilibrio

Chakra	Segnali di squilibrio
<b>Mūlādhāra</b>	Instabilità, apatia, pigrizia
<b>Svādhiṣṭhāna</b>	Sessualità disordinata, mancanza di creatività
<b>Maṇipūra</b>	Ansia, paura, mancanza di energia vitale
<b>Anāhata</b>	Instabilità emotiva, difficoltà nel dare o ricevere affetto
<b>Viśuddha</b>	Blocchi nella comunicazione, pensiero eccessivo o assente
<b>Ājñā</b>	Mancanza di volontà, indecisione persistente
<b>Sahasrāra</b>	Disconnessione spirituale

## Cause degli squilibri nei chakra

Chakra	Cause principali di squilibrio
<b>Mūlādhāra</b>	Pensieri negativi, instabilità, bisogni non soddisfatti
<b>Svādhiṣṭhāna</b>	Traumi sessuali, blocchi creativi, eccessiva stimolazione
<b>Maṇipūra</b>	Stress, preoccupazione, abusi mentali
<b>Anāhata</b>	Sensi di colpa, rabbia, frustrazione, traumi emotivi
<b>Viśuddha</b>	Voce non espressa, mancanza di ascolto, giudizi interni
<b>Ājñā</b>	Dipendenza da stimoli, confusione mentale
<b>Sahasrāra</b>	Idee errate sulla spiritualità, abuso di sostanze

## Chakra e organi fisici associati

Chakra	Parti del corpo coinvolte
<b>Mūlādhāra</b>	Gambe, intestino crasso, organi di eliminazione
<b>Svādhiṣṭhāna</b>	Organi sessuali e riproduttivi
<b>Maṇipūra</b>	Stomaco, fegato, pancreas, intestino tenue
<b>Anāhata</b>	Cuore, polmoni
<b>Viśuddha</b>	Gola, corde vocali, tiroide, parte bassa del cervello
<b>Ājñā</b>	Fronte, cervello anteriore, ghiandola pineale
<b>Sahasrāra</b>	Corteccia cerebrale, parte superiore del cervello

