

INTRODURRE IL PRANAYAMA PER PRINCIPIANTI

Quando si inizia a introdurre il **Prāṇāyāma** ai propri allievi, è fondamentale offrire una spiegazione chiara e ben strutturata. Questo non solo aiuta a evitare confusione, ma permette anche agli studenti di comprendere la profondità e l'importanza di queste pratiche nel percorso yogico.

In particolare, è essenziale distinguere tra:

- **Tecniche di respirazione e pratiche preparatorie**, chiamate **Vāyu-Yāma** (controllo e regolazione del respiro),
- e il **Prāṇāyāma** vero e proprio, che si riferisce al controllo consapevole dell'energia vitale (Prāṇa) attraverso il respiro.

Le **pratiche preparatorie (Vāyu-Yāma)** servono a purificare, rafforzare e rendere il sistema respiratorio pronto a sostenere le tecniche più sottili e potenti del Prāṇāyāma. Insegnarle per prime è quindi indispensabile per:

- Sviluppare consapevolezza del respiro,
- Preparare il corpo e il sistema nervoso,
- Favorire una pratica sicura e profonda.

Il **Prāṇāyāma**, così come descritto nei testi classici dello Yoga, è una disciplina interiore che va oltre il semplice "respirare bene", è un ponte tra il corpo fisico, la mente e la dimensione spirituale. Per questi motivi, è importante che gli studenti comprendano fin da subito che il Prāṇāyāma **non è solo una tecnica**, ma un cammino.

Esempio: Oggi iniziamo un cammino importante all'interno della pratica yogica: ci avviciniamo all'arte del Prāṇāyāma.

Il termine Prāṇāyāma non indica semplicemente delle "tecniche di respirazione", ma descrive la regolazione e l'espansione dell'energia vitale (prāṇa) attraverso il respiro. È una pratica raffinata, potente e trasformativa, e proprio per questo richiede una preparazione adeguata, paziente e consapevole.

Prima di entrare nelle tecniche vere e proprie, è fondamentale prenderci il tempo necessario per preparare il corpo, il respiro e la mente. Inizieremo quindi con alcune pratiche preliminari, appartenenti alla tradizione del Vāyu-Yāma, esercizi che ci aiutano a riconoscere e ad ascoltare il nostro respiro naturale, così com'è, senza modificarlo.

Queste pratiche hanno lo scopo di sviluppare la consapevolezza del respiro spontaneo. Impariamo ad ascoltarlo, a percepirne ogni sfumatura, come si muove il corpo, dove si espande, dove si contrae, quali spazi coinvolge. Solo quando saremo in sintonia con queste sensazioni sottili potremo iniziare, in modo graduale, a intervenire sul ritmo, sulla durata e sulla qualità del respiro.

All'inizio, le tecniche potranno sembrare meccaniche, ma con il tempo e con la giusta sensibilità, la pratica diventerà un'esperienza naturale, profonda e piacevole, che nasce da dentro.

Prima di avvicinarci alle pratiche più sottili del Prāṇāyāma, è utile osservare alcune semplici accortezze che facilitano e sostengono la pratica, sia per voi studenti che per noi insegnanti:

- una alimentazione leggera, preferibilmente vegetariana, che favorisca la leggerezza del corpo e della mente;
- un ambiente pulito, silenzioso e tranquillo, che favorisca l'interiorizzazione;
- una postura comoda e stabile, che permetta al respiro di fluire liberamente;
- e, soprattutto, una predisposizione interiore di ascolto, calma e rispetto verso sé stessi.

Il *Prāṇāyāma* non è una tecnica da imparare in fretta, ma un vero e proprio viaggio che richiede tempo, attenzione e cura. È uno strumento prezioso, che può accompagnarci verso una trasformazione profonda del corpo, della mente e dell'anima "Atman".

E tutto questo... inizia da un respiro.

PREPARAZIONE DEL CONTESTO IN UNA LEZIONE

Per cominciare, vi pongo una domanda molto semplice, ma non scontata:

Quanti di voi sono davvero consapevoli dei movimenti che avvengono nel corpo mentre respirate normalmente?

Probabilmente, poche mani si alzeranno. E anche tra chi risponde “sì”, forse non tutti saprebbero descrivere con chiarezza cosa effettivamente succede durante il respiro.

Questo perché, per la maggior parte di noi, il respiro rimane uno sfondo silenzioso. Ce ne accorgiamo solo quando qualcosa lo disturba, dopo una corsa, durante uno stato d’ansia, o paura.

Ma il respiro è sempre lì, ed è il primo luogo dove possiamo osservare la vita che si muove in noi.

Ed è proprio da questa domanda che voglio partire oggi: perché è una porta d’ingresso verso un livello più sottile di attenzione.

Oggi impareremo a osservare quei movimenti sottili che accompagnano ogni inspirazione e ogni espirazione: non solo quando siamo fermi, seduti nella lezione di yoga... ma anche quando ci muoviamo nella vita quotidiana.

Lo faremo ponendoci delle domande semplici, le risposte vanno trovate con l’esperienza e non per ciò che crediamo o sappiamo perché letto da qualche parte:

- Com’è il mio respiro quando sono contento?
- Com’è il mio respiro quando mi arrabbio?
- Com’è il respiro quando sono semplicemente sereno?
- Com’è quando ricevo una bella notizia?
- Com’è mentre sollevo un peso?
- Com’è mentre cerco di infilare il filo in un ago?
- È più piacevole l’inspirazione o l’espirazione?
- È più addominale o toracica e quando?

Perché solo quando impariamo ad ascoltare, possiamo davvero iniziare a trasformare.

Istruzioni importanti per l’insegnante:

- Invita gli studenti a sedersi in una posizione comoda, che permetta al corpo di restare fermo ma rilassato. Può essere a terra, su un supporto, o su una sedia, la postura deve favorire l’immobilità e la presenza, non creare tensioni.
- Evita di fornire indicazioni troppo specifiche o direttive fisiche dettagliate. Il rischio è di attivare la mente critica o di creare suggestioni che alterano la percezione vera del respiro. Ogni allievo dovrebbe esplorare e scoprire da sé ciò che accade.
- Favorisci il raccoglimento. Il tono di voce dovrebbe essere calmo. Offri spazi di silenzio, dove la percezione può emergere senza interferenze.
- Usa domande aperte per guidare l’attenzione, ad esempio:
 - “Riesci a sentire dove inizia il tuo respiro?”
 - “Qual è la parte del corpo che si muove per prima?”
 - “Cosa cambia nel corpo tra l’inspirazione e l’espirazione?”

Queste domande non richiedono risposte verbali, ma attivano l’osservazione.

- Evita giudizi, confronti. Non esistono risposte giuste o sbagliate in questa fase. Ogni percezione è valida, anche il non sentire nulla è parte del processo.
- Invita alla curiosità e alla pazienza. Ricorda che osservare il respiro richiede tempo. Incoraggia gli studenti a non forzare nulla e ad accettare ciò che emerge.
- Ricorda agli studenti che aprire gli occhi o cambiare posizione in ogni momento, interrompe le percezioni, tuttavia se avvertono disagio possono farlo.

Piano di lezione:

Esercizio 1: *“Percepire i propri movimenti respiratori a livello del torace e dell’addome”.*

1. Invitiamo gli studenti a posare una mano sul petto e l’altra sull’addome, all’altezza dell’ombelico. In questo modo potranno percepire, grazie al contatto delle mani, i movimenti che accompagnano l’inspirazione e l’espirazione.
2. Dopo qualche respiro, chiediamo loro di togliere le mani e di provare a percepire questi stessi movimenti interiormente, senza alcun aiuto esterno. Per facilitare l’ascolto, suggeriamo di chiudere gli occhi.

L’obiettivo è sviluppare la sensibilità diretta.

Spunti di riflessione e domande da rivolgere agli studenti durante la pratica stessa, per rendere la pratica interattiva.

Percezione dei movimenti respiratori:

- Quando inspirate, quale parte del corpo sentite più attiva, il torace o l’addome?
- Cosa notate nel corpo mentre espirate?
 - Cosa accade all’addome? Si espande o contrae?
 - Cosa accade al torace? Si espande o contrae?
- C’è una sensazione di leggerezza o di pesantezza durante l’inspirazione e l’espirazione?

Consapevolezza della direzione del respiro:

- Il vostro respiro sembra andare verso l’alto (spingendo il torace) o verso il basso (espandendo l’addome)?
- Percepите il respiro che si muove in modo fluido o c’è qualche scatto o blocco in una zona specifica del corpo?
- Come cambia la qualità del respiro quando cercate di respirare più profondamente?

Esperienza con la rimozione delle mani:

- Cosa cambia nel corpo quando non avete più il contatto delle mani sul torace e sull’addome?
- Riuscite a percepire la stessa sensazione di movimento senza il supporto delle mani?
- È meglio concentrarsi sulla respirazione con o senza la guida delle mani?

Osservazioni

Se gli studenti non hanno mai lavorato sul respiro in precedenza noteremo una respirazione controllata volontariamente, ed è possibile che il loro schema respiratorio naturale presenti delle irregolarità. In tal caso, potremo correggerlo con semplici indicazioni, senza forzature. Esempio con la respirazione yogica

Esercizio 2

Percepire i movimenti respiratori nella parte anteriore e posteriore del torace e dell'addome.

Metodo

1. Invitiamo gli studenti a posare le mani prima sul petto, davanti e dietro, così da percepire i movimenti del respiro con l'aiuto del tatto. Dopo alcuni respiri, li incoraggiamo a togliere le mani e a provare a sentire internamente questi stessi movimenti, senza supporti esterni.
2. Ripetiamo lo stesso procedimento per l'addome: dapprima con le mani appoggiate davanti e dietro, poi solo attraverso la percezione interiore.

Spunti di riflessione e domande da rivolgere agli studenti durante la pratica stessa, per rendere la pratica interattiva.

Percezione dei movimenti respiratori nel torace:

- Quando inspirate, qual è la parte del torace che sentite espandersi di più, quella anteriore o quella posteriore?
- C'è una differenza tra la sensazione che provate mentre il respiro arriva davanti al torace e quando arriva dietro le scapole?"

Consapevolezza del movimento del respiro: (stesse domanda per torace e addome)

- Il respiro sembra 'salire' o 'scendere' più facilmente nel torace?
- Percepite una sensazione di 'apertura' o di 'compressione'?
- Quando respirate, riuscite a sentire che si espande in avanti o sentite il movimento anche verso la schiena?
- C'è una differenza tra il movimento anteriore e posteriore? Si espandono allo stesso modo?
- Che sensazioni provate quando cercate di percepire il movimento dietro?

Sperimentazione senza mani:

- Quando rimuovete le mani, è più difficile percepire i movimenti respiratori nella parte posteriore?
- Come cambia la qualità della vostra percezione quando non avete il supporto delle mani? Il movimento diventa più o meno fluido?

Osservazioni

Alcuni studenti potrebbero non percepire affatto movimenti nella parte posteriore.

Esercizio 3

Percepire i movimenti respiratori ai lati del torace e della parete addominale

1. Chiediamo agli studenti di portare l'attenzione sui lati del corpo. Possono appoggiare le mani prima sui fianchi e poi ai lati del torace per percepire l'espansione e la contrazione durante l'inspirazione e l'espirazione.
2. Dopo qualche respiro, li invitiamo a togliere le mani e a continuare l'osservazione interiormente, cercando di mantenere il respiro il più naturale possibile.

Spunti di riflessione e domande per gli studenti

Percezione dei movimenti respiratori ai lati del corpo:

- Quando inspirate, riuscite a percepire l'espansione dei lati del torace?
- Quando inspirate, riuscite a percepire l'espansione dei lati dell'addome?
- Se percepite l'espansione laterale, se si espande in modo simmetrico da entrambi i lati?
- C'è una parte del corpo che sembra espandersi di più?
- Quando rimuovete le mani, è più difficile percepire il movimento?
- Quali sensazioni emergono nei lati del corpo quando cercate di mantenere la respirazione naturale?

Osservazioni

In molti casi gli studenti percepiranno chiaramente i movimenti laterali del respiro. Questi possono essere simili tra i due lati oppure presentare delle differenze.

Alcuni, invece, potrebbero non avvertire alcun movimento, soprattutto nella zona addominale laterale. Questo è del tutto normale nelle fasi iniziali e migliorerà con la pratica.



Esercizio 4

Percepire il tocco dell'aria nelle narici durante l'inspirazione e l'espirazione

1. Invitiamo gli studenti a portare l'attenzione alle narici. Chiediamo loro di osservare il contatto dell'aria durante, mantenendo un respiro naturale, senza alcuna forzatura.
2. Poi, suggeriamo di avvicinare il dorso della mano davanti al naso, così da sentire il flusso d'aria sulla pelle.

Spunti di riflessione e domande per gli studenti

- Quando inspirate, riuscite a percepire l'espansione dei lati del torace?
- Quando inspirate, riuscite a percepire l'espansione dei lati dell'addome?
- Se percepite l'espansione laterale, se si espande in modo simmetrico da entrambi i lati?
- C'è una parte del corpo che sembra espandersi di più?
- Quando rimuovete le mani, è più difficile percepire il movimento?
- Quali sensazioni emergono nei lati del corpo quando cercate di mantenere la respirazione naturale?

Osservazioni

L'aria può essere avvertita in entrambe le narici, sia lungo i bordi sia in zone più interne del naso. Le sensazioni possono variare: talvolta sono simili in entrambe le narici, altre volte risultano diverse. Alcuni studenti potrebbero non percepire alcuna sensazione nelle prime prove. Questo non deve scoraggiarli: con la pratica, la sensibilità aumenterà.