

# Pancha Dharana

pañca-dhāraṇā

पञ्चधारणा

Abbiamo visto la volta scorsa che le Mudra si applicano in diversi contesti. Nella Danza così come per il Buddismo e Tantra, sono considerate espressioni sottili e psicologiche trasmesse attraverso il linguaggio del corpo. Che se eseguite aiutano a generare stati interiori e l'emozione desiderata.

È stato inoltre osservato che, se una particolare Mudra viene praticata per lunghi periodi di tempo, si sperimenta il sentimento creato da quel Mudra. La stessa sensazione rappresentata dal Mudra viene generata nel corpo e nella mente.

Un meccanismo simile è presente anche nelle situazioni quotidiane. Ad esempio, una persona che si sente sicura cammina con il petto aperto, lo sguardo stabile e il passo deciso.

Anche in assenza di una reale sensazione di sicurezza, assumere intenzionalmente questa postura porta gradualmente a percepire maggiore stabilità interiore. Ogni atteggiamento corporeo influenza il sistema nervoso e modifica l'attività cerebrale.

Queste modificazioni si riflettono sullo stato di coscienza e permettono, di vivere interiormente il sentimento associato a quella specifica disposizione fisica.

Nel contesto dell'Hatha Yoga, le Mudra **non** sono legate solo alle emozioni, ma alla canalizzazione dell'energia vitale, dal centro energetico del *Muladhara* (alla base della colonna vertebrale) fino al *Sahasrara* (sulla sommità della testa). Questa è la differenza fondamentale tra le Mudra tantriche e quelle dell'Hatha Yoga.

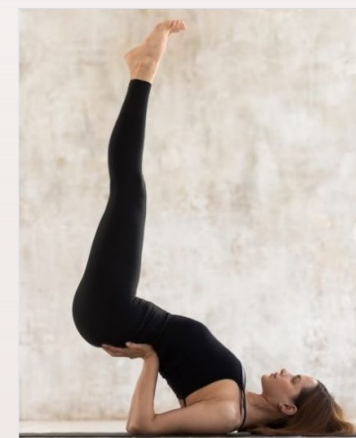
Nel corpo, molte sensazioni nascono dal sistema nervoso e sono accompagnate da cambiamenti sul piano mentale. Allo stesso modo, nel campo pranico l'energia del corpo è soggetta a fluttuazioni. Per questo motivo, sia l'attivazione sia la dispersione dell'energia vengono vissute sia a livello mentale sia a livello pranico.

Nell'Hatha Yoga, le Mudra sono pratiche fisiche e spirituali più ampie, che integrano una posizione del corpo, insieme all'attivazione dei Bandha, l'associazione al Pranayama (controllo del respiro), e dharana (concentrazione). In una Mudra, questi elementi si combinano in modo armonico.

La posizione in verticale può essere chiamata *Sarvangasana*, ma se viene riadattata la posizione ed eseguita con uno specifico schema respiratorio e con i Bandha, diventa *Viparita Karani Mudra*.



**SARVANGASANA**



**VIPARITA KARANI**

Bandha e Mudra sono pratiche che aiutano a influenzare il sistema nervoso e le sensazioni del corpo.

I Bandha sono delle “chiusure”, sia fisiche sia mentali, che cambiano il modo in cui i nervi inviano e ricevono stimoli. In questo modo alcune sensazioni si attenuano e ne emergono altre.

Quando si contrae o si rilassa una zona interna del corpo (come gola, addome, perineo), cambiano anche le reazioni del corpo e della mente: emozioni, livello di energia e stato di tensione o rilassamento.

## **L'Hathapradipika descrive dieci mudra:**

Mahamudra, Mahabandha, Mahaveda, Khecari, Uddiyana, Mulabandha, Jalandhara Bandha, Viparitakarani, Vajroli e Sakticalana. Ci sono anche Sahajoli e Amaroli come varianti del Vajroli Mudra.

Vajroli nel *Hatha Pradipika* e *Gheranda Samhita* condivide lo stesso obiettivo energetico (sublimazione dell'energia sessuale), ma differisce nella pratica.

- *La Hatha Yoga Pradipika*: ritrazione, sublimazione.
- *La Gheranda Samhita*: più sul controllo muscolare e Kriya

**La Siva Samhita:** descrive gli stessi dieci Mudra dell'Hatha Pradipika, ma menziona anche lo *Yoni-mudra*, a cui da grande importanza con un intero capitolo (il IV).

la pratica è descritta come segue:

*"Prima, con una forte inspirazione, fissa la mente nel loto inferiore. Poi, impegnati nel contrarre la Yoni, situata nello spazio perineale."*

Questa descrizione evidenzia l'importanza della concentrazione mentale e della contrazione del perineo (Yoni) come parte integrante della pratica.

**La Gheranda Samhita:** Parla di 25 Mudra, qui troviamo sia quelli dell'Hatha P. più quelli della Siva Samhita più altri altri ancora.

Sono:

(1) Mahamudra, (2) Nabhomudra, (3) Uddiyana, (4) Jalandhara, (5) Mulabandha, (6) Mahabandha, (7) Mahavedha, (8) Khecari, (9) Viparitakarani, (10) Yoni, (11) Vajroli, (12) Sakticalana, (13) Tadagi, (14) Manduki, (15) Sambhavi, (16) Adhodharana o Parthividharana, (17) Ambhasidharana, (18) Agneyidharana, (19) Vayavidharana, (20) Akasidharana, (21) Asvini, (22) Pasini, (23) Kaki, (24) Matangi e (25) Bhujangini.

In questi versi vengono descritti

- Sedici mudra,
- Quattro Bandha
- Cinque Dharana (pratiche di concentrazione)

Tra queste, non si parla delle posizioni delle mani, ma di quelle del corpo. **Ma attenzione**, quando si parla di posture nello yoga si pensa agli asana che appartengono all'**Annamaya Kosa** (il livello fisico). **Mentre in questo caso** le Posture nelle Mudra appartengono al **Pranamaya Kosa** (il livello energetico).

## **Meccanismo fisiologico delle Mudra**

Le Mudra agiscono attraverso il controllo volontario di muscoli semi-involontari, come gli sfinteri anali, il pavimento pelvico, il diaframma, la gola ecc. Questi muscoli sono un ponte tra il sistema nervoso centrale, responsabile delle azioni volontarie, e il sistema nervoso autonomo, che regola funzioni come la digestione.

Un elemento chiave è la capacità di modulare le pressioni interne del corpo, generando pressioni positive e negative. Queste rafforzano gli organi interni, aiutano a sciogliere le congestioni e stimolano il corretto funzionamento fisiologico. Con una pratica regolare e prolungata, le Mudra favoriscono un maggiore controllo sulle attività autonome dell'organismo.

## **Gli 8 Aspetti Anatomici delle Mudra**

Una Mudra coinvolge otto elementi principali:

- 1. Muscoli**
- 2. Addome**
- 3. Colonna vertebrale**
- 4. Nervi e gangli**
- 5. Kumbhaka (ritenzione del respiro)**
- 6. Visualizzazione/Concentrazione**
- 7. Vibrazione**
- 8. Postura**

## Muscoli

Le Mudra implicano un'intensa attività muscolare. Vengono attivati i muscoli del collo, del pavimento pelvico, perineali e addominali. La loro contrazione serve a **concentrare l'energia in una specifica direzione (spesso verso l'entrata della Susumma)**. Questa azione muscolare può avvenire con o senza respiro, ma richiede un buon tono muscolare per essere efficace.

Perciò, la pratica regolare degli asana è fondamentale per preparare il corpo.

## Addome

Nella vita quotidiana tendiamo a usare più i muscoli degli arti, trascurando l'addome. Quando contraiamo i muscoli addominali, comprimiamo la cavità addominale, esercitando una pressione sugli organi interni. Questo movimento crea **attrito**, genera **calore** e stimola il centro energetico del plesso solare.

I testi tradizionali paragonano questo processo a una pompetta: comprimendola, il liquido è spinto fuori. Allo stesso modo, la compressione dell'addome spinge la risalita dell'energia lungo la Sushumna. Per questo la compressione addominale è fondamentale ed è realizzata attraverso l'uddiyana bandha.

L'*Uḍḍiyāna* può essere eseguito da solo, ma viene anche integrato nel *Pranayama*, soprattutto dopo l'espirazione. In quel momento, si concentra l'energia al centro.

In combinazione con l'uddiyana, si attiva anche il (*mulabandha*), in cui i muscoli perineali vengono “tirati” verso l'interno, spingendo l'energia verso l'alto.

Quando *uddiyana* e *mulabandha* vengono praticati insieme, si ottiene un buon effetto di canalizzazione verso il centro dell'energia questo è ciò che trasforma il **gesto** (azione) in una **Mudra** vero e proprio.

## Colonna Vertebrale

Un altro elemento chiave è la **contrazione della gola**, chiamata *jalandhara bandha*. Questa azione comprime la zona superiore del tronco e, come gli altri Bandha può agire anch'esso come una Mudra.

Questi tre bandha – *jalandhara*, *uddiyana* e *mulabandha* – sono considerati **i principali strumenti per la canalizzazione dell'energia**. Quando vengono integrati nella pratica avanzata, lavorano direttamente sulla **colonna vertebrale**, che è legato come via principale a (Susumma).

## Nervi e i gangli

Oltre alla colonna vertebrale, bisogna considerare anche i nervi e i gangli. Dai fori vertebrali, i nervi escono e rientrano. Quando si parla di Susumna, dal punto di vista anatomico si fa riferimento alla colonna vertebrale, alla base del cervello e ai diversi plessi nervosi che si trovano vicino alla giunzione tra il midollo spinale e i grandi nervi.

Sicuramente, quando comprimiamo l'addome e il tronco, qualcosa accade al midollo spinale e ai plessi. I gangli simpatici e parasimpatici sono anch'essi associati ai plessi e si trovano proprio accanto alla Susumna, su entrambi i lati.

Dal collo alla zona lombare si trovano i gangli simpatici.

Nella zona sacrale, i gangli parasimpatici.

Questi piccoli gangli sono come dei piccoli cervelli, hanno alcune funzioni motorie e controllano il funzionamento degli organi interni.

Quando non sono influenzati dalle emozioni, lavorano in modo ritmico e ripristinano la fisiologia.

Ma quando sono influenzati dalle emozioni, la coordinazione tra gangli simpatici e parasimpatici si altera, e il funzionamento del sistema interno viene disturbato. Possono quindi comparire problemi come stitichezza, acidità, asma, irregolarità del battito cardiaco.

## **Kumbhaka**

Il kumbhaka è parte del Pranayama. Quando inspiri e trattiени il respiro nel Kumbhaka a polmoni pieni ed esegui i tre Bandha il processo del pensiero si riduce, e l'energia si incanala.

Questo significa che, quando il Pranayama viene eseguito con i Bandha, si trasforma in Mudra.

All'inizio, quando non si è ancora in grado di praticare un Pranayama prolungato o un Kumbhaka stabile, si ottengono soltanto benefici fisici e mentali.

Quando il Kumbhaka è praticato insieme ai Bandha e il respiro viene trattenuto per 16–24 secondi, l'energia comincia automaticamente a canalizzarsi.

## 6. Visualizzazione/Concentrazione

La visualizzazione può essere anche associata al Pranayama, oppure può essere praticata separatamente.

Ad esempio, mentre esegui il Pranayama, puoi immaginare flusso del respiro come un'energia oppure come una luce che si muove.

In alternativa, durante il Kumbhaka, puoi visualizzare e concentrarti su una luce simile a una fiamma di candela in ciascun chakra per qualche secondo, uno alla volta. In questo modo, puoi mantenere la mente concentrata su ciascun chakra, visualizzando la fiamma in ognuno di essi.

## Vibrazione

In questa parte, si lavora sulle regioni pelvica e dorsale.

Ad esempio, in *padmasana*, si inspira e trattiene il respiro eseguendo i tre Bandha. Durante il Kumbhaka, si fa sobbalzare la regione glutea per 10–20 volte.

È un movimento che crea vibrazioni nella zona sacrale e pelvica, stimolando così il movimento dell'energia lungo la Susumna. Esistono anche altre pratiche che prevedono movimenti del bacino, con lo scopo di generare vibrazioni e canalizzare l'energia. Tuttavia non sono ben descritte nei testi.

## Posture

Questa parte si riferisce agli **asana**. Alcuni asana tradizionali, come *bhujangasana*, *paschimottanasana* e *halasana*, sono stati descritti come utili alla canalizzazione dell'energia. Questo rappresenta l'aspetto **spirituale** dell'asana.

In questi casi, l'asana diventa chiaramente una **mudra**. All'inizio, pratici l'asana fino a raggiungere un certo livello fisico e mentale: questo rappresenta l'aspetto più grossolano della pratica.

Ad esempio, quando riesci a mantenere *bhujangasana* per 2 minuti e più e riposare, l'asana comincia a trasformarsi in mudra.

# PANCHA DHARANA – CINQUE PRATICHE DI CONCENTRAZIONE

Il termine mudra abbiamo detto essere un gesto fisico e psichico. Quando praticati regolarmente influenzano profondamente gli atteggiamenti interiori e diventano strumenti di risveglio con effetti su mente, corpo, emozioni e prana, cioè sull'intera psiche.

All'interno della vasta categoria delle Mudra, il saggio Gheranda include **Bandha** e **Dharana**.

Prima di addentrarci nei **Pancha Dharana**, è importante familiarizzare con due elementi fondamentali della concentrazione/meditazione, questi sono strumenti, o meglio, supporti meditativi, supporti che ci aiutano a raggiungere profondità e presenza.

Questi strumenti sono i **Yantra** e i **Mantra**.

## Cos'è uno yantra

La parola *yantra* significa “strumento”, “supporto”.

È una **forma geometrica** che rappresenta un principio cosmico, una divinità o uno stato di coscienza.

Ogni elemento ha un significato preciso:

- **Punto centrale (bindu)** → la sorgente, il Sé, la coscienza pura
- **Triangoli** → energia (spesso maschile/femminile, Shiva–Shakti)
  - ▲ **Triangolo con punta in su: Principio maschile - Shiva**
  - ▼ **Triangolo con punta in basso; Principio femminile - Shakti**
- **Triangoli intrecciati:** continua unione.
- **Cerchi** → totalità, protezione, ciclicità
- **Quadrato** → il tempio, lo spazio sacro, tenuta dell'energia

## **Yantra e visualizzazione**

Lo yantra è una porta verso stati di coscienza più sottili. la visualizzazione è il ponte tra percezione esterna e esperienza interiore

**Lo yantra serve a:**

- ancorare la mente (che normalmente vaga)
- raffinare l'attenzione (*dharana*)
- condurre spontaneamente alla meditazione (*dhyana*)

**Il processo classico e variabile è:**

1. Osservazione esterna dello yantra (con gli occhi)
2. Interiorizzazione dell'immagine
3. Visualizzazione mentale stabile
4. Dissoluzione della forma nel bindu
5. Silenzio / presenza senza oggetto

## Tradizionalmente lo yantra viene anche:

- Visualizzato **nei cakra**
- Associato al **respiro**
- Respiro + yantra = usare il respiro per **animare e interiorizzare** la forma
- Combinato con **mantra** (forma + suono)

**Esempio:** visualizzare un triangolo luminoso nel cuore mentre si recita un mantra → forma, suono e attenzione diventano un'unica esperienza meditativa molto forte.

## **Cos'è un mantra**

La parola **mantra** viene da:

- **manas** = mente
- **trā** = proteggere, attraversare, liberare

**Mantra = ciò che protegge e libera la mente.**

Nel contesto tradizionale il mantra **non è una frase con un significato logico.**

È più una **forma sonora** che agisce:

- sulla mente
- sul respiro
- sul sistema energetico
- e sulla coscienza

Per questo si dice che il mantra:

- **non si “recita”**
- ma si è (nel mantra), si **ascolta**, si **lascia vibrare**

Il significato concettuale è secondario; **la vibrazione è primaria.**

## “Recitare” vs “Essere” nel mantra

### Recitare

Quando **reciti** un mantra: sei *tu* che fai qualcosa, la mente conta, controlla, ripete. Il mantra è un **oggetto davanti a te**

È come:

- leggere una parola
- dire una formula
- ripetere qualcosa “bene”

**Non è sbagliato, ma resta in superficie.**

## **Essere nel Mantra**

Quando **sei** nel mantra, la direzione si inverte.

Non sei più tu che “dici” il mantra. **sei dentro il mantra**, come **stare dentro un suono**, non produrlo

Il mantra diventa: uno **spazio interno**, una **vibrazione in cui stai**

*“Essere nel mantra” è il cuore dell’**ajapa japa**.*

## **Cosa significa Japa?**

Japa, significa: ripetere sotto voce.

Il termine **Ajapa Japa** significa letteralmente: *japa che non è japa*

## Come avviene il passaggio

Non è una tecnica che “fai”. Succede così:

1. inizi con **Japa** (ripetizione)
2. il respiro si stabilizza
3. l'attenzione si raccoglie
4. smetti di spingere il suono
5. il mantra continua **come eco sottile**
6. tu **resti lì**

Se lo cerchi, lo perdi - Se resti, accade.

## Cosa succede nel corpo quando “Sei” nel mantra

Facciamo un esempio semplice con **OM**.

### Recitarlo:

- pensi: “ora dico OM”
- controlli la durata
- ascolti se è giusto

### Essere:

- Inspiri
- lasci uscire il suono
- **non lo spingi**
- quando il suono finisce... **rimani lì, resti dentro l'eco**

## Perché il suono è così importante nello yoga

Secondo la visione Yogica:

- l'universo nasce dal **suono primordiale OM**
- la coscienza si manifesta come **vibrazione**

Il suono non è solo qualcosa che senti con le orecchie: lo **senti nel petto**, nella gola, nella testa, nel ventre. Il mantra lavora proprio qui: **riorganizza la vibrazione interna**.

## **Cos'è un Bīja Mantra**

**Bīja** in sanscrito significa **seme**.

Un **bīja mantra** è: una **singola sillaba**, un suono “concentrato”, un’unità di energia allo stato puro.

Non racconta, non descrive nulla. Tradizionalmente ogni bīja è associato a:

- un **cakra**
- un **elemento**
- una **qualità energetica**

- ❖ **LAM** – लम् → stabilità, terra → Muladhara
- ❖ **VAM** – वम् → fluidità, acqua → Swadhistana
- ❖ **RAM** – रम् → trasformazione, fuoco → Manipura
- ❖ **YAM** – यम् → apertura, relazione → Anahata
- ❖ **HAM** – हम् → spazio, espressione → Vishuddhi
- ❖ **OM** – ॐ → totalità, coscienza → Ajina

Questi sono i Bija associati ai Chakra, Tradizionalmente il Sahasrara **non ha un vero bīja**. Infatti il suo bīja è il silenzio o per meglio dire, **il silenzio dopo OM**

## Perché una sola sillaba può essere così potente?

Perché: non c'è discorso o narrazione non può esserci interpretazione e la mente **non può aggrapparsi al significato**, quindi: si placa più facilmente, entra in risonanza, scende in profondità.

Quando pronunci (o ascolti interiormente) un bīja:

- il suono **stimola una zona del corpo**
- il respiro si adatta
- l'attenzione si raccoglie lì

Non è suggestione: è **risonanza**.

## **Mantra, respiro e attenzione**

Nella pratica tradizionale:

- **respiro** porta il suono
- **suono** cattura l'attenzione
- **attenzione** muove l'energia
- c'è presenza

## **Mantra e yantra (collegamento diretto)**

Nella tradizione:

- **mantra = forma sonora**
- **yantra = forma visiva**

Sono due porte verso **la stessa esperienza.**

Spesso uniti:

- visualizzi uno yantra
- ripeti il suo mantra
- poi lasci cadere entrambi

**Forma → suono → silenzio.**

Gheranda, descrive queste cinque pratiche di concentrazione, chiamate **Pancha dharana**, sotto la categoria delle Mudra, ma in realtà sta spiegando uno dei principi fondamentali del **Kundalini yoga**. I dharana sono pratiche avanzate e richiedono anche una certa pratica dell'uso di **Mantra** e **Yantra**.

**Precauzioni:** Nello yoga si ritiene che **una sola vita non sia probabilmente sufficiente** per perfezionare queste sadhana. Queste tecniche devono essere praticate **lentamente nel tempo**. Se viene applicata forza, la responsabilità non è dello yoga né dell'insegnante.

**Preparazione:** Qualsiasi pratica di Pancha Dharana è incompleta fino al momento in cui non si è padroneggiato il **pranayama**. Inizialmente si insegna la respirazione **ujjayi**, osservando il respiro muoversi su e giù lungo la colonna vertebrale, dal mooladhara fino alla cima della colonna.

L'obiettivo è ottenere gradualmente il **controllo del respiro**. Dopo tre o quattro mesi, si pratica la ritenzione del respiro fino a un minuto. In questo modo la capacità del corpo aumenta **poco alla volta**, fino a raggiungere l'obiettivo finale.

## 1. PARTHIVI DHARANA (concentrazione sulla terra)

### III Versi 17-18 dicono:

Il colore dell'elemento terra è **giallo**, simile all'orpimento (un minerale giallo). Il **bija mantra** è **Lam**, la sua forma (Yantra) è quadrata e il Dio associato è **Brahma**.

Questo elemento deve essere **manifestato con il potere yogico**, trattenuto nel **cuore** e mantenuto lì con il prana fino a **cinque ghati** (circa due ore). Questo viene chiamato **parthivi mudra** o **adhodharana mudra**. Chi padroneggia questa pratica diventa **conquistatore della terra**, vince la morte e diventa **Siddha**, un essere perfetto.

Tutti questi simboli sono contenuti nel **chakra mooladhara**.

Che è associato all'elemento terra. Al centro del loto si trova un **quadrato giallo**, che rappresenta il **Yantra**, simbolo dell'elemento terra. Al centro di questo quadrato giallo c'è un **triangolo**, con la punta rivolta verso il basso.



**Respiro:** Questa dharana può essere praticata con **pooraka**, cioè inspirando e trattenendo il respiro all'interno.

Lasciare che questa capacità si sviluppi **naturalmente**, senza sforzo. Inizialmente osservare la **pausa naturale** alla fine di ogni inspirazione e lasciarla allungare gradualmente.

**Benefici:** Il saggio Gheranda afferma che un sadhaka che ha ottenuto **padronanza su prithvi dharana** conquista la morte e tutte le qualità dell'elemento terra e rimane sulla terra senza preoccupazioni.

## 2. AMBHASI DHARANA (concentrazione sull'acqua)

### III Versi 19-21

Il colore dell'elemento acqua è **bianco brillante**, simile a quello di una conchiglia, della luna o del loto.

Il suo **mantra seme (bija)** è **Vam** e il suo dio è **Vishnu**.

Mantenendo la concentrazione su questo elemento nel cuore, diventare **tutt'uno** e trattenere il **prana** mediante il **kumbhaka** fino a cinque ghati (circa due ore).

Questa mudra è conosciuta come **ambhasi dharana**.

**Continua**

Lasciando da parte tutte le preoccupazioni, inspirare profondamente, trattenere il respiro fino a cinque ghati e meditare sull'elemento acqua. Meditare su tutti gli elementi, **yantra e simboli** dell'elemento acqua. Grazie a questa dharana **tutte le sofferenze, il calore interno e i peccati di un essere umano vengono distrutti**, cioè il calore e l'eccitazione interna finiscono. Praticando, nulla potrà accadere **anche in acque profonde**. Si tratta di una Mudra importante e **deve essere mantenuta segreta**. Se un praticante rivela questa pratica ad altri, la sua **siddhi** viene distrutta. Questa è la verità.

**Il chakra swadhisthana** è collegato al **jala tattwa**, l'elemento acqua.

Lo Yantra di questo chakra include il cerchio e una **mezzaluna**.

Sopra la mezzaluna è inscritto il **Bija** mantra **Vam**.

Trattenere sia il **yantra** sia il **mantra** nel cuore, nel centro più interno, il **prana** va trattenuto all'interno per circa due ore.



**Respirazione:** Questa dharana può essere praticata con pooraka, inspirando e trattenendo il respiro all'interno. Lascia che ciò si sviluppi naturalmente, senza sforzo. Inizia con la consapevolezza della pausa naturale alla fine di ogni inspirazione, lasciandola allungare gradualmente.

**Benefici:** **Gheranda** afferma che attraverso questa pratica si sviluppa un'**affinità speciale con l'acqua** e con tutte le sue qualità. Un sadhaka che ha **padroneggiato l'Ambhasi Dharana** annienta tutti i dolori e i peccati; anche il **calore interno e l'eccitazione** sono eliminati.

### 3. AGNEYI DHARANA (fuoco)

**III Versi 22-23:** La regione del fuoco: area del **plesso solare**. Il suo **yantra** è un **triangolo rosso in giù**, il **mantra** è **Ram** e la divinità è **Rudra**. Questo **elemento fuoco** è **fornitore di siddhi**, cioè di perfezione spirituale. visualizzalo nella tua mente e trattieni il **prana** per **cinque ghati** (circa due ore).

Praticando questa dharana, **la paura della morte scompare** e nessun danno può derivare dal fuoco.



**Respirazione:** inspirando e trattenendo il respiro. Lascia che si sviluppi naturalmente, senza sforzo. Inizia osservando la pausa naturale alla fine di ogni inspirazione, lasciandola allungare gradualmente.

**Durata:** Inizia con pratiche brevi di cinque o venti minuti.

**Benefici:** Con questa pratica si sviluppa un'affinità speciale con il fuoco e con tutte le sue qualità «**agni tattwa**».

## **Prana Vidya**

Nel concetto di Kundalini Yoga, si ritiene che ci siano tre principali centri di prana all'interno del corpo. Il primo è **mooladhara**, dove il prana si manifesta o origina; il secondo è **manipura**, dove il prana viene raccolto; il terzo è **ajna chakra**, dove il prana viene distribuito.

Esiste una tecnica di guarigione chiamata **prana vidya** che utilizza questo principio. Se una parte o un organo del corpo soffre, dirigendo psichicamente il flusso di prana, quell'organo può essere reso sano, se si possiede padronanza di prana vidya.

## VAYVIYE DHARANA (sull'aria)

**III Versi 24-26:** Il colore di Vāyu, l'aria, è grigio. Il suo **bija mantra** è **Yam**. Questo tattwa possiede qualità **sattwiche**. Manifestandolo mediante il potere yogico, si trattiene il **prana vayu** fino a due ore con concentrazione totale. Con la pratica si acquisisce il potere di viaggiare nello spazio. Questa dharana **non deve mai essere rivelata a persone non devote**, perché così facendo la **siddhi** viene distrutta.



**Respiro:** Lascia che la padronanza del respiro si sviluppi col tempo in modo naturale, come nelle altre dharana.

**Durata:** Inizia con brevi pratiche, per il tempo che si riesce a mantenere una **consapevolezza** e un atteggiamento di **testimone**.

**Benefici:** Il verso afferma che da questa pratica il sadhaka acquisisce il **potere (shakti) di viaggiare nell'aria** e non muore per alcuna situazione creata dall'aria. Chi ottiene il **controllo completo sul vayu tattwa** distrugge la vecchiaia e la morte.

## 5. AKASHI DHARANA (spazio)

**III Versi 27-28:** Il colore dell'akasha tattwa, è simile all'acqua pura dell'oceano. Il suo **bija mantra** è **Ham** e la sua divinità è **Sadashiva**. Questo si perfeziona trattenendo il **prana vayu** fino a due ore, con una mente calma, apre così la porta alla **liberazione**.

Uno yogi che conosce **akashi dharana** non cade vittima della morte e non perisce nemmeno durante il **pralaya** (distruzione cosmica).



**Respirazione:** Lascia che la padronanza del respiro si sviluppi naturalmente, come nelle altre dharana.

**Durata:** Inizia con pratiche brevi di cinque o venti minuti, oppure fino a che può essere mantenuta con **consapevolezza**.

**Benefici:** La pratica di questa dharana aiuta a **far fluire il prana verso il vishuddhi chakra** e, di conseguenza, a raggiungere uno **stato di coscienza pura**. È anche benefica per la **capacità di comunicare**. I versi affermano che un sadhaka apre le **porte della Moksha**, la liberazione, con l'aiuto di **akashi dharana**.