

CAPITOLO 3

SHATKARMAN

Letteralmente *shatkarman* significa «sei atti», e indica un insieme di tecniche o gruppi di tecniche finalizzate a eliminare le impurità e ristabilire l'equilibrio degli elementi corporei. Esse sono in particolare raccomandate per creare le condizioni più favorevoli per la pratica del *prânâyâma*, ma possono essere usate indipendentemente da esso, per rimediare a ogni situazione di squilibrio, e comprendono: *dhauti*, *basti*, *neti*, *trâtaka*, *navli*, *kapâlabhâti*.

Dhauti

Ha il significato di «pulizia» o «purificazione», e comprende numerose tecniche di rimozione delle impurità, che nel seguito sono esposte in ordine presumibile di difficoltà. Vanno eseguite, in generale, al mattino, o comunque a stomaco vuoto. A parte le più semplici, devono essere imparate con l'assistenza di un esperto.

Danta-dhauti

Letteralmente «pulizia dei denti», che comprende quattro tecniche riguardanti anche altre parti del corpo.

1) *Dantamûla-dhauti*, «pulizia della base dei denti», fatta strofinando questi ultimi e le gengive con estratti di piante medicinali o con argilla.

2) *Jihvâ-shodhana*, «pulizia della lingua». Secondo i testi tradizionali, si esegue strofinando la base della lingua con tre dita per rimuovere ogni patina; in seguito la si massaggia con burro e latte. Oggi è consuetudine pulire la lingua passandovi sopra, dalla base verso la punta, un apposito arnese di metallo a forma di ferro di cavallo. In mancanza, può essere sostituito da un comune cucchiaino. In mancanza, si può anche strofinare la lingua, tenuta piatta, contro le punte dei denti superiori.

3) *Karnarandhra-dhauti*, «pulizia delle orecchie», eseguita col dito indice.

4) *Kapâlarandhra-dhauti*, «pulizia dei seni frontali», ottenuta strofinando col pollice la fronte, in prossimità della radice del naso.

Mûla-shodhana

«Pulizia della base». Consiste nello sciacquare con acqua l'ultimo tratto dell'intestino, usando il dito medio o una cannuccia.

Hrid-dhauti

«Pulizia del torace», cioè della prima parte dell'apparato digerente. Comprende tre tecniche.

1) *Danda-dhauti*, «pulizia col bastoncino», consiste nell'introdurre nell'esofago uno stelo di giunco o di curcuma, ritraendolo lentamente per asportarne le impurità.

2) *Vamana-dhauti*, «purificazione mediante il vomito», chiamata anche *gajakarani*, consiste nell'inghiottire una certa quantità d'acqua e vomitarla, compiendo così un lavaggio gastrico. Diverse sono le maniere di eseguirla. Alcuni consigliano di bere una notevole quantità d'acqua, fino a un litro e mezzo o due, eventualmente addizionata con un po' di sale o di bicarbonato. Altri preferiscono limitare la quantità a mezzo litro, ripetendo l'operazione alcune volte. Alcuni consigliano, prima di vomitare, di eseguire alcune volte *uddiyâna-bandha*, la contrazione addominale, per sciacquare del tutto le pareti dello stomaco. In tempi più recenti, si è praticata una variante nella quale non si provoca il vomito ma, dopo l'ingestione dell'acqua, si introduce delicatamente nell'esofago un lungo tubo di gomma, facendolo pervenire nello stomaco, e ci si china in avanti per fare fuoriuscire l'acqua da esso, per il principio del sifone. Per l'esecuzione classica, si possono dare le seguenti indicazioni.

Stando accovacciati sui talloni con le ginocchia divaricate per non comprimere lo stomaco, si beve circa un litro e mezzo d'acqua leggermente salata, senza interruzione; è utile tenere l'acqua in una bottiglia. Ci si rialza in piedi e si esegue una decina di volte *uddiyâna-bandha* a polmoni vuoti, con brevi trattenimenti. Ci si china in modo che il tronco sia ad angolo retto con le gambe e si solletica il fondo della gola con le dita, per provocare il rigetto. Con brevi intervalli di riposo, si cerca di espellere tutta l'acqua (se ciò non riuscisse non c'è comunque alcun inconveniente); alla fine si può ancora bere un bicchiere d'acqua ed effettuare subito il vomito per risciacquare le vie di passaggio. Se l'acqua espulsa ha lasciato un sapore disgustoso, ciò è segno che si avevano molte impurità, particolarmente eccessi di acidità e di bile, e non deve essere un motivo per evitare la pratica.

La pratica si esegue normalmente al mattino a digiuno, ma in certi casi è utile anche durante la digestione, per eliminare sostanze ingerite in eccesso e che è bene non rimangano nell'organismo. Dopo la pratica è consigliabile riposare qualche tempo e non mangiare prima di mezz'ora. *Vamana-dhauti* migliora la digestione, regolarizza l'acidità dello stomaco, cura i disordini della bile e massaggia vari organi. Eliminando l'eccesso di muco, previene bronchiti e altre malattie dell'apparato respiratorio. Non deve essere eseguita in caso di ulcera o altre lesioni al tubo digerente, ipertensione e problemi cardiaci.

3) *Vastra-dhauti*, «pulizia mediante la stoffa», consiste nell'inghiottire una striscia di garza facendola pervenire nello stomaco. Si usa una striscia lunga circa sei metri inzuppata d'acqua, ingoiandola lentamente, emettendo saliva come se si mangiasse, senza parlare. A qualunque punto si sia arrivati, si deve cominciare a estrarre la garza lentamente dopo dieci minuti dall'inizio, per evitare che possa cominciare a spostarsi nell'intestino. Come *vamana-dhauti*, rimuove l'acidità e soprattutto il muco, curando asma, tosse e malattie dell'apparato respiratorio. Dal punto di vista psichico rappresenta in un certo senso l'opposto di *vamana-dhauti*. Infatti, mentre in quest'ultimo si ha un'espulsione, in *vastra-dhauti* si ha un'acetizzazione. Per questo può rappresentare una maggiore difficoltà per alcuni temperamenti, e d'altra parte aiutare un superamento di certi blocchi psichici.

Antar-dhauti

«Purificazione interna». Comprende quattro tecniche, di cui le ultime due particolarmente complesse, di pulizia della parte più interna dell'apparato digerente.

1) *Vâtasâra-dhauti*, «pulizia mediante l'aria», consiste nel riempire d'aria lo stomaco, inghiottendola mentre si tengono le labbra a forma del becco di un corvo, e nell'espellerla poi attraverso l'intestino. Aumenta la capacità digestiva.

2) *Vahnisâra-dhauti*, «purificazione con il calore», più conosciuta come *agnisâra-dhauti*, essendo Agni il dio del fuoco. Si può eseguire in posizione seduta, ma è preferibile impararla in piedi, tenendo le gambe divaricate e leggermente piegate, le mani sulle ginocchia per appoggiarvi il peso del corpo, il capo chinato in avanti (fig. 339). Dopo avere vuotato completamente i polmoni, si muove rapidamente la parete addominale, portandola alternativamente in fuori e all'indietro, verso la colonna vertebrale. Si deve evitare di muovere ogni altra parte del corpo e di inalare aria per tutta l'esecuzione. Prima di riprendere a respirare si rilasserà l'addome. La durata è limitata dalla propria capacità di mantenere l'apnea vuota. Inizialmente conviene limitarsi a poche ripetizioni, ad esempio 3 o 4 movimenti in ciascuna delle due direzioni, aumentando molto gradualmente. La pratica potenzia il cosiddetto fuoco gastrico, migliorando la digestione, stimolando l'appetito e tonificando tutti gli organi addominali. Non deve essere eseguita in caso di ulcera o altre infiammazioni dell'apparato digerente, ipertensione e problemi cardiaci.

3) *Vârisâra-dhauti*, «purificazione con l'acqua», più conosciuta come *shanka-prakshalana*, è un lavaggio completo dell'apparato digerente, che richiede di seguire con la massima preciso-

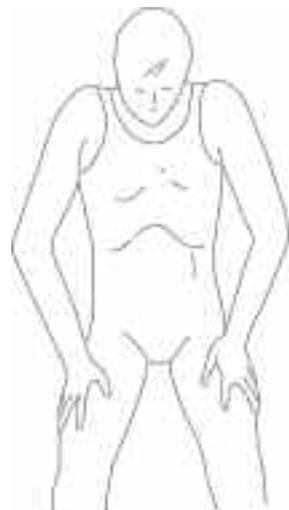


fig. 339

ne le istruzioni, anche se è possibile un'esecuzione attenuata. È bene evitare di praticare da soli la prima volta, e comunque eseguirla sempre in giorni in cui si ha molto tempo a propria disposizione. Essa consiste nell'inghiottire acqua, che viene fatta passare direttamente nell'intestino mediante una serie di movimenti, e poi espulsa dall'ano, rimuovendo tutte le impurità.

È necessario preparare una certa quantità di acqua tiepida e salata, sciogliendo circa un cucchiaino di sale in un litro d'acqua, diversamente l'acqua sarebbe assorbita dalle mucose. Dopo averne bevuto un bicchiere colmo, si esegue una serie di movimenti, che saranno descritti in seguito, per provocare un rapido passaggio dallo stomaco al tratto terminale dell'intestino. Dopo aver ripetuto questo processo per sei volte, si cerca di ottenere l'evacuazione, dopo di che si beve un altro bicchiere e si ripetono i movimenti per tornare a evacuare. Si continua in questo modo fino a inghiottire in totale 10 o 12 bicchieri. Alla fine l'acqua dovrebbe scorrere limpida. Al termine, si avranno ancora evacuazioni per un certo tempo.

Dopo la pratica, le pareti dell'apparato digerente avranno perduto non soltanto le materie di rifiuto, ma anche gli strati di muco protettivo. È obbligatorio quindi, mezz'ora dopo la fine del processo, mangiare un abbondante piatto di riso bianco, non integrale, cotto a lungo e condito con molto burro, senza alcuna spezia e con poco sale. Anche il pasto successivo sarà simile, eventualmente aggiungendo altri alimenti. Successivamente, per alcuni giorni, si deve seguire una dieta priva di sostanze acide o irritanti, possibilmente vegetariana. Per le prime 24 o 48 ore sono comunque proibiti latte, yoghurt, formaggi fermentati, frutta e verdura cruda, bevande acide, alcoolici, tè, caffè e fumo. Dopo la pratica è bene riposare qualche tempo ed evitare di prendere freddo; in generale, in tale giorno, non si eseguiranno *āsana* né attività faticose. Si può invece eseguire il *vamana-dhauti* subito dopo aver completato *shanka-prakshalana*.

Questo esercizio purifica tutto il corpo e migliora la salute generale. Cura intossicazione, costipazione, dissenteria cronica, diabete, acidità, e aiuta a rimuovere parassiti intestinali. Dà una grande sensazione di leggerezza e di chiarezza mentale, e rimuove alcuni blocchi psichici. Non deve però essere eseguito in caso di ulcera, appendicite, affezioni acute del tubo digerente. Dovrebbe preferibilmente essere imparato in un momento in cui il funzionamento intestinale non presenta gravi problemi, per rendere più facile l'esecuzione.

I movimenti da eseguirsi dopo aver bevuto ogni bicchiere dovrebbero essere imparati in precedenza; ciascuno deve essere ripetuto 4 o 5 volte per lato, consecutivamente e con la massima rapidità possibile. Essi sono, nell'ordine, i seguenti.

– In piedi, con le gambe divaricate di circa 30 centimetri, le dita delle mani intrecciate con le palme rivolte in alto a braccia tese, si fa oscillare il busto a destra e a sinistra senza ruotarlo (fig. 340).

– In piedi, con le braccia distese orizzontalmente, si piega un braccio finché le dita toccano la clavicola opposta e si ruota velocemente il busto portando il brac-

cio disteso il più possibile all'indietro, con lo sguardo alla punta delle dita (fig. 341), girando poi subito in senso opposto.

– In una variante di *bhujanga-âsana*, con le braccia distese, appoggiati sulle mani e sulle punte dei piedi, che sono distanziati fra loro di circa 30 centimetri, si ruotano il capo, le spalle e il tronco fino a poter vedere il tallone opposto (fig. 342), ritornando poi in avanti per eseguire sull'altro lato.



fig. 340



fig. 341



fig. 342



fig. 343

– Accovacciati sui talloni, sui quali è appoggiato l'esterno delle cosce, i piedi distanti fra loro di circa 30 centimetri, le mani sulle ginocchia, si ruotano il tronco e il capo appoggiando a terra il ginocchio opposto. La mano spinge la gamba portando il ginocchio davanti all'altro piede, mentre l'altra gamba comprime la metà dell'addome corrispondente (fig. 343). Si ritorna nella posizione frontale e si ripete dall'altro lato. In caso di difficoltà, questo movimento può anche essere sostituito da un'esecuzione della variante di *vakra-âsana* di figura 224 (p. 150).

Nel caso che dopo questi movimenti l'evacuazione non riuscisse, conviene ripetere la serie senza bere altra acqua. Se ciò non dà ancora risultati, si può praticare un piccolo enteroclisma.

Nell'esecuzione attenuata ci si può limitare a un piccolo numero di bicchieri d'acqua, per avere comunque un'espulsione di sostanze di rifiuto senza arrivare a vuotare del tutto i visceri. Ciò evita la necessità di seguire le regole alimentari sopra indicate, e può essere preferibile ai primi tentativi. In queste esecuzioni si può eventualmente evitare di eseguire tutti i movimenti indicati, se causano difficoltà, limitandosi ai primi due e camminando poi un po' di tempo.

4) *Bahishkrita-dhauti*, «purificazione eseguita esternamente», consiste nell'inghiottire aria fino a riempire lo stomaco, trattenendola per un'ora e mezza, dopo di che la si espelle attraverso l'intestino, ci si immerge nell'acqua e si spinge in fuori l'ultimo tratto dell'intestino per sciacquarlo, ritraendolo poi all'interno. È ovviamente riservata a praticanti di eccezionale esperienza.

Basti

È il lavaggio dell'ultimo tratto dell'intestino, che può essere eseguito in diverse maniere. Stando immersi nell'acqua in posizione accovacciata e con una cannu-

la infilata nell'ano, si aspira l'acqua contraendo e dilatando ripetutamente i muscoli del retto o, secondo altri, eseguendo *uddîyâna-bandha* e *navli*. Si può anche eseguire la pulizia con l'aria, aspirandola ed espellendola dall'ano ripetutamente mediante il movimento di *ashvinî-mudrâ*, in *pascimottâna-âsana*. Cura la costipazione e accresce la capacità digestiva.

Neti

È la pulizia delle vie nasali, che comprende due tecniche, *jala-neti* e *sûtra-neti*.

Jala-neti è il lavaggio eseguito con acqua leggermente salata e intiepidita, alla stessa temperatura del corpo, per mezzo di un recipiente simile a una teiera, chiamato *lota*. Il beccuccio del recipiente viene inserito in una narice, inclinando poi il capo dalla parte opposta, in modo che l'acqua passi attraverso le vie nasali e fuoriesca dall'altra narice (fig. 344). Si ripete dalle due narici. Quando si ha poca esperienza è bene usare una quantità d'acqua molto piccola, per evitare che possa entrare nei seni frontali. Durante tutta l'operazione si deve tenere la bocca spalancata; alcuni consigliano anche di protrarre in fuori la lingua. Al termine bisogna asciugare con cura le vie nasali eseguendo una serie di soffi dal naso, senza violenza. Alcune scuole consigliano di emettere i soffi tenendo il corpo chinato, col dorso orizzontale, aspirando l'aria dalla bocca ed emettendola con la testa girata in diverse posizioni. Altri consigliano invece di farlo in *pâdahasta-âsana*, dopo essere rimasti in tale posizione per circa mezzo minuto. Una tecnica simile, chiamata *vyut-krama*, consiste nell'aspirare l'acqua da un bicchiere da entrambe le narici ed emetterla poi dalla bocca. *Shit-krama* si effettua invece aspirando l'acqua dalla bocca ed espellendola dalle narici. *Jala-neti* elimina l'eccesso di secrezioni nasali, allevia i disturbi delle prime vie respiratorie, dà una sensazione di freschezza e di leggerezza e calma l'agitazione. Prepara inoltre nel modo migliore alle pratiche di *prânâyâmâ*, togliendo le ostruzioni delle narici. Non deve essere praticato durante le fasi acute delle infiammazioni nasali, per non diffondere i batteri in altre zone, e richiede cautela a chi ha tendenza a emorragie. Alcune scuole raccomandano di eseguirla quotidianamente, altre consigliano di ridurre la frequenza, secondo la sensibilità individuale.



fig. 344



fig. 345

Sûtra-neti si eseguiva tradizionalmente con un cordoncino di cotone; oggi si usa abitualmente una piccola sonda di gomma, che viene introdotta delicatamente in una narice finché la sua estremità arriva alla gola e può essere estratta. Prima di ogni esecuzione tale sonda dovrà essere sterilizzata. Col capo eretto, la si dirige orizzontalmente nella narice dopo averla bagnata. È consigliabile praticare davanti a uno specchio, con la bocca spalancata, in modo da afferrare la sonda dalla gola appena è

visibile; se la si lascia scendere potrà provocare conati di vomito. Dopo averla afferrata, la si fa scorrere avanti e indietro alcune volte prima di ritrarla dalla bocca (fig. 345). Dopo averla lavata, si esegue dall'altra narice. Come *jala-neti*, libera le vie nasali, e dovrebbe essere eseguita dopo di questa.

Trâtaka

«Fissazione dello sguardo», tecnica che si può considerare introduttiva a *dhâranâ*. È eseguita fissando a lungo gli occhi su un oggetto esterno. Inizialmente è consigliabile usare un oggetto molto piccolo, come un punto nero disegnato su un foglio bianco, in seguito si può usare un oggetto leggermente lucente, come un bicchiere pieno d'acqua. Praticanti molto esperti possono fissare la luna o il sole nascente o calante. Ciò richiede molta cautela: il sole può essere guardato quando è di colore rosso scuro, mai quando tende a diventare giallo. Molto usata è la fiamma di una candela. L'oggetto scelto può essere tenuto a terra o, preferibilmente, sospeso pochi centimetri più in alto degli occhi, a circa un metro e mezzo di distanza. È raccomandato di mantenere il corpo immobile, in una posizione seduta comoda, evitando di battere le palpebre. Da principio gli occhi diventeranno presto stanchi e cominceranno a lacrimare, in seguito si potranno tenere concentrati per alcuni minuti. Ogni volta che se ne sente la necessità dovranno essere chiusi, riprendendo la pratica soltanto quando si sono riposati a sufficienza ed evitando ogni sforzo e ogni esagerazione. Si cerchi soprattutto di fissare un punto solo, come la cima della fiamma, e non il suo contorno. Quando si chiudono gli occhi si resterà concentrati sull'immagine complementare della fiamma, che permane sulla retina per un certo tempo. La pratica costante migliora la vista, aumenta la stabilità mentale e la sicurezza in se stessi, rimuovendo le agitazioni, e sviluppa la concentrazione. Stimola particolarmente *âjnâ-chakra*. La lacrimazione aumenta gli effetti di purificazione.

Nauli

È una tecnica in cui si isolano e si muovono in modo controllato i muscoli retti dell'addome, e comprende diverse fasi. Può essere eseguita da chi ha una buona padronanza di *uddîyâna-bandha*, tecnica di contrazione addominale descritta nel capitolo sul *prânâyâma*. Infatti si esegue in apnea vuota, preferibilmente in piedi, con le gambe divaricate, le ginocchia leggermente piegate e le mani appoggiate sulle gambe immediatamente al di sopra di esse. Dopo aver ritratto l'addome come in *uddîyâna-bandha*, la prima fase di *nauli* si ottiene spingendo in avanti e verso l'alto la muscolatura addominale compresa fra l'ombelico e l'osso pubico. In alcune scuole si cerca di raggiungere tale risultato contraendo volontariamente la muscolatura, in altre si osserva che l'effetto si ottiene con maggiore spontaneità premendo le mani contro le ginocchia, il che aiuta a far sporgere la parte centrale dell'addome, mentre le parti laterali dovrebbero essere rilassate (fig. 346). Quando questa tecnica è acquisita con sicurezza, si può eseguire la fase in cui viene fatta sporgere una delle parti laterali della muscolatura, mentre il resto dell'addome è rilassato. Ciò si ottiene sul lato destro, dopo aver assunto la contrazione centrale, chinandosi leggermente di più su tale lato e alleggerendo la pressione sul ginocchio destro, mentre si accentua la pressione su quello sinistro (fig. 347). Col movimento inverso, si ottiene l'isolamento del lato sinistro.

Quando queste fasi sono perfettamente padroneggiate, si può eseguire una rotazione dei muscoli, cambiando la pressione ripetutamente da un ginocchio all'altro, in modo da farli muovere da sinistra al centro e a destra, oppure in senso inverso, in un'unica apnea.

È ovvio che occorre abituarsi gradualmente a prolungare l'apnea, controllando che alla fine dell'esecuzione non ci si senta senza fiato. Inoltre bisogna rilassare l'addome e raddrizzare il busto prima di ricominciare a respirare.

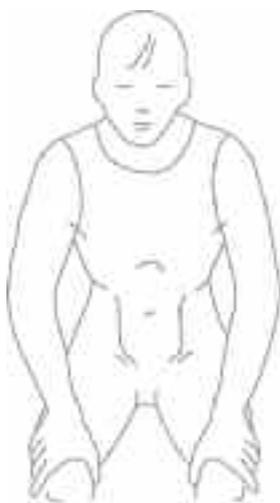


fig. 346



fig. 347

Nauli è considerata la tecnica più potente di massaggio addominale. Aumenta la funzionalità del fegato e del pancreas, elimina la stitichezza e migliora la circolazione sanguigna nella regione pelvica. Non deve essere praticata da chi soffre di ipertensione, ernia, ulcera, appendicite o altre infiammazioni dell'apparato digerente.

Kapâlabhâti

È una tecnica respiratoria, da alcuni confusa con le tecniche di *prânâyâma*, il cui nome letteralmente significa «lucentezza del cranio». Consiste in una serie di rapide espirazioni che ricordano il movimento del mantice del fabbro e che sono in grado di rinnovare rapidamente l'aria contenuta nei polmoni, dando una sensazione di freschezza alla fronte e di lucidità mentale. Queste espirazioni sono eseguite tenendo il torace fermo, a differenza delle tecniche di *prânâyâma*, e ritraendo bruscamente la parete addominale. Si lascia poi avvenire spontaneamente l'inspirazione rilasciando i muscoli addominali per far ritornare la parete in fuori. Si ha qui lo stesso principio di funzionamento di un contagocce: dopo aver schiacciato la chiusura di gomma, la si lascia andare, e la pressione atmosferica riempie di liquido il tubo, senza bisogno di alcuna azione volontaria. Un ciclo di *kapâlabhâti* consiste nel ripetere senza interruzione questo processo di contrazione e rilascio della parete addominale, fino a completare una serie di respiri. Occorre fare molta attenzione a rilassare completamente la muscolatura interessata dopo l'espirazione, altrimenti l'inspirazione non avverrà o avverrà soltanto parzialmente, e dopo poche ripetizioni ci si sentirà senza fiato. Se l'esecuzione è corretta, l'inspirazione dovrebbe durare almeno due volte, secondo altri tre volte, il tempo dell'espirazione. Molte persone hanno pochissimo controllo dei muscoli addominali, o comunque li hanno particolarmente deboli, e hanno difficoltà a capire il movimento, oppure si stancano subito. Molto spesso è difficile rilasciare il controllo al termine dell'espirazione, cosicché si finisce per accompagnare la parete addominale nel suo ritorno invece di abbandonarla. Per acquistare confidenza con i muscoli interessati può essere utile eseguire l'esercizio descritto nel capitolo sul *prânâyâma* per intensificare il respiro addominale, nella posizione a braccia incrociate (fig. 348).

Per chiarire meglio, *kapâlabhâti* richiede i seguenti passi.

- 1) Sedersi in una posizione molto stabile e comoda.
- 2) Al termine di una inspirazione, mantenere fermo il torace e rilassare la parete addominale.
- 3) Ritrarre, con la massima velocità possibile, la parete addominale all'indietro. Con l'esperienza, se possibile, cercare di cominciare questa contrazione nella parte più bassa dell'addome, sentendo che il movimento si propaga verso l'alto, oltre che indietro. Il torace potrà avere un piccolo movimento riflesso, ma il busto non si china e le costole non si muovono.

4) Lasciare avvenire l'inspirazione abbandonando del tutto la parete addominale.

5) Riprendere dal punto 3 fino a completare il numero di respiri desiderato.

6) Al termine, controllare che il torace sia ancora tanto pieno d'aria quanto all'inizio. Se non fosse così, ciò è segno che lo si è mosso durante l'esecuzione.

Inizialmente, può essere difficile eseguire il movimento velocemente, in seguito si potrà anche arrivare a eseguire due espulsioni, con le susseguenti ispirazioni, in un secondo. Per un praticante medio, si può pensare di cominciare la pratica con due o tre cicli di dieci respiri, inframmezzati da un breve riposo, aggiungendo cinque respiri ogni otto o quindici giorni, a seconda della regolarità della pratica.

L'esecuzione può variare leggermente a seconda delle scuole. Si può completare un ciclo tenendo chiusa una delle narici, per poi invertire la chiusura al ciclo successivo, o alternare le narici a ogni respirazione. Se una delle narici è parzialmente occlusa, eseguire alcune ripetizioni attraverso di essa può sbloccarla. Inizialmente può essere utile tenere le mani appoggiate sul torace per controllarne l'immobilità. Altri consigliano di cominciare dopo avere contratto la regione anale. È estremamente importante, in ogni caso, evitare di spingere l'aria verso il basso, il che provocherebbe una dannosissima pressione contro la regione pelvica, favorendo la comparsa di ernie, prolapsi e incontinenza. Prima di iniziare, si può appoggiare una mano sulla parte inferiore dell'addome e, senza muoverla, controllare che nell'espiazione la parete si distacchi dalla mano stessa, rientrando. Se ci si accorge che invece la mano viene spinta in fuori, si deve sospendere la pratica e cercare di comprendere meglio le istruzioni, prima di riprendere.

L'effetto principale di *kapâlabhâti* è quello di aumentare il rapporto fra ossigeno e anidride carbonica nel sangue. Ciò lo rende utile nelle pratiche intense di *prânâyâma*, in cui si compiono lunghe ritenzioni: l'eseguirlo prima di esse e, di tanto in tanto, in mezzo ad esse, permette di intensificare la pratica ed eseguire ritenzioni più lunghe. Inoltre questa tecnica mantiene libere le vie respiratorie dalle impurità, migliora la digestione a causa del massaggio dei visceri addominali, aumenta l'energia generale e tonifica l'intero organismo. Deve però essere evitato da chi soffre di problemi cardiaci o polmonari. Come è ovvio, non deve assolutamente essere eseguito in caso di gravidanza. Potrebbe inoltre spostare dispositivi intrauterini, se presenti.



fig. 348

CAPITOLO 4

PRÂNÂYÂMA

LE PRATICHE RESPIRATORIE

La parola *prânâyâma* ha il significato fondamentale di «controllo del respiro», e comprende numerose tecniche di modificazione cosciente della funzione respiratoria. Alcune scuole sostengono che sotto tale nome si possono comprendere soltanto le tecniche che prevedono, almeno come scopo finale, lunghe ritenzioni, altre ammettono in questa classe di pratiche anche procedimenti di espansione e prolungamento volontario, attribuendo alla parola anche il senso di «estensione del respiro». Infatti una caratteristica che differenzia la funzione respiratoria dalle altre funzioni dell'organismo è quella di poter essere sia spontanea e inconsapevole che volontaria, con la possibilità di modificare l'ampiezza, la localizzazione e la durata delle varie fasi respiratorie. In questo senso alcuni autori non riconoscono una separazione netta fra tecniche di *âsana* e tecniche di *prânâyâma*, attribuendo a ogni *âsana* un suo specifico *prânâyâma*.

La straordinaria importanza che la tradizione yoga attribuisce alle pratiche respiratorie dipende dal fatto che il respiro riflette momento per momento lo stato psicofisico dell'individuo, e varia in relazione allo stato generale dell'organismo, all'attività fisica e alla condizione mentale. È facile osservare che la collera, la paura, la gioia e tutte le altre emozioni variano la profondità e il ritmo del respiro. D'altra parte il fatto di respirare in un determinato modo rinforza l'emozione corrispondente. Come è affermato nella *Hathayoga-pradîpikâ*, quando il respiro è instabile la mente è instabile, quando il respiro è stabile la mente è stabile.

Le tecniche di *prânâyâma* hanno lo scopo di allenare il praticante ad arresti del respiro sempre più agevoli e prolungati, preparandolo all'esperienza della sospensione spontanea del movimento respiratorio, scopo finale del *prânâyâma*. Tale esperienza induce una stabilità mentale che rende possibili le pratiche superiori dello Yoga; negli *Yoga-sûtra* si afferma che squarcia il velario che nasconde la luce. Questo tipo di esperienza è molto difficile da raggiungere e, d'altra parte, non può essere provocata volontariamente. Il praticante deve eseguire le tecniche di controllo volontario con animo sgombro da attaccamento e disposto ad accettare qualunque risultato si presenti. Il suo compito è quello di creare le con-

dizioni perché le esperienze possano avvenire, eseguendo tecniche via via più intense, che gradualmente modificano la sua personalità e i suoi stati di coscienza, avvicinandolo agli stati meditativi.

Per eseguire nel modo più efficace queste tecniche è necessario comunque migliorare dapprima il più possibile il respiro spontaneo. Il buon funzionamento dell'apparato respiratorio può essere ostacolato da diversi fattori, che ricadono in tre gruppi fondamentali.

Il primo gruppo riguarda lo stato della colonna vertebrale. L'accentuarsi delle curvature fisiologiche impedisce un respiro completo, e una scoliosi può ridurre l'attività di uno dei polmoni.

Il secondo riguarda gli ostacoli di tipo meccanico, come occlusioni o riduzioni della portata dell'apparato respiratorio. Essi possono essere occasionali, come nel caso della presenza di muco, o permanenti, come nel caso di deviazioni del setto nasale. Bisogna notare, a questo proposito, l'importanza del respirare a bocca chiusa. Il respirare attraverso il naso ha diversi effetti. Infatti in questo modo l'aria viene riscaldata nelle narici e non arriva troppo fredda ai polmoni; inoltre viene umidificata, evitando che vi arrivi troppo secca; infine viene filtrata. Quando poi si espira attraverso il naso, l'aria cede un po' del suo calore e della sua umidità alle narici, evitando che si raffreddino e si asciughino eccessivamente, e contribuisce a rimuovere le impurità che vi si sono fermate. Il respirare a bocca aperta è giustificato soltanto in alcune tecniche purificatorie e per un tempo determinato, o quando si ha bisogno di un ricambio molto veloce di aria a causa di uno sforzo fisico o della necessità di parlare in pubblico. È importante inoltre respirare da entrambe le narici. Utilizzare prevalentemente una sola di esse è causa di squilibri.

Il terzo gruppo riguarda i blocchi di tipo muscolare. Poiché ogni genere di emozione ha il suo corrispondente sul piano fisico in una contrazione muscolare, se i momenti di tensione sono frequenti e prolungati si può instaurare l'abitudine a una contrazione permanente e inconsapevole, che, a sua volta, rafforza nella mente lo stato di tensione. In questo modo i muscoli interessati alla funzione respiratoria non arrivano mai a uno stato di rilassamento, ma lavorano in condizioni di parziale blocco. Il respiro diventa allora superficiale, o localizzato soltanto in certe parti dell'apparato respiratorio, o assume un ritmo inadeguato.

Prima di affrontare le tecniche di *prânâyâma* vero e proprio è necessario dunque rimediare a queste situazioni negative.

Bisogna notare, a questo proposito, che alcune persone hanno l'impressione che durante l'inspirazione sia l'aria, entrando, a dilatare il torace e l'addome. Basta però una semplice riflessione per capire che tale idea è assurda. Non c'è alcuna ragione per cui l'aria debba entrare nei polmoni spontaneamente. È invece l'espansione del torace a causare un aumento del volume interno che ha per conseguenza l'ingresso dell'aria; il contrario espirando. Si rileva di qui l'importanza di superare i blocchi muscolari per ottenere una respirazione sciolta, completa ed efficace.

L'apparato respiratorio si può immaginare come un recipiente di forma cilindrica il cui volume può essere aumentato in tre maniere: abbassando la base inferiore, accrescendo il suo diametro, o alzando la parte superiore; in questo modo lo spazio aumenta e l'aria viene risucchiata. Queste tre modalità corrispondono a tre fasi respiratorie.

La prima è spesso chiamata respirazione addominale, anche se in realtà l'effetto di risucchio non è dato dal movimento dell'addome ma da quello del diaframma, muscolo che rappresenta il fondo del recipiente e che agisce all'incirca come un pistone, abbassandosi durante l'inspirazione e sollevandosi durante l'expiratione.

La seconda fase respiratoria è toracica, cioè causata dal movimento delle costole che si spostano in fuori e leggermente verso l'alto. La terza, chiamata sottoclavicolare, sfrutta un movimento molto più ridotto nella regione delle spalle.

La prevalenza o l'inibizione di ciascuna di queste fasi corrispondono a un determinato tipo di personalità. Particolarmente frequenti sono le rigidità del diaframma, a causa delle tensioni che si ripercuotono su questa zona del corpo; esse sono causa ed effetto di numerosi problemi psicosomatici, per il meccanismo di interazione fra corpo e psiche, mentre un buon respiro diaframmatico trasmette un'impressione di calma e di rilassamento.

LA PROGRESSIONE NELLA PRATICA

Da quanto esposto, appare evidente il motivo per cui il *prânâyâma* è elencato dopo gli *âsana* nello schema degli *Yoga-sûtra*. Gli *âsana* e gli *shatkarman* creano le migliori condizioni per la sua pratica, rimuovendo gli impedimenti meccanici e psicofisici. In particolare, come prerequisito, è raccomandato di praticare regolarmente le tecniche che ottengono i seguenti risultati:

- allineare e rafforzare la colonna vertebrale;
- ottenere una posizione seduta molto stabile, comoda ed eretta, ma non rigida;
- liberare i passaggi dell'aria dalle impurità;
- attenuare le tensioni e favorire uno stato d'animo calmo e sereno, che permetta di evitare respiri bruschi e affannosi.

È sufficiente comunque imparare un piccolo numero di *âsana* semplici per ottenere gli effetti desiderati, senza cercare quelli più acrobatici e impegnativi, che potrebbero invece creare uno stato di ansia, almeno inizialmente, mentre è essenziale la regolarità.

La posizione seduta corretta è indispensabile per evitare di contrarre l'addome e richiudere le spalle; è sempre utile l'accorgimento di sedere su un sostegno. Le tecniche più semplici possono anche essere eseguite sedendo eretti su una sedia, avendo cura di non appoggiarsi allo schienale, di tenere le gambe ad angolo retto, con i piedi appoggiati a terra con tutta la pianta, e di abbandonare le mani

sulle gambe coi gomiti piegati. Alcune scuole consigliano anche di iniziare la pratica in posizione sdraiata.

Se una delle narici è occlusa dal muco, un metodo che ottiene un buon effetto consiste nello sdraiarsi sul fianco opposto; appena si sente che tale narice si è aperta, bisogna subito rialzarsi per evitare di occludere l'altra.

Si può dunque pensare che il raggiungimento della padronanza delle tecniche di *prânâyâma* comprenda le seguenti tappe, che saranno esposte nei prossimi paragrafi:

- osservazione del respiro spontaneo;
- liberazione ed espansione del respiro spontaneo nelle varie zone;
- apprendimento di un respiro lento, calmo e profondo, ma non forzato;
- stabilizzazione del ritmo;
- controllo della direzione del respiro;
- controllo della parete addominale;
- tecniche di *prânâyâma* senza ritenzione volontaria;
- tecniche di *prânâyâma* con ritenzione volontaria.

Le cautele da seguire, oltre a quelli generali, sono le seguenti:

- seguire una forte gradualità e regolarità nella pratica dell'espansione del respiro e degli arresti volontari;

- praticare soltanto quando ci si sente sufficientemente calmi da evitare respiri bruschi e violenti; in caso di agitazione, una sequenza di *âsana* opportuni può eliminare il problema;

- non praticare dopo sforzi o ginnastica violenta, ma premettere un sufficiente periodo di riposo in posizione sdraiata; entro certi limiti, ciò va fatto anche per gli *âsana*; anche al termine della pratica, si deve prendere un periodo di riposo;

- in persone molto sensibili, alcune pratiche possono dare una tale sensazione di freschezza da ritardare il sonno, se eseguite troppo tardi alla sera;

- in caso di problemi cardiaci o polmonari o di ipertensione, si troveranno grandi benefici nelle pratiche che aiutano a rendere il respiro più lento e profondo, mentre bisogna evitare assolutamente le sospensioni prolungate e ogni tipo di sforzo; è opportuno comunque consigliarsi con un esperto;

- in caso di gravidanza devono essere escluse tutte le ritenzioni, e le altre tecniche respiratorie devono essere eseguite con tranquillità e senza eccedere in profondità, controllando le proprie reazioni.

L'APPRENDIMENTO DEL RESPIRO PROFONDO

È molto istruttivo compiere un autoesame del proprio respiro spontaneo prima di eseguire pratiche di modificazione, per individuare i propri punti deboli. Non c'è alcuna ragione perché l'apparato respiratorio non si debba espandere in tutte le direzioni inspirando, e il fatto che ciò non avvenga indica uno squilibrio e

dimostra che è opportuno insistere maggiormente con certe pratiche piuttosto che con altre. Molte persone, ad esempio, non pensano che il movimento respiratorio avvenga anche posteriormente, anzi, hanno la muscolatura dorsale talmente irrigidita da ridurre al minimo tale espansione. L'autoesame si può compiere osservando mentalmente i movimenti, ma è meglio, specialmente all'inizio, aiutarsi appoggiando le mani sulle varie parti del corpo interessate per percepirli più facilmente. La sequenza delle osservazioni può essere come segue.

Appoggiando una mano sull'ombelico e una sullo sterno, si percepiscono i loro movimenti avvertendo se entrambe le mani si muovono o una sola, e se il loro movimento è esteso, medio o superficiale. Si avverte inoltre quale delle due mani si muove per prima, riconoscendo così anche la direzione del respiro.

Appoggiando poi una mano sull'ombelico e una sul dorso, alla stessa altezza, si avverte se il movimento avviene in entrambe le direzioni e con la stessa intensità. Lo stesso si può fare appoggiando le mani più in alto, una sullo sterno e una sul dorso, alla stessa altezza.

Le mani si possono poi posare sull'addome, alla stessa altezza e un po' distanziate l'una dall'altra; in seguito si posano, ugualmente distanziate fra loro, sulla parte media del torace, quindi sulla sua parte alta, infine sulle clavicole, controllando la eventuale diversa intensità dei movimenti nelle due metà del petto.

Per osservare la differenza fra la respirazione nei due lati del corpo, si appoggiano le mani sui lati esterni del torace, prima all'altezza delle costole più basse, poi sul medio torace, infine immediatamente sotto le ascelle. Si osserva così se il movimento tende ad allontanare le mani una dall'altra, e se è più intenso da uno dei lati.

Un piccolo movimento di espansione si può osservare infine nel perineo, infilando una mano sotto il corpo, nel punto in cui esso si appoggia a terra.

Si può anche verificare se il respiro fluisce ugualmente nelle due narici respirando da una sola di esse e tenendo tappata l'altra.

Il ripetere il precedente esame di tanto in tanto dimostrerà quali rigidità sono state superate mediante la pratica dello Yoga. Esistono due maniere fondamentali di aumentare la scioltezza delle zone interessate. La prima, già citata, consiste nell'eseguire *âsana* che provochino allungamenti della muscolatura. Posizioni come *hasta-uttâna-âsana* (p. 84, fig. 101) o *ushtra-âsana* (pp. 121-122), ad esempio, aumentano la mobilità anteriore, *pâdahasta-âsana* (pp. 87-88) e *pascimottâna-âsana* (p. 143, fig. 205) quella posteriore, *ardhachandra-âsana* (p. 93, fig. 116) e le sue posizioni derivate quella laterale. L'altra maniera consiste nell'eseguire profonde respirazioni in posizioni che facilitino il fluire del respiro in una data zona, mobilizzando i muscoli relativi. È necessario che tali respirazioni siano profonde ma lente e calme, evitando ogni sforzo; soprattutto, si deve evitare di forzare l'inspirazione. Quando si comincia ad avvertire una resistenza all'ingresso dell'aria, si deve cessare di ispirare, anche se eventualmente si potrebbe immetterne ancora una certa quantità. Alcune posizioni notevoli sono le seguenti.

In posizione seduta a gambe incrociate, si porta ciascuna mano sul ginocchio opposto senza piegare i gomiti e restando leggermente chinati in avanti (p. 217, fig. 348). In questo modo si frena il respiro toracico, mentre si accentua lo spostamento in avanti e all'indietro della parete addominale.

La posizione di preparazione a *matsya-âsana* e quella parziale (p. 109) favoriscono il respiro diaframmatico; respirando profondamente si avverte un più accentuato movimento delle costole più basse, cioè quelle che non sono saldate allo sterno. Un effetto simile si ha in *makara-âsana* e in *matsyagrîda-âsana* (p. 58, figg. 46-47).

Il respiro toracico è particolarmente stimolato sedendo in *vajra-âsana* e tenendo le mani con le dita intrecciate e le palme rivolte in alto (fig. 349).

Il respiro sottoclavicolare si estende tenendo i pugni leggermente chiusi e portandoli dietro la nuca inspirando, con i gomiti aperti (fig. 350), e abbassandoli lateralmente espirando, o in *gomukha-âsana* (pp. 139-140).



fig. 349



fig. 350

In tutte le posizioni di piegamento laterale si può accentuare il respiro avvertendo che le costole del lato esteso si aprono a ventaglio. Una variante particolarmente indicata è mostrata in figura 351: in essa la mano del lato che viene compresso è portata sull'altro ginocchio, completando la riduzione del respiro su quel lato.

In *dhârmika-âsana* (pp. 172-173, figg. 269-270) si avverte facilmente lo spostamento delle costole verso l'alto; è quindi particolarmente indicato per l'espansione del respiro dorsale.

Una volta ottenuta la decontrazione della muscolatura respiratoria, ci si trova nelle condizioni migliori per iniziare la pratica del respiro profondo e completo. Per facilitarne l'apprendimento, è utile inizialmente associarlo a un movimento del corpo; alcuni degli esercizi possibili sono i seguenti.

In piedi, con le mani congiunte davanti a sé, inspirare sollevando lentamente le braccia in alto ed espirare riabbassandole. Lo stesso si può fare poi muovendo le braccia lateralmente. In seguito si possono coordinare i due movimenti, sollevando le braccia davanti a sé inspirando, abbassandole lateralmente espirando, risollevandole lateralmente inspirando e infine abbassandole davanti a sé espirando.

Un'altra possibilità consiste nel prendere la posizione di p. 217, fig. 348 e, al termine di una espirazione profonda, cominciare l'inspirazione nella parte bassa dell'apparato respiratorio e proseguirla verso l'alto; contemporaneamente raddrizzare il corpo, aprire le braccia portando le mani a terra dietro il dorso e terminare con una leggera flessione all'indietro delle spalle (fig. 352). Espirando si riportano le braccia in avanti inclinandosi leggermente e riprendendo la posizione di partenza.

Il respiro si può poi coordinare con un movimento del collo, chinando il mento sul petto espirando e raddrizzandolo fino a rovesciarlo all'indietro (quanto consente la situazione delle vertebre cervicali) inspirando; le spalle rimangono ferme.

Particolarmente significativo è il coordinamento del respiro col movimento di *parvata-âsana* (pp. 137-138). Sedendo a gambe incrociate con le braccia allargate ai lati del corpo, inspirando si portano le mani giunte sul capo all'altezza dei



fig. 351



fig. 352

capelli (fig. 195), espirando si riportano a terra. Ciò favorisce un respiro nella parte bassa dei polmoni. Dopo alcune ripetizioni, si parte con le mani congiunte sul capo e, inspirando, si tendono le braccia verso l'alto (fig. 196), espirando si riportano le mani sul capo. In questo caso viene favorito un respiro che si svolge nella parte alta dei polmoni. Infine si esegue il movimento completo, partendo con le braccia ai lati del corpo e portandole, inspirando, a congiungere le mani sul capo e poi a tendersi verso l'alto. Espirando si esegue il movimento inverso. Si cerchi di compiere un gesto armonioso e uniforme, evitando di avere un momento di arresto nell'istante in cui le mani si congiungono, difetto molto frequente. Questo movimento favorisce un respiro profondo in cui il riempimento dei polmoni avviene dal basso verso l'alto. Lo svuotamento tenderà invece ad avvenire in senso inverso, vuotando prima la parte alta.

Tutti gli esercizi precedenti vanno eseguiti con un ritmo respiratorio lento il più possibile e senza forzature nell'inspirazione, come accennato, mentre si può accentuare maggiormente l'espirazione, il che favorisce un profondo riempimento spontaneo successivo; tutti gli atti respiratori dovrebbero avere la stessa durata.

Nel capitolo sul *mantra* sarà esposta un'altra tecnica di respiro profondo associato ad alcune *mudrâ* e all'emissione di certi suoni.

Dopo aver preso l'abitudine alle respirazioni profonde, per la pratica del *prânâyâma* ci si dovrà abituare a eseguirle in posizione seduta comoda e immobile, con tutto il corpo eretto e rilassato, e contraendo i muscoli respiratori il minimo indispensabile per fare avvenire il movimento, senza alcuna rigidità. Si dovrebbe cercare un equilibrio fra controllo e spontaneità.

Il respiro deve essere silenzioso, senza la creazione di alcun vortice, diversamente è segno che in qualche punto del passaggio dell'aria c'è una strozzatura. Ci si può aiutare a rendere il respiro più lento e sottile ponendo una mano davanti alle narici e controllando la lievità del flusso dell'aria.

Il movimento dovrà essere esclusivamente di espansione e ritrazione, evitando la tendenza, comune a molte persone, a chinarsi leggermente espirando per raddrizzarsi inspirando. Si può consigliare, in linea di massima, di stabilizzarsi su una durata di almeno sei secondi per l'inspirazione e altrettanti per l'espirazione, prima di procedere con altre pratiche, salvo problemi individuali.

Come accennato, il respiro associato al movimento di *parvata-âsana* favorisce un riempimento che va dalla parte bassa dei polmoni verso l'alto, mentre lo svuotamento comincia nella parte alta. Quando si respira in posizione immobile o nel *prânâyâma*, alcune scuole consigliano di far avvenire l'espirazione in questo senso, mentre altre consigliano di cominciare lo svuotamento nella parte bassa. Il secondo metodo ha un aspetto di maggiore volontarietà, mentre il primo induce una maggiore distensione. In questo modo, infatti, per eseguire un respiro completo, al termine di una profonda espirazione in cui si è ritratta la parete addominale, si osserva che per far iniziare l'inspirazione non è necessario compiere un movimento volontario, ma è sufficiente rilassare la parete addominale, che ritornerà in fuori causando il risucchio di una certa quantità di aria nei pol-

moni; l'effetto è simile a quello del funzionamento di un contagocce, descritto a proposito di *kapâlabhâti*. L'inspirazione verrà poi completata volontariamente espandendo il torace. Al termine, per far cominciare l'espirazione, non è necessario compiere un movimento volontario, ma è sufficiente rilassare il torace, in modo che le costole e lo sterno si abbassino. In seguito si completerà l'espirazione volontariamente nella parte inferiore, e così via. Si può immaginare che il corpo sia come un bicchiere che si riempie di liquido dal basso, e si svuota dall'alto. I movimenti respiratori, dunque, cominciano tutti con un momento di abbandono, sia riempiendo i polmoni che svuotandoli, mentre il controllo volontario interviene in un secondo tempo. Si realizza dunque il principio del «lasciare eseguire» invece di eseguire, e quello di ricercare il minimo sforzo.

L'ultimo punto importante nell'apprendimento del respiro profondo riguarda il controllo della parete addominale. Se si prova a respirare molto profondamente gonfiando al massimo l'addome e a completare quindi il riempimento espandendo il torace, si osserva che l'addome tende a rientrare. Non è possibile inspirare a pienezza completa se l'addome è proteso in fuori, anche se a un esame superficiale si potrebbe pensare che più esso è protratto più aria entra. Il protendere in fuori l'addome ostacola il movimento delle costole più basse, tipico del respiro diaframmatico; inoltre riduce l'effetto di massaggio sugli organi addominali dato dalla discesa del diaframma. L'addome deve dunque essere elasticamente contenuto dall'ombelico in giù, senza mai arrivare a una rigidità tale da impedire il movimento del diaframma, mentre il respiro si sviluppa all'incirca dalla linea dell'ombelico in su.

In genere, non è immediato trovare il giusto tono muscolare che dia una buona elasticità, evitando sia rigidità che cedimento. La maggior parte delle persone hanno bisogno prima di tutto di eliminare le contrazioni eccessive, che mantengono abitualmente in maniera inconsapevole. Come tutti i muscoli, gli addominali devono essere tonici e non flaccidi, ma dovrebbero essere contratti quanto è necessario, e non di più. In caso di incertezza, sempre meglio sbagliare cedendo un po' che irrigidendo. Se la posizione seduta è perfetta, il corretto controllo addominale si instaura già quasi automaticamente, specialmente, per la maggior parte degli occidentali, in *vajra-âsana*; l'addome diventa così il sostegno della colonna d'aria che viene immessa, come il basamento sostiene la colonna di una costruzione.

In alcune persone l'addome non soltanto è irrigidito, ma sembra avere un movimento opposto a quello abituale, cioè muoversi in fuori espirando e rientrare all'inspirazione. Ciò è uno dei più chiari segni di blocco del diaframma: la rigidità di tale muscolo gli impedisce di spostarsi in basso, così che il respiro si sviluppa tutto al di sopra di esso. Espirando si ha poi una fase di distensione, che permette un piccolo rilascio della parte inferiore dell'addome. In tale caso è importante praticare assiduamente gli esercizi di sblocco del respiro spontaneo e di rilassamento generale, prima di perfezionare il controllo addominale.

GLI ELEMENTI DEL PRÂNÂYÂMA

Il *prânâyâma* vero e proprio è una combinazione di diversi elementi: la profondità del respiro, il suo ritmo, la maniera di regolare l'inspirazione e l'espirazione. Oltre a questi, vi sono elementi accessori, come certi tipi di alternanze nel modo di respirare e l'uso delle contrazioni chiamate *bandha*.

Nel *prânâyâma* classico l'inspirazione e l'espirazione possono essere compiute con diverse varianti; ad esempio si può respirare tenendo la glottide leggermente contratta, in modo da costituire un freno al passaggio dell'aria, oppure si può respirare da una narice per volta, il che costituisce già un primo livello di controllo del respiro. La fase inspiratoria viene chiamata *pûraka*, quella espiratoria *rechaka*, la ritenzione *kumbhaka*. Quest'ultima è chiamata *antara-kumbhaka* quando avviene a polmoni pieni, *bâhya-kumbhaka* quando avviene a polmoni vuoti. Dal punto di vista dell'intenzionalità, è chiamata *sahita-kumbhaka* quando è volontaria, *kevala-kumbhaka* quando è spontanea.

I ritmi con cui il respiro viene combinato ricadono in due categorie, chiamate rispettivamente *samavritti* e *visamavritti*. *Samavritti* si può tradurre con «a fasi uguali», e indica un ritmo in cui si hanno quattro fasi della stessa durata: inspirazione, ritenzione a polmoni pieni, espirazione, ritenzione a polmoni vuoti. Ciò è spesso chiamato «*prânâyâma* quadrato». Sono suoi sottoinsiemi i ritmi in cui si hanno tre fasi, omettendo l'apnea piena o l'apnea vuota, chiamati anche «*prânâyâma* triangolare».

Visamavritti, ritmo «a fasi differenti», può avere rapporti di durata molto variabili fra le fasi, ma il più comune e classico prevede una ritenzione a polmoni pieni lunga il quadruplo dell'inspirazione e un'espirazione lunga il doppio. Di solito non si esegue la ritenzione a polmoni vuoti, ma alcune scuole la introducono, di durata uguale all'inspirazione.

Questi ritmi rappresentano dei punti d'arrivo, ai quali è necessario pervenire molto gradualmente. La maggior parte delle scuole consigliano a chi inizia la pratica di evitare le ritenzioni per alcuni mesi, altre arrivano a escluderle per un anno. È bene che ciascuno regoli la progressione della sua pratica, controllando le proprie reazioni e consultandosi di tanto in tanto con un insegnante. È particolarmente valido, nel *prânâyâma*, il principio che, se la pratica è corretta, non si sente il bisogno di terminarla rapidamente. Se al termine dell'espirazione, o dell'apnea vuota se presente, si sente un urgente bisogno di inspirare, ciò significa che si sono superati i propri limiti e che è necessario continuare ancora per qualche tempo con un ritmo più agevole; diversamente, si possono provocare diversi disturbi respiratori e cardiaci. Una pratica preliminare consiste nel portare l'attenzione sul respiro spontaneo, diventando consapevoli delle brevi pause che avvengono spontaneamente al termine dell'inspirazione e dell'espirazione. La progressione potrebbe essere come segue, tenendo conto che ogni tecnica comincia dopo un'espirazione.

Per il *samavritti-prânâyâma*, dopo avere stabilizzato il ritmo inspirando per sei

secondi ed espirando per la stessa durata, si inizia a introdurre un'apnea piena di due secondi, ottenendo un ritmo 6-2-6-0. Quando esso sarà acquisito si passerà al ritmo 6-4-6-0, e poi 6-6-6-0. A questo punto si può cominciare ad aggiungere la quarta fase, ma sembra preferibile sperimentarla dapprima separatamente, parallelamente all'apnea piena, respirando nei tempi di 6-0-6-2, e arrivando gradualmente a 6-0-6-6. Si metteranno poi insieme i due tipi di apnea, ad esempio cominciando con 6-2-6-2, e progredendo fino ad arrivare a 6-6-6-6. Un ritmo ridotto come 6-3-6-3 è anche usato, e può essere consigliabile a chi prova difficoltà. Questo ritmo, con i tempi di ritenzione pari alla metà di quelli delle altre fasi, è chiamato *sâvitri-prânâyâma*, cioè *prânâyâma* solare.

Per il *visamavritti-prânâyâma*, è necessario dapprima imparare con sicurezza un ritmo in cui l'espirazione è lunga il doppio dell'inspirazione, passando per diverse fasi in cui la si allunga gradualmente, ad esempio di due secondi per volta, come per l'apprendimento dell'apnea; in seguito si prolungherà con molta cautela la ritenzione, senza sentirsi obbligati a raggiungere la proporzione classica, soprattutto se non si pratica con assiduità. Anziché raggiungere il rapporto di tempi 1:4:2, ci si può limitare, ad esempio, a un ritmo 1:2:2, cioè con apnea piena pari alla durata dell'espirazione, che è pure molto usato.

Un altro metodo per abituarsi alle ritenzioni sarà esposto nella trattazione di *viloma-prânâyâma*.

Si dovrebbe cercare, con l'esperienza, di rendere sempre più lenta l'inspirazione, portandola a otto secondi e poi a dieci e più, variando in conseguenza la durata delle altre fasi, sempre controllando di rimanere nei limiti della comodità e di non sentire urgente bisogno di ispirare alla fine. Se si pratica con poca costanza, e le interruzioni della pratica non sono soltanto occasionali, non si devono tentare i ritmi più impegnativi. È importante misurare con precisione la durata delle fasi. Inizialmente si può anche osservare un orologio, ma ciò presenta lo svantaggio di diminuire la concentrazione. Alcuni usano contare i battiti del cuore, tastando il polso. Un metodo tradizionale consiste nel muovere la punta del pollice di una mano spostandola successivamente sulle falangi delle altre dita, con lo stesso ritmo, in modo che arrivando a un dato punto si sappia che è trascorso un certo numero di intervalli di tempo.

Il metodo che consente la massima concentrazione è il conteggio mentale dei secondi. Inizialmente però molte persone lo trovano difficile o disturbante, a causa dell'attenzione che va rivolta al ritmo del conteggio. Molto utile in questi casi ripetere mentalmente non una sequenza di numeri ma un *mantra*, che può essere una frase di durata nota o una ripetizione di una sillaba. In quest'ultimo caso è abituale recitare la sillaba OM; la durata di una sillaba più l'intervallo che precede la seguente può essere in media di due secondi. Così, invece di contare ad esempio fino a otto, si eseguirà un'inspirazione coordinata con quattro OM. Si potrebbe pensare che questo non cambi le cose, ma i suoni mentali di questo genere hanno la proprietà di eliminare l'ansia che può essere associata al conteggio numerico, se esso non viene accettato.

In generale, avere un'espiazione più breve dell'inspirazione, come avviene in *kapâlabhâti*, ha un effetto tonificante e stimolante, mentre il prolungamento dell'espiazione ha effetti rilassanti. Se la durata è uguale, il respiro è equilibrante. Questo fatto può essere di aiuto anche al di fuori di una seduta di *prânâyâma*, nelle varie situazioni della giornata. Respirare in modo lento e profondo, anche senza un'assoluta precisione del ritmo, aiuta ad affrontare tutte le situazioni di tensione e di ansia, ma se ci si sente depressi e stanchi si può ricavare una nuova energia da un ritmo con l'espiazione più corta. Quando si prova sonnolenza mentre la situazione richiede vigilanza, sono adatti respiri profondi e molto veloci. In caso di tachicardia, si ottiene un rapido miglioramento respirando alcune volte a fondo e prolungando poi al massimo l'espiazione.

Per quanto riguarda l'apnea, la ritenzione a polmoni vuoti è il momento di massimo abbandono. È facile osservare che chi dorme profondamente fa una pausa spontanea dopo l'espiazione. Si può facilitare il sonno imitando questo andamento, tenendo un respiro tranquillo e lasciando dolcemente aumentare le pause spontanee, già coricati, eseguendo qualche esercizio di rilassamento. La sua pratica è particolarmente consigliata a chi soffre di pressione alta, allevia la tensione nervosa e dà un senso di quiete. Non è adatta a chi soffre di depressione e di malinconia.

La pausa a polmoni pieni è particolarmente raccomandata da tutte le scuole, ed è, contrariamente alla precedente, il momento di maggiore tonicità; come è noto, il respiro viene istintivamente sospeso quando si deve compiere un particolare sforzo, ad esempio per sollevare un grosso peso. Accresce la fiducia in se stessi, l'energia, la resistenza e la capacità di lavorare. È adatta a chi soffre di pressione bassa, pigrizia e indecisione. Deve essere evitata o ridotta a brevissime durate da chi soffre di ipertensione o problemi cardiaci.

I suoi effetti fisici sono molto discussi. La sua pratica favorisce la dilatazione degli alveoli polmonari e la circolazione del sangue in ogni parte dei polmoni. È noto che nella normale respirazione soltanto una parte dell'ossigeno inalato, circa il 20%, viene assorbita. È stata fatta l'ipotesi che durante l'apnea tale percentuale aumenti, ma sembra che ciò non sia esatto. Invece i processi respiratori vengono potenziati e stimolati nelle ore seguenti alla pratica, influenzando i diversi momenti della giornata. Un'ipotesi che è stata avanzata è che durante la ritenzione si favorisca la circolazione dell'aria all'interno dei polmoni, rinnovando lo strato di aria abitualmente poco mobile che aderisce agli alveoli polmonari. Inoltre durante il *prânâyâma* vengono accresciute le variazioni di pressione fisiologiche delle cavità toracica e addominale, massaggiando e sollecitando gli organi interni e favorendo la circolazione del sangue. Le lunghe ritenzioni favoriscono anche la sudorazione, con conseguente eliminazione di tossine dal corpo.

È già stata rilevata l'importanza di arrestare l'inspirazione quando si comincia a percepire una resistenza. Il trascurare ciò è sconsigliabile anche per quanto riguarda il prolungamento della ritenzione, perché eseguendo un riempimento forzato si crea una certa tensione che rende più urgente il bisogno di espirare. Un

accorgimento molto utile consiste, al termine di una ritenzione, nell'eseguire ancora una piccolissima inspirazione prima di espirare, il che attenua la tensione e permette di espirare con più tranquillità.

Di seguito è riportato uno schema in cui sono mostrati i nomi dei diversi elementi del *prânâyâma* nelle tradizioni classiche, in cui la colonna di sinistra rappresenta le varianti che possono essere applicate all'inspirazione e all'espirazione.

Varianti	Ritmi	Alternanze
<i>Anuloma-viloma</i>		
<i>Ujjâyî</i>		
<i>Sûrya-bhedana</i>		
<i>Bhastrikâ</i>	<i>Samavritti</i>	<i>Anuloma</i>
<i>Shîtâlî</i>	<i>Visamavritti</i>	<i>Viloma</i>
<i>Sîtkarî</i>		<i>Pratiloma</i>
<i>Bhrâmarî</i>		
<i>Mûrchâ</i>		
<i>Plâvinî</i>		

In linea teorica, è possibile combinare ciascuno degli elementi di una colonna con ciascuno degli altri delle altre colonne. È possibile, ad esempio, inspirare ed espirare nella maniera chiamata *ujjâyî*, seguendo il ritmo *samavritti*, e alternando le narici come in *pratiloma*, come sarà chiarito in seguito. In pratica è impossibile che una persona possa sperimentare a fondo tutte le combinazioni, e soltanto alcune di esse sono abitualmente usate. È importante invece avere chiara la distinzione fra i tre gruppi di elementi, evitando soprattutto di confondersi nel definire una maniera di ispirare e una maniera di regolare il ritmo.

LE VARIANTI DI PRÂNÂYÂMA

Sono di seguito riportate le varianti tradizionali, da impararsi dapprima senza ritenzioni, sempre ricordando che ogni pratica comincia dopo una espirazione completa.

Anuloma-viloma

La parola *anuloma* si può tradurre con «in ordine regolare», mentre *viloma* ha il senso di «senza ordine regolare». L'insieme delle parole indica un tipo di *prânâyâma* in cui l'ordine in cui si usano le narici viene invertito a ogni atto

respiratorio. Ciò non va confuso col significato che le due parole prendono quando sono usate isolatamente, per indicare certi tipi di alternanze, come sarà chiarito in seguito. Questo *prânâyâma* è anche chiamato *nâdî-shodana* o *nâdî-shuddi*, benché queste denominazioni indichino piuttosto il suo risultato, cioè la purificazione dei canali, intendendo per canali sia le vie respiratorie, sia i canali sottili della circolazione prânica. Nei testi tradizionali è considerato separatamente dalle altre varianti, che sono più propriamente chiamate *kumbhaka*. Sembra quindi che in questa tecnica sia prevalente l'importanza del riequilibrio generale e della preparazione dei passaggi, mentre nelle altre è attribuita più importanza alla sensazione di riempimento dell'apparato respiratorio. Infatti la tradizione yoga afferma che respirare dalla narice destra o da quella sinistra non è equivalente, poiché si coinvolgono diversi tipi di energia. A seconda delle circostanze può anche essere conveniente far prevalere una delle due narici, il che è utilizzato in alcune varianti, ma è importantissimo avere dei momenti di compensazione.

In *anuloma-viloma* si respira a narici alterne, aiutandosi con le dita della mano destra per aprirle e chiuderle. È raccomandato di usare il pollice per chiudere la narice destra, l'anulare e il mignolo per chiudere la sinistra, mentre l'indice e il medio sono ripiegati verso il palmo (fig. 353). Se tale posizione sembra fastidiosa, si può invece tenere inizialmente l'indice e il medio distesi, con la punta appoggiata sulla fronte, ma non si deve usarli per chiudere la narice sinistra, altrimenti il polso assume una posizione di maggiore tensione. Secondo le scuole più autorevoli si comincia dopo un'espiazione, chiudendo la narice destra e inspirando dalla sinistra; al termine dell'inspirazione, si chiude la sinistra, si apre la destra, si espira e si inspira da quest'ultima. Al termine dell'inspirazione si chiude la destra, si apre la sinistra, si espira e si inspira da questa, e così



fig. 353

via. Basta quindi ricordarsi che si cambia narice sempre a polmoni pieni, prima chiudendo la narice da cui si è inspirato e poi aprendo l'altra. Occorre evitare di avere un istante in cui entrambe le narici sono aperte e compiere lo scambio con molta tranquillità, senza movimenti bruschi o affrettati; si ha quindi automaticamente un istante di apnea piena. Col tempo si può seguire una progressione per allungare la sospensione, mentre non è generalmente usata l'apnea vuota. Per equilibrare le due respirazioni, si termina con un'espiazione a sinistra.

Alcune scuole preferiscono invece iniziare, dopo la chiusura della narice destra, espirando a sinistra e successivamente inspirando prima di cambiare narice, seguendo poi lo stesso metodo.

La posizione asimmetrica del corpo può portare a irrigidire la spalla destra, a chinare il capo, o a ruotarlo verso destra; si dovrebbe cercare di evitarlo, mantenendosi rilassati e centrati, per ottenere il massimo di regolazione energetica. Inoltre si dovrebbe badare di non premere violentemente sulle narici per chiuderle; è sufficiente una piccola pressione sui lati del naso, al disotto della sua parete laterale, evitando di deviare il setto. Chi, a causa di problemi fisici, respira prevalentemente da una narice, dovrebbe sforzarsi di eseguire questo esercizio il più spesso possibile, con un respiro sottile, per pareggiare il passaggio dell'aria nei due lati. Alcune scuole consigliano, in questi casi, di tenere sempre parzialmente chiusa con le dita la narice in cui il flusso è maggiore, per uguagliare il passaggio. Questo accorgimento può essere usato anche nelle pratiche in cui entrambe le narici sono aperte contemporaneamente per rendere il respiro più sottile.

Durante l'esecuzione si può percepire che l'aria percorre alternativamente due lati di un triangolo, nelle narici, e va a convergere nel punto situato dietro la congiunzione delle sopracciglia, qualche centimetro all'interno della fronte, rinfrescandolo piacevolmente. Un livello più sottile di *anuloma-viloma* consiste nel praticarlo mentalmente, pur avendo le narici aperte, isolando la percezione del passaggio dell'aria in una narice per volta, alternando come nella tecnica spiegata precedentemente.

Anuloma-viloma equilibra l'organismo e attenua tutti i disturbi di origine psicosomatica, aiuta moltissimo il lavoro intellettuale, genera calma e tranquillità e prepara alle altre pratiche di *prânâyâma* e alla concentrazione.

Ujjâyî

Il nome si può tradurre con «che conduce alla vittoria». Si tratta di un *prânâyâma* fondamentale e punto di passaggio obbligato verso le tecniche yoga superiori. In esso si controlla il passaggio dell'aria all'interno della gola come se essa fosse un tubo in cui, a un certo punto, si trova una piccola strozzatura. Si deve quindi contrarre la glottide restringendo il passaggio dell'aria e producendo un suono causato dallo strofinamento dell'aria stessa. Restringendo il passaggio, si deve impiegare più tempo per inspirare ed espirare la stessa quantità d'aria, e questo aiuta ad allungare progressivamente il respiro.

Per imparare la tecnica è importante trovarsi in uno stato mentale calmo il più possibile, gli occhi chiusi, e portare l'attenzione al centro della gola. Per aiutarsi a prendere contatto con il punto giusto, si può deglutire alcune volte o accennare il suono di un leggero singhiozzo, ma è bene non dare troppa importanza a tale ricerca, usandola soltanto all'inizio. Continuando a percepire il centro della gola con un'attenzione ricettiva, può avvenire che a poco a poco si instauri spontaneamente un piccolo riflesso di restringimento che, perfezionandosi, provoca un suono simile a un lievissimo singhiozzo. Non si dovrebbe cercare di ottenere un suono troppo forte, derivato da una forte contrazione, che creerebbe tensione. Soprattutto si deve evitare di produrre il suono nel naso anziché nella gola. Occorre assicurarsi che le narici e le prime vie respiratorie siano libere: soltanto la glottide si contrae. Per una buona riuscita è anche importante che la regione clavicolare sia sciolta; si possono usare gli esercizi descritti nel capitolo sugli *âsana* per la preparazione delle spalle, specialmente quello di figura 89 a p. 78.

Per favorire *ujjâyi* può essere utile ripetere alcune volte l'esercizio di respirazione profonda associata al movimento di *parvata-âsana*, ma con respiro contrario, cioè espirando quando le braccia salgono e inspirando quando scendono. Questo aiuta a portare l'attenzione sul punto interessato e a sentirvi scorrere l'aria. Se sembra troppo difficile ottenere *ujjâyi* in maniera spontanea, si può farlo avvenire in questo modo. In posizione seduta eretta, con tutta la colonna vertebrale allineata, si sposta indietro il collo, badando di arretrarlo senza rovesciarlo all'indietro, neppure parzialmente; il mento continuerà a rimanere orizzontale, come in posizione di partenza. Questa manovra produce una strozzatura nel canale di passaggio dell'aria e provoca il fruscio dovuto alla frizione. Questa posizione dovrebbe essere tenuta soltanto per pochi istanti, poi si rilasserà il collo cercando di far riprendere questa strozzatura moderatamente e spontaneamente.

Spesso accade di trovare inizialmente più facile produrre il suono espirando, in altri casi inspirando. In seguito il suono si produrrà in ogni fase respiratoria. Quando la tecnica sarà acquisita e con l'aumentare della propria capacità di osservazione, ci si potrà accorgere che l'inspirazione e l'espirazione sembrano partire da due differenti punti della gola, leggermente distanziati, l'uno sopra l'altro; inoltre si potrà percepire che producono due suoni leggermente diversi.

Ujjâyi è la variante di *prânâyâma* generalmente usata per imparare le più lunghe ritenzioni. Nei primi tentativi si può anche trascurare il ritmo del respiro, limitandosi a rispettare la lentezza, in seguito vi si assoceranno i ritmi classici, con le progressioni consigliate. Alcune scuole lo eseguono riempiendo completamente i polmoni, altre consigliano di non riempirli del tutto, limitandosi a provare l'impressione che il respiro salga e scenda dolcemente fra la gola e il cuore. È l'unico *prânâyâma* che può essere eseguito anche in piedi e perfino camminando. Più precisamente, l'attenzione sul punto interessato può essere tenuta in qualunque momento della giornata. Alcune scuole consigliano, quando l'esperienza è sufficiente, di tenere l'attenzione su di esso durante tutta la seduta di *âsana*, per favorire la concentrazione e potenziare gli effetti. Naturalmente, in questi casi, la contrazione sarà molto più superficiale e il respiro avrà un ritmo più blando.

Ujjâyi ha importantissimi effetti fisiologici. Eseguito senza apnea, è altamente benefico per chi soffre di problemi cardiaci e di ipertensione. È utile per controllare stati di agitazione e produce, con la pratica, una grande calma mentale. Facilita la ritrazione dell'attenzione verso l'interno di se stessi e prepara alle tecniche di concentrazione. Il suo riflesso si può presentare spontaneamente quando si è in una situazione mentale tranquilla e in posizione comoda e immobile, e a sua volta rafforza queste disposizioni. Si evidenzia qui in modo molto significativo il principio dell'influenza reciproca fra le componenti della personalità, raggiungendo uno stato di unità in cui sono presenti aspetti fisiologici, mentali e sonori.

Sûrya-bhedana

Usando le dita della mano destra nello stesso modo descritto per *anuloma-viloma*, si inspira sempre dalla narice destra e si espira dalla sinistra. Non è quindi una pratica simmetrica, ma tende ad accrescere l'energia solare, connessa con la narice destra. Il nome significa appunto «perforazione del sole». Questa pratica accresce il dinamismo, aumenta il calore del corpo e migliora la capacità digestiva, specialmente quando vi si introduce l'apnea piena, ed è raccomandata a chi soffre di pressione bassa.

La pratica opposta, *chandra-bhedana*, non riportata nei testi classici, consiste nell'inspirare sempre dalla narice sinistra, considerata la narice lunare, ed espirare dalla destra. Conferisce calma e rinfresca l'organismo, per cui è consigliata soprattutto d'estate.

Bhastrikâ

Il nome significa «mantice», e, secondo i testi tradizionali, indica una tecnica in cui, dopo aver mosso l'aria rapidamente e ripetutamente, come usando un mantice, si compie una profonda inspirazione trattenendo l'aria il più possibile, anche mediante l'uso dei *bandha*, ed esalando poi con lentezza. Le varie scuole differiscono però notevolmente nell'interpretazione di tale descrizione. Secondo alcuni, la prima parte della tecnica consiste nell'eseguire un ciclo di *kapâlabhâti*, secondo altri consiste in una serie di vigorose inspirazioni ed espirazioni che, a differenza di *kapâlabhâti*, sono eseguite entrambe volontariamente e coinvolgono tutta la capacità dei polmoni.

In questa seconda ipotesi, l'esecuzione può anche non comprendere la ritenzione finale, ma consistere in una serie di espirazioni molto veloci, seguite da inspirazioni che riempiono completamente i polmoni e che hanno durata pari alla metà del tempo di espirazione o, secondo altri, uguale. Con molto esercizio, si può arrivare al massimo a una respirazione al secondo. Ciò si può fare dapprima con una sola narice per volta, tenendo chiusa l'altra, poi con entrambe le narici aperte. Se una delle narici è parzialmente occlusa, alcune ripetizioni attraverso di essa possono sbloccarla. Quando si introduce la ritenzione a polmoni

pieni, sono possibili molte variazioni. Se si esegue la prima parte con una sola delle narici, si può, alla fine, inspirare da questa ed espirare da quella opposta. Si può anche eseguire la prima parte alternando le narici ad ogni fase, cioè inspirando sempre da un lato ed espirando dall'altro. In questo caso si rispetterà quest'ordine anche nella ritenzione finale. Naturalmente si eseguirà un ciclo per ogni narice. Si può anche alternare le narici a ogni respiro, come in *anuloma-viloma*.

La progressione deve essere particolarmente cauta. Ai primi tentativi, si può pensare, in linea di massima, di eseguire due o tre cicli di cinque respiri, lasciando riposare i polmoni fra l'uno e l'altro. Questa pratica è stata paragonata al carbone nella locomotiva: se è scarso si avrà poca energia, se è eccessivo la caldaia scoppierà, cioè si avranno danni ai polmoni. Inizialmente si potranno provare leggeri capogiri, a causa della ventilazione polmonare. Ciò non è di per sé un segno negativo, poiché indica che si è abituati a un respiro ridotto, ma impone di allungare le esecuzioni gradualmente.

Alternanze simili nelle narici si possono avere anche quando si esegue la prima parte come in *kapâlabhâti*. Gli effetti sono simili, anche se in quest'ultimo caso l'intensità è minore. La ritenzione finale, se presente, ripristina il rapporto fra ossigeno e anidride carbonica, variato dalla respirazione a mantice.

Comunque, alternando questa tecnica con altre varianti, ci si accorge che è più agevole mantenere lunghe ritenzioni in queste ultime.

Bhastrikâ purifica i polmoni, favorisce l'eliminazione delle tossine, pulisce i seni nasali, migliora la digestione e attiva il fegato, la milza e il pancreas. Inoltre attiva le energie psicofisiche e dà un senso di euforia. Non deve mai essere eseguito in caso di problemi cardiaci, ipertensione, problemi agli occhi o alle orecchie.

Shîtali

Si può tradurre con «rinfrescante». È una tecnica in cui, eccezionalmente, si inspira dalla bocca e si espira dal naso. Inspirando si fa scorrere l'aria sulla lingua protesa fuori dalla bocca e curvata in modo da assumere la forma di una grondaia (fig. 354). Essa viene ritirata prima dell'espirazione.



fig. 354

Passando sulla lingua umida, l'aria si raffredda, e ciò produce effetti rinfrescanti, fisici e mentali, in tutto il corpo, calmando la mente e attenuando la sensazione di sete. Inoltre *shîtali* può attenuare leggermente la febbre e favorire l'eliminazione delle tossine. Gli effetti sono intensificati se ci si concentra sulla sensazione di fresco che risale verso il cranio, e su quello della dispersione del calore interno attraverso le narici, durante l'esalazione a bocca chiusa. Di solito non si eseguono lunghe ritenzioni, o le si trascura del tutto.

Sîtkârî

Variante molto simile a *shîtalî*, ma in questo caso si tengono le labbra aperte e i denti ravvicinati, mentre l'aria scorre sulla lingua tenuta piatta e abbassata, coi bordi aderenti alla chiostra dei denti. Secondo altri, la lingua è leggermente rovesciata, in modo che la punta tocchi gli incisivi superiori. Inspirando si produce un suono simile a «sit», da cui il nome.

Bhrâmarî

Questa variante, il cui nome significa «ape», produce una vibrazione simile al ronzio di un insetto, dovuta all'attrito dell'aria contro la parte posteriore del palato, dove si trova il velo pendulo. Il suono si dovrebbe produrre sia inspirando che espirando. L'inspirazione dovrebbe essere più veloce e produrre un suono più forte, mentre l'espirazione è più lenta e produce un suono più delicato. È bene imparare questa tecnica dopo una sufficiente pratica di *ujjâyî*. È molto più difficile produrre il suono inspirando, e molte scuole lo trascurano del tutto. In ogni caso, è più agevole cominciare producendo la vibrazione soltanto all'espirazione. Un metodo che facilita l'apprendimento è il seguente. A ogni espirazione, prolungata il più possibile, si emette il suono della consonante M, percependo la vibrazione sulle labbra. Dopo poche ripetizioni, si continua spostando il suono all'indietro, avvicinandosi a poco a poco al palato molle, fino a ottenere la vibrazione in quel punto, cercando di renderlo sempre più simile al ronzio di un insetto.

Si può poi cercare di produrre la vibrazione all'inspirazione, eseguendola inizialmente con una sola narice, il che facilita il verificarsi dell'effetto.

Un metodo notevolmente diverso, preferito da alcune scuole, consiste nell'inspirare dal naso e poi aprire leggermente le labbra, inviando però l'aria espirata sempre verso l'alto e non attraverso la bocca. Prima di emettere l'aria si solleva leggermente verso l'alto la base della lingua e si comincia la vibrazione nel velo pendulo. Per facilitare il suo inizio, si può cominciare emettendo la sillaba «gong», oppure la parola inglese «king», e poi continuare la vibrazione palatale della lettera N. Questa variazione sembra più facile da imparare, inizialmente, mentre l'altra è più aderente ai testi classici.

Qualunque sia la tecnica usata, si deve cercare di percepire le vibrazioni sonore in tutto il capo. Si può facilitare la percezione eseguendo un respiro con le orecchie tappate, e cercando poi di riprodurre queste vibrazioni dopo avere tolto le dita. Di solito non si introducono ritenzioni.

Bhrâmarî ha punti di somiglianza con *ujjâyî*, ma ha un suono più dolce e gradevole. Favorisce la concentrazione, pacifica la mente, rimuove collera e frustrazioni, e riduce la pressione sanguigna.

Mûrchâ

La parola significa «stordimento» o «mancamento». Si differenzia dagli altri *prânâyâma* perché, dopo l'inspirazione, si piega il capo eseguendo *jâlandhara-bandha*, mantenendolo durante la ritenzione e l'espiazione, sollevando la testa soltanto dopo quest'ultima. In questo modo si agisce sui recettori nervosi della gola, causando un leggero senso di gradevole stordimento e preparando alle tecniche di concentrazione. Va pertanto imparato con cautela, soltanto da praticanti esperti, e distanziando opportunamente un'esecuzione dall'altra.

In alcune scuole si esegue invece inclinando la testa indietro inspirando, eseguendo la fissazione dello sguardo all'incrocio delle sopracciglia (*shâmbhavî-mudrâ*) trattenendo, e riportando la testa in posizione normale espirando.

Plâvinî

Questa variante è oggi quasi abbandonata, anche perché la sua esecuzione non è molto chiara. Il nome significa «galleggiante». Ciò può indicare un *prânâyâma* eseguito galleggiando nell'acqua sul dorso. Secondo altri si tratta di un *prânâyâma* eseguito dopo aver inghiottito aria nello stomaco, eruttandola alla fine.

LE ALTERNANZE

Alcune descrizioni delle varianti di *prânâyâma* comprendono diverse maniere di alternare le narici nella respirazione. Anche in altri casi, possono essere eseguite alternanze fra le narici, inspirando o espirando, il che aumenta la consapevolezza del passaggio dell'aria e regola l'energia di tipo solare e quella di tipo lunare. Le alternanze classiche sono tre, e sono chiamate *anuloma*, *pratiloma* e *viloma*, che possono avere significati diversi nelle varie scuole. Secondo l'interpretazione più comune, *anuloma* indica una respirazione in cui si inala dalle due narici e si esala alternativamente, da una narice per volta. In *pratiloma* si inala alternativamente da una narice per volta e si esala da entrambe. Di solito, fra le varianti classiche, si applicano soltanto a *ujjâyî* e a *bhastrikâ*.

Viloma indica invece un frazionamento del respiro, che può essere utile per apprendere con gradualità le ritenzioni, dal momento che permette un miglior controllo sulla propria assuefazione all'apnea. Infatti comprende una serie di brevi apnee anziché una sola prolungata, alla fine della quale si potrebbe avere urgenza di respirare bruscamente.

Una prima fase di *viloma* consiste nel suddividere l'inspirazione in un certo numero di parti, dopo ciascuna delle quali si esegue un breve mantenimento, prima di ricominciare a ispirare. È bene cominciare dopo avere stabilizzato il ritmo. Ad esempio, se l'inspirazione e l'espiazione durano entrambe sei secondi,

si inspira per due secondi, si trattiene per altri due, si riprende a inspirare per altri due trattenendo ancora per due secondi. Alla terza volta si completa l'inspirazione trattenendo poi i polmoni pieni per due secondi, infine si espira senza interruzioni. Se non ci si sente sicuri, si può fare ogni mantenimento di un solo secondo. A ogni frazionamento, bisogna curare di non avere una parziale emissione dell'aria. Col tempo, eseguendo respiri più lenti, si potrà frazionare un maggior numero di volte, sempre rispettando l'uguaglianza dei tempi di ciascuna fase.

La seconda fase consiste nell'inspirare senza interruzioni e applicare lo stesso tipo di frazionamento all'espirazione. L'ultima volta si tratterà dunque a polmoni vuoti. Con l'esperienza, si può anche associare il frazionamento sia all'inspirazione che all'espirazione, avendo un momento di apnea piena e uno di apnea vuota al termine dei due atti.

La prima fase è più stimolante e tende ad alzare la pressione; è quindi più indicata al mattino. La seconda è più rilassante e tende ad abbassare la pressione, perciò è più indicata alla sera. Se le si esegue entrambe, è bene che la seconda segua la prima.

I BANDHA

Bandha si può tradurre con «legame» o «contrazione». Si tratta di tecniche che ricadono nella categoria delle *mudrâ*, ma sono essenziali per la pratica del *prânâyâma*. I più noti sono chiamati *jâlandhara*, *uddîyâna* e *mûla-bandha*. Essi compiono contrazioni nei punti in cui l'apparato respiratorio è, per così dire, più debole, perché non fasciato dalle ossa dello scheletro: la gola, l'addome e il perineo. Il primo di essi è indispensabile durante le ritenzioni a polmoni pieni, salvo quando durano pochi secondi, per evitare diversi rischi. Secondo molte scuole è consigliabile mantenerli tutti e tre contemporaneamente. È necessario comunque impararli separatamente.

Jâlandhara-bandha

Il nome significa «contrazione della rete», nel senso della rete delle *nâdî* che passano attraverso il collo. Si esegue chinando il capo e premendo il mento contro la gola, a contatto con la parte alta dello sterno. Viene assunto al termine di una profonda inspirazione e rilasciato prima di iniziare a espirare, salvo nel caso di *mûrchâ-prânâyâma*. La posizione è la stessa che si ha in *sarvânga-âsana* (p. 194, fig. 310) e *hala-âsana* (p. 198, fig. 316), che sono preparatorie a *jâlandhara*, anche se in questi casi è lo sterno a spostarsi verso il mento. Il movimento è eseguito facendo ruotare il capo senza abbandonarlo in avanti né abbassare le spalle; se è corretto, si sentirà un notevole stiramento della regione cervicale e si proverà l'impressione che ai lati della parte posteriore del collo ci siano



fig. 355

due cordoni di fibre muscolari sotto trazione. Alcuni consigliano, per facilitare l'assunzione, di eseguire prima uno spostamento in avanti del collo senza rovesciarlo, mantenendo sempre il mento parallelo a se stesso, effettuando *jâlandhara-bandha* al termine del movimento di ritorno (fig. 355).

La compressione della regione carotidea agisce sui recettori di tale zona riducendo lo stimolo a espirare e facilitando l'arresto del respiro; questo fatto però non esime dall'osservare una grande gradualità nel prolungare le ritenzioni. Inoltre diminuisce la pressione del sangue e il ritmo del cuore, che aumentano rapidamente durante l'apnea piena, e aiuta a ritrarre la mente verso l'interno.

Alcune scuole consigliano di assumere *jâlandhara* dopo aver deglutito la saliva, al termine dell'inspirazione, mantenendo la particolare chiusura della glottide che ne risulta. Quando si esegue una ritenzione a narici chiuse, ciò è importante per creare una contrazione ed evitare che la pressione dell'aria si scarichi sulle orecchie, che sono in collegamento con la gola. Per ritenzioni brevi, si può anche mantenere il collo diritto eseguendo soltanto la chiusura della glottide, se le narici sono chiuse. Per ritenzioni lunghe è indispensabile aggiungere *jâlandhara*, per qualunque tipo di *prânâyâma*, per proteggere il sistema cardiocircolatorio.

A volte *jâlandhara* è sostituito da *jihvâ-bandha*, contrazione della lingua, che viene premuta contro il palato, esercitando uno stiramento verso l'alto della sua base. L'effetto è comunque meno intenso.

Uddîyâna-bandha

Il nome si può tradurre con «sollevamento», o anche «volo»; la tecnica produce un sollevamento dei visceri addominali. Una tecnica preparatoria consiste nel portarsi in *pâdahasta-âsana* (p. 88, fig. 107) e, al termine di una espirazione, rimanere per qualche istante in apnea vuota rilassando completamente l'addome, che tenderà spontaneamente a ritrarsi verso l'alto. Lo stesso si può fare durante il movimento di *vyâghra-âsana*, arrestandosi dopo l'espirazione nella posizione di fig. 13, p. 39, e ripetendo la manovra precedente.

La maggior parte delle scuole consiglia di imparare *uddîyâna-bandha* in piedi e in apnea vuota. Flettendo leggermente le ginocchia e appoggiando le mani sulle gambe un po' al di sopra di esse, scaricandovi il peso del corpo, si vuotano completamente i polmoni. Dopo aver rilassato la muscolatura addominale, con la quale si è effettuata l'espirazione, si compie una pseudo inspirazione, cioè si dilata il torace come se si inspirasse, ma senza far entrare aria nei polmoni. Questo si ottiene tenendo la glottide bloccata come in *jâlandhara-bandha*. Si

crea così un risucchio verso l'alto dell'aria residua contenuta all'interno del corpo, e l'addome assume un aspetto concavo, essendo schiacciato dalla pressione atmosferica contro la colonna vertebrale (fig. 356). Questo risucchio e la chiusura della glottide devono essere rilasciati con calma prima di ricominciare a inspirare. È necessario perciò cominciare con esecuzioni molto brevi, che consentono di rilasciare il sollevamento senza sentire l'immediato bisogno di respirare. Diversamente si creerebbe una forte pressione sui polmoni. In posizioni sedute, per impedire l'ingresso dell'aria, si possono chiudere le narici, evitando di bloccare la glottide e consentendo un maggiore rilassamento.

Questo *bandha* può anche essere eseguito in apnea piena, nel qual caso l'intensità risulta attenuata, e anche al di fuori di una seduta di *prânâyâma*. Infatti *uddîyâna* massaggia tutti i visceri addominali e migliora la circolazione del sangue in tale zona. Aumenta l'efficienza dell'apparato digerente, dona vitalità e rimuove la sovraccitazione. Inoltre aumenta l'elasticità del diaframma e dei polmoni. Se eseguito fuori dalle tecniche di *prânâyâma*, è consigliabile praticarlo in apnea vuota dopo gli *âsana*, cominciando in linea di massima con due o tre ripetizioni brevi e inframmezzate da pause di riposo, in cui si respira normalmente. Non deve essere eseguito in caso di problemi cardiaci, gravidanza, appendicite, ulcera, e in tutti i casi di infiammazioni dell'apparato digerente.



fig. 356

Mûla-bandj,ha

Mûla significa «radice»; in questo caso indica la parte del corpo che tocca il terreno quando si è seduti in terra, cioè il basamento pelvico, fra l'ano e gli organi genitali. La maggior parte delle scuole consiglia di impararlo durante un'apnea piena, dopo aver eseguito *jâlandhara-bandha*. I muscoli del perineo vengono quindi contratti e tirati verso l'alto. Si rilascia quindi tale contrazione e poi *jâlandhara* prima di espirare. La maggior parte delle scuole consigliano di associare a questo sollevamento la ritrazione verso l'alto degli sfinteri anali. Per questo motivo è consigliato di imparare questa tecnica dopo aver perfezionato *ashvinî-mudrâ*, che interessa tali muscoli. Questo tipo di esecuzione è volontaria, ma in realtà *mûla-bandha* avviene anche spontaneamente, meno intenso, quando si esegue *uddîyâna-bandha*, poiché anche il basamento pelvico viene leggermente risucchiato.

La pratica aiuta ad acquistare controllo sugli organi della zona interessata, migliorandone il funzionamento, e agisce sui nervi pelvici, aumentando la vitalità.

Bandha-traya

È l'esecuzione simultanea dei tre *bandha*, i cui effetti si sommano e si completano. Può essere eseguita sia a polmoni pieni che a polmoni vuoti, anche se nel primo caso *uddīyāna* non può essere molto pronunciato, mentre *jālandhara* è essenziale, come già osservato.

È molto discusso, fra le varie scuole, in quale ordine si debbano assumere, e conseguentemente sciogliere, i tre *bandha*. Nella maggior parte dei casi, si consiglia di iniziare dal basso, cioè da *mūla-bandha*, proseguendo con *uddīyāna* e poi con *jālandhara*, sciogliendoli in ordine inverso. Tuttavia si può evitare di concentrarsi su questo aspetto, perché, se non si considerano le tre azioni separatamente, ma si inizia semplicemente a far risalire l'aria contenuta nei polmoni, il risucchio fa avvenire spontaneamente i due *bandha* inferiori, senza bisogno di interventi volontari, e contemporaneamente si avverte l'impressione di dover chinare il capo. *Bandha-traya* diventa quindi automatico.

EFFETTI SOTTILI DEL PRÂNÂYÂMA

Nella tradizione yoga, la parola *prāna* ha diversi significati. Esso indica la forza vitale che pervade tutto il cosmo, e che si particolarizza nel *prāna* individuale, che dura finché dura la vita. Anche se è in stretta relazione con l'aria che si respira, non è la stessa cosa. Sulla sua natura sono state fatte molte ipotesi, fra cui la più suggestiva è che esso sia in relazione con la ionizzazione dell'aria. La tradizione afferma inoltre che nel corpo sono presenti un certo numero di *vāyu*, parola tradotta generalmente come «soffio vitale», ciascuno dei quali si riferisce a una diversa funzione dell'energia sottile. I *vāyu* si possono assimilare agli impulsi nervosi.

Di conseguenza, il *prânâyâma* non ha soltanto aspetti fisiologici, ma anche aspetti esoterici, in quanto influenza il flusso di *prāna* nelle *nâdî* e favorisce il risveglio dell'energia chiamata *kundalinî* e la sua risalita lungo la colonna vertebrale attraverso i *chakra*, fino a raggiungere la sommità del capo.

È possibile potenziare questo processo mediante la concentrazione, in particolare con la *mudrâ* denominata *prāna-mudrâ*, e descritta nel capitolo relativo. Inoltre alcune scuole cercano di ottenere una «ricarica pranica», accumulando l'energia in tutto il corpo o in un particolare organo malato, al fine di migliorare le sue condizioni, mediante determinate visualizzazioni. Ciò dipende dal fatto che la mente è in grado di influenzare lo scorrimento dell'energia, e può essere

fatto nel seguente modo. Inspirando, si immagina di captare il *prâna*; per facilitare la concentrazione, lo si può immaginare come una luce che penetra nelle narici. Durante la ritenzione a polmoni pieni, accompagnata da *jâlandhara-bandha*, ci si concentra sulla regione compresa fra l'estremità dello sterno e l'ombelico, immaginando di condensare lì l'energia. Infine, espirando il più lentamente possibile, si diffonde una corrente energetica all'intero corpo o a un singolo organo.

Un'altra pratica, più semplice, consiste nell'inspirare immaginando l'energia luminosa che pervade il corpo, ed espirare immaginando le sostanze di rifiuto, rappresentate da un fumo scuro, che escono dalle narici.

CAPITOLO 5

MUDRÂ

La parola *mudrâ* si può tradurre con «sigillo» o «gesto simbolico», e può avere diversi significati; ad esempio può indicare gesti eseguiti nella danza tradizionale. Nello *Hatha-yoga* indica una serie di tecniche destinate in particolare a trattenere e dirigere l'energia all'interno del corpo, o anche a favorire un certo stato d'animo. Come già osservato, fra esse sono comprese le posizioni capovolte e i *bandha*.

Dhyâna-mudrâ

«Gesto del raccoglimento». Consiste nell'appoggiare le mani in grembo, la destra sopra la sinistra, con le spalle aperte; si deve vedere uno spazio vuoto sotto le ascelle (fig. 357). È associato in particolare a *padma-âsana*. Come *jnâna-mudrâ* e *chin-mudrâ*, costituisce un completamento delle posizioni sedute, che aiuta a mantenere con tranquillità e a lungo, favorendo il raccoglimento.



fig. 357



fig. 358

Jnâna-mudrâ

«Gesto della conoscenza». Consiste nel ripiegare l'indice in modo da portarne la punta a contatto con la prima falange del pollice, mentre le altre dita restano distese (fig. 358). È associato in particolare a *siddha-âsana*. Alcune scuole preferiscono eseguirlo col palmo verso il basso e le dita nella stessa posizione di *chin-mudrâ*. Simboleggia l'unione dell'io, rappresentato dall'indice, col Sé, rappresentato dal pollice.



fig. 359

Cin-mudrâ

«Gesto della riflessione». La punta dell'indice e quella del pollice si toccano, formando un anello, le altre dita distese (fig. 359). Il contatto fra le dita è più dolce di quello realizzato da *jnâna-mudrâ*, e si può provare l'impressione che fra esse scorra una leggerissima corrente. Nelle pratiche sonore è abbinato al suono A.

Cinmâyâ-mudrâ

È uguale a *cin-mudrâ*, ma le ultime tre dita sono ripiegate verso il palmo della mano. Nelle pratiche sonore è abbinato al suono U.

Âdi-mudrâ

«Gesto del principio universale». Si ottiene chiudendo i pugni col pollice interno alle altre dita, a contatto col palmo, il dorso della mano rivolto verso l'alto. Nelle pratiche sonore è abbinato al suono M.

Brahma-mudrâ (versione 2)

Oltre a indicare una serie di movimenti del collo, illustrati nel capitolo sugli *âsana*, rappresenta un gesto in cui i pugni vengono tenuti come in *âdi-mudrâ*, ma con le palme rivolte verso l'alto, uniti e appoggiati all'altezza del plesso solare (fig. 360). È abbinato all'emissione del suono AUM.



fig. 360

Khecharî-mudrâ

«Gesto del movimento nello spazio». Consiste nell'arrotolare la lingua all'indietro, in modo che la sua superficie inferiore tocchi il palato superiore, avvicinando la punta al velo pendulo, a bocca chiusa. Ciò rende impossibile parlare, e aiuta anche a fermare il flusso dei pensieri. Viene quindi abbinato ad alcune tecniche meditative o a *ujjâyî-prânâyâma*. Inoltre rallenta i processi d'invecchiamento e risveglia *kundalinî*.

In alcune tradizioni, i praticanti molto progrediti intensificavano la pratica tagliando il frenulo sottolinguale per far scivolare la punta della lingua oltre il palato fino a chiudere l'interno delle fosse nasali e toccare la regione di *âjnâ-chakra*. Ciò permette capacità particolari, fra cui quella di farsi seppellire sotto terra per lunghi periodi senza danno.

Shâmbhavî-mudrâ

Dedicata a Shambu, «il Benefico», uno dei nomi di Shiva. Consiste nel fissare lo sguardo al punto centrale fra le sopracciglia. Si esegue più facilmente fissando prima un punto davanti a sé, per fare convergere gli occhi, e poi rivolgendoli in su (fig. 361). La posizione è simile a quella che gli occhi assumono spontaneamente durante il sonno profondo. Aiuta a calmare la mente e trascendere l'ego. Facilita la concentrazione e risveglia *âjnâ-chakra*. Fisicamente, rafforza i muscoli degli occhi.



fig. 361

Drishti

Si può tradurre con «fissazione» e indica una concentrazione dello sguardo, di cui esistono due varianti. La prima, *bhrûmadhya-drishti*, si può far coincidere con *shâmbhavî-mudrâ*, la seconda, *nâsâgra-drishti*, consiste nel far convergere lo sguardo sulla punta del naso, o leggermente più in là. Gli effetti sono simili, e dipendono dal fatto che la posizione dei globi oculari influenza il funzionamento del sistema nervoso.

Ashvinî-mudrâ

«Gesto della giumenta». È una serie di ripetute contrazioni e dilatazioni degli sfinteri anali, che imita il movimento di tale animale nella defecazione. Espirando si contraggono gli sfinteri verso l'alto, come per trattenere lo stimolo a evacuare, inspirando si aprono gli sfinteri come per forzare l'evacuazione. Aiuta ad acquistare controllo su tali muscoli e combatte le emorroidi, specialmente se eseguito durante una posizione capovolta. È un esercizio preparatorio per *mûla-bandha*.

Vajrolî-mudrâ

«Gesto del fulmine». Consiste nel ritrarre verso l'alto la zona intorno all'uretra, compiendo una contrazione, come per trattenere lo stimolo a urinare. Può essere usato per aspirare acqua nell'uretra. Aiuta a sublimare l'energia verso scopi spirituali.

Sanmukhî-mudrâ

«Chiusura delle sei bocche», cioè delle sei aperture sensoriali. In una posizione seduta, si chiudono le orecchie coi pollici, o infilandoli nell'apertura o schiacciando la cartilagine che li copre. Si appoggiano poi gli indici sugli angoli esterni degli occhi, tenuti chiusi, i medi sulle narici, gli anulari e i mignoli sulle labbra. Si esercita una leggera pressione sui globi oculari, spingendoli con cautela uno verso l'altro, come per incrociare lo sguardo, e, se possibile, si premono leggermente le narici riducendo il flusso respiratorio, mantenendo la posizione con l'attenzione rivolta all'interno (fig. 362). Si riduce



fig. 362

così al minimo l'influenza del mondo esterno, e si favorisce l'interiorizzazione. La pratica conduce al *pratyâhâra*, permette l'ascolto dei suoni interiori, tranquillizza la mente e prepara alle tecniche di concentrazione. È anche chiamata *yonimudrâ*, gesto della matrice. Può essere eseguita anche aggiungendo *mûla-bandha* e *vajrolî-mudrâ*, prendendo il nome di *naumukhî-mudrâ*, cioè chiusura delle nove aperture, considerando anche la bocca. Vengono così potenziati gli effetti energetici, specialmente se è associata a una ritenzione del respiro.

Prâna-mudrâ

È detta anche *shânti-mudrâ*, «gesto della pace». In una posizione seduta eretta, con le mani raccolte in grembo, si espira completamente eseguendo *mûla-bandha*. Rilasciando *mûla-bandha*, si inizia l'inspirazione mentre i gomiti si allargano, in modo che le punte dei medi siano ravvicinate e le palme siano rivolte verso l'addome (fig. 363). Man mano che l'inspirazione procede, dal basso verso l'alto, le mani si sollevano parallelamente al corpo, arrivando all'altezza del torace (fig. 364) e poi della gola, con i gomiti al livello delle spalle (fig. 365). Infine, dopo essere passate davanti al viso, si separano in modo che le braccia rimangano aperte, con le palme rivolte in alto e all'altezza delle orecchie (fig. 366). La fine del movimento deve coincidere con la fine dell'inspirazione. Dopo una ritenzione, si espira eseguendo i movimenti in ordine inverso e terminando con *mûla-bandha*, per ricominciare. Anche il senso dell'espirazione è inverso, cioè vuotando prima la parte alta dei polmoni e proseguendo verso il basso.

Durante l'ascesa delle mani, ci si concentra sulle diverse parti del corpo davanti alle quali esse passano, e in cui contemporaneamente avviene il riempimento,



fig. 363



fig. 364



fig. 365



fig. 366

immaginando che dalle punte delle dita si irradi una corrente di energia che pervade tutti gli organi. Alcuni usano pronunciare mentalmente tre volte la parola *shânti* durante la ritenzione. Si può anche concentrarsi sui diversi *chakra*, mentre le mani giungono alla loro altezza, immaginando una corrente di *prâna* che li attraversa, fino alla cima del capo, e che poi ritorna verso il basso espirando.

La pratica migliora la normale respirazione, dà un senso di serenità e risveglia l'energia vitale in tutto il corpo.

Mahâ-mudrâ

«Grande sigillo». Può essere eseguita nella posizione di figura 216, illustrata fra gli *âsana* (p. 147) o, dopo aver disteso le gambe davanti a sé, collocando uno dei piedi sotto il perineo e chinandosi in avanti sulla gamba distesa afferrando l'alluce del piede (fig. 367). Dopo avere inspirato profondamente, si trattiene a lungo l'aria con i tre *bandha*, espirando poi lentamente. Si esegue dai due lati. Come le due seguenti, ha per scopo di favorire il risveglio di *kundalinî*. Inoltre aiuta a rimuovere disordini addominali.



fig. 367

Mahâ-bandha

«Grande legame». Dopo aver collocato uno dei talloni contro il perineo, si appoggia l'altro piede sulla coscia opposta e si compie un ciclo respiratorio simile a quello di *mahâ-mudrâ*, concentrandosi sul canale centrale che corre lungo la colonna vertebrale.

Mahâvedha-mudrâ

«Gesto della grande perforazione», con allusione al fatto che i *chakra* e i canali prânici sono penetrati dalla coscienza durante la pratica. Dopo avere eseguito *mahâ-bandha*, durante la ritenzione si concentra l'attenzione sul canale centrale che viene colmato dal *prâna*. In alcune tradizioni si consiglia di favorire questo effetto appoggiando le mani a terra e sollevandosi leggermente, per lasciarsi poi ricadere con delicatezza.

CAPITOLO 6

MANTRA

La parola *mantra* si può tradurre con «strumento per pensare» o, più genericamente, «strumento per le attività mentali», e indica, in generale, una pratica di ripetizione di un suono, che può essere molto variabile. Il suono può essere emesso ad alta voce, mormorato in modo non udibile o mentale. Può essere pronunciato individualmente o all'unisono con altre persone. Può contenere una frase di senso compiuto o una singola sillaba. Particolarmente notevoli sono i *bîja-mantra*, composti da sillabe che non hanno un significato comprensibile, ma agiscono a livello energetico.

La pratica del *mantra* è diffusissima, ma nei diversi ambienti tradizionali assume aspetti molto diversi. La recitazione di determinate frasi, anche con accompagnamento di musica, ha l'effetto di condizionare e influenzare la mente col suo ritmo, portandola allo stato d'animo adatto. Nel *Bhakti-yoga*, in particolare, è praticata la ripetizione dei nomi di Dio. Nel *Râja-yoga* il *mantra*, soprattutto mentale, può essere un oggetto di concentrazione. Nel *Mantra-yoga* vero e proprio, comunque, si utilizza il suo effetto vibratorio. Oggi è noto che l'universo, apparentemente costituito di elementi solidi, manifesta aspetti vibratorii. Esiste una corrispondenza fra i suoni e gli organi sottili del corpo, e agendo con i suoni è possibile risvegliare le corrispondenti energie sottili. Per questo la comprensione del significato del *mantra* è meno importante della precisione della pronuncia, che va imparata dalla viva voce di un maestro. In questo senso i suoni mentali sono considerati più efficaci di quelli udibili. Come in molti altri casi, la tecnica, passando dal grossolano al sottile, diventa più difficile ma più potente. Si ritiene che ogni individuo abbia un suo *mantra* personale, adatto alla sua evoluzione. Esso deve essere scelto da un maestro molto esperto, che conosca profondamente la persona, diversamente si possono avere effetti negativi. Esistono comunque *mantra* generici, praticabili da tutti. Il più noto *mantra* è la sillaba *OM*, con la quale di solito si inizia ogni recitazione.

È consigliabile cominciare la pratica con *mantra* emessi ad alta voce; in questo caso è facile percepire un effetto meccanico di vibromassaggio su diverse parti del corpo. I suoni sono infatti cose materiali; è noto che un rumore può anche rompere un cristallo. Il suono si dovrebbe prolungare il più possibile,

dosando l'emissione dell'aria. Le parti in cui si avverte la vibrazione sono variabili a seconda dell'altezza del suono. In generale, la vocale A, emessa con tono profondo e non di gola, si sente risuonare più facilmente nella parte medio-bassa del torace, la O, a voce non molto alta, risuona nell'addome, la U negli organi genitali, la E nella regione sottoclavicolare, la I nella gola. Se il tono è più alto, alcuni suoni si percepiscono meglio nel capo, precisamente, andando dal basso verso l'alto, si sentono risuonare i suoni A, O e U. La cima del capo è il punto tipico in cui vibra la consonante M, a labbra chiuse, che è considerata il suono che racchiude tutti gli altri, perché se si cerca di pronunciare qualunque altra lettera a labbra chiuse si produce tale suono. Prolungando sufficientemente queste pratiche, è facile, al termine, percepire la vibrazione che prosegue per un certo tempo dopo la fine del suono udibile.

Per alcuni suoni è facile osservare un effetto psichico diretto. In particolare, i suoni A e O danno un atteggiamento psichico opposto. Il primo indirizza verso l'estroversione; è il primo suono emesso dal bambino alla nascita, e quello più spontaneo in una richiesta di aiuto. Il secondo, specie se pronunciato a bassa voce, è il suono del ritorno verso se stessi e del raccoglimento. Ciò viene usato, anche in Occidente, in certi tipi di terapia. La ripetizione dei *mantra* classici ha comunque sempre l'effetto di rallentare il flusso dei pensieri, senza d'altra parte produrre la dispersione di energia causata dal parlare troppo, poiché il *mantra* è una comunicazione interna e non esterna. Esistono anche tradizioni in cui la concentrazione viene ottenuta scrivendo ripetutamente il *mantra* prescelto.

È possibile anche scegliere una formula mentale, di significato compiuto, da ripetere in modo vocale o mentale anche al di fuori di una seduta di Yoga, nei ritagli di tempo, affinché si imprima nella mente, generando un'autosuggestione che conduce alla sua realizzazione. È raccomandato di scegliere frasi precise, espresse al presente e non contenenti negazioni. Esempi di tali formule sono le seguenti:

Io risolvo i miei problemi.
La mia salute migliora di giorno in giorno.
La mia volontà si rafforza di giorno in giorno.
Il mio coraggio aumenta di giorno in giorno.

La frase può anche essere tratta dai testi classici delle varie tradizioni orientali o occidentali. Dai Vangeli, ad esempio, sono molto significative le seguenti.

La verità vi farà liberi.
Io sono con voi fino alla fine dei secoli.

Nella *Bhagavad-gîtâ* i seguenti versi si riferiscono al Sé, la realtà spirituale.

Non lo feriscono le armi, non lo brucia il fuoco, non lo bagnano le acque, non lo asciuga il vento. Non può essere ferito, non può essere bruciato, né bagnato e neppure asciugato. È eterno, onnipresente, saldo come una colonna, immobile, perpetuo.

Di seguito sono descritte alcune delle più conosciute fra le innumerevoli pratiche classiche di *mantra*.

Svasti-mantra

Mantra di origine vedica, particolarmente consigliato per la recitazione corale prima della pratica yoga.

*OM Saha nâv avatu
Saha nau bhunaktu
Saha vîryam karavâvahai
Tejasvinâv âdhîtam astu
Mâ vidvishâvahai
Om Shântih shântih shântih*

[La Potenza creatrice] ci protegga entrambi [maestro e discepolo],
insieme ci faccia crescere [in conoscenza e purezza],
la nostra ricerca diventi in entrambi luminoso vigore.
Possiamo non essere mai invidiosi.
Pace pace pace.

Shânti-pâtha

È recitato di solito alla fine della pratica. Ne sono conosciute diverse versioni. La strofa fondamentale è la seguente:

*Asato mâ sad gamaya
Tamaso mâ jyotir gamaya
Mrityor mâmritam gamaya
OM Shântih shântih shântih*

Dall'irreale conducimi al reale.
Dall'oscurità conducimi alla luce.
Dalla morte conducimi all'immortalità.
Pace pace pace.

Gayatrî

È il più famoso dei *mantra* vedici, recitato in diverse occasioni a scopo devzionale. In alcune tradizioni viene recitato mentalmente durante il *prânâyâma*, anche come misura della durata delle sue fasi. La maniera di recitarlo può variare a seconda delle circostanze. Nel testo seguente, in particolare, il primo verso può essere ripetuto a ogni recitazione, o pronunciato soltanto una volta inizialmente mentre gli altri sono ripetuti un certo numero di volte.

*OM bhûr bhuvah svah
Tat savitur varenyam bhargo devasya dhîmahî
Dhiyo yo nah prachodayât OM*

La terra, lo spazio intermedio, il cielo.
Meditiamo quella desiderabile gloria di Savitar [nome del Sole, simbolo della vita universale],
il quale stimoli le nostre menti!

Tryambaka-mantra

Altro *mantra* vedico, che può essere ripetuto autonomamente o anche come parte dello *Shânti-pâtha*.

*OM Tryambakam yajâmahe
Sugandhim pushtivardhanam
Urvârukam iva bandhanât
Mrityor mukshîya mâmritat*

Sacrifichiamo a colui che ha tre occhi,
dal dolce profumo, che accresce la prosperità.
Come una zucca dal suo gambo,
possa io esser liberato dalla morte, non dall'immortalità.

Mantra per sûrya-namaskâra

A ciascuna delle dodici posizioni del *sûrya-namaskâra* può essere associata una frase che comprende sia un *bîja-mantra*, cioè una sillaba vibratoria, sia un'invocazione di senso compiuto. La frase può essere ripetuta mentalmente mentre si esegue ciascuna delle posizioni; se la pratica è veloce, viene ripetuto soltanto il *bîja-mantra*. Un'altra pratica, inizialmente molto più facile e consigliabile, consiste nel ripetere ad alta voce una di tali frasi prima dell'inizio di ciascun ciclo di *sûrya-namaskâra*, invece di connetterle con le varie posizioni. In questo caso si segue di solito la stessa sequenza di dodici frasi associate ad esse, che sono le seguenti.

- 1) *OM Hrâm Mitrâya namah* (saluti all'amico)
- 2) *OM Hrîm Ravaye namah* (saluti al sole)
- 3) *OM Hrum Sûryâya namah* (saluti a Sûrya)
- 4) *OM Hraim Bhânave namah* (saluti a colui che illumina)
- 5) *OM Hraum Khagâya namah* (saluti a colui che si muove nello spazio)
- 6) *OM Hrah Pushne namah* (saluti a colui che dà forza)
- 7) *OM Hrâm Hiranyagarbhâya namah* (saluti all'essenza cosmica dorata)
- 8) *OM Hrîm Marîchaye namah* (saluti al raggio di luce)
- 9) *OM Hrum Adityâya namah* (saluti al figlio di Aditi)
- 10) *OM Hraim Savitre namah* (saluti al vivificatore)
- 11) *OM Hraum Arkâya namah* (saluti a colui che è degno di lode)
- 12) *OM Hrah Bhâskarâya namah* (saluti a colui che produce la luce)

Mantra per il respiro completo

Una particolare forma di *prânâyâma*, chiamato *pranava-prânâyâma*, è usato per stimolare ciascuna delle sezioni respiratorie, associando a ciascuna di esse una *mudrâ* e un suono. Dopo avere assunto *cin-mudrâ* si inspira profondamente e si espira a lungo emettendo il suono A, concentrandosi sulla vibrazione che pervade la regione diaframmatica. Si assume poi *cinmâyâ-mudrâ* e si ripete emet-

tendo il suono U, che si sente vibrare nel torace. Si assume quindi *âdi-mudrâ* e si emette la vibrazione della M sentendola risuonare nella regione sottoclavicolare. Infine si assume *brahma-mudrâ* (versione 2) e si emettono i suoni A, U ed M uno dopo l'altro, riservando a ciascuno un terzo del tempo di espirazione. Questo esercizio facilita il respiro completo, purifica le *nâdî* e favorisce la diffusione del *prâna* in tutto il corpo. È consigliato di eseguirlo al mattino. Ciascuna delle fasi dovrebbe essere ripetuta tre volte.

Bija-mantra associati ai chakra

Ciascun *chakra* può essere stimolato concentrandosi sulla sua localizzazione e sentendo che viene attraversato dalla vibrazione della sillaba corrispondente. A partire dal *chakra* più basso, si inspira profondamente e si emette ripetutamente il suono, con una certa energia, risalendo dopo un certo numero di volte verso i *chakra* superiori. Le sillabe sono le seguenti.

Per *mûlâdhâra*: LAM.

Per *svâdhishtâna*: VAM.

Per *manipûra*: RAM.

Per *anâhata*: YAM.

Per *vishuddha*: HAM.

Per *âjnâ*: OM.

A *sahasrâra*, che trascende tutti gli altri *chakra*, è associato il silenzio.

La sillaba OM

Nelle diverse tradizioni, *OM* simboleggia l'Assoluto e tutto ciò che esiste. È il suono per eccellenza e il *mantra* supremo, chiamato perciò anche *pranava* («ciò che risuona»). È considerato derivato dai tre suoni A, U, ed M, a ciascuno dei quali sono attribuiti vari simbolismi. Viene pronunciato abitualmente all'inizio di ogni preghiera e di ogni *mantra* tradizionale, oltre che autonomamente. La sua ripetizione, in forma mentale o vocale, mette il praticante in armonia con il vibrare del cosmo, fino alla scomparsa di ogni dualità. In forma mentale, come si è detto, può essere usato per misurare la durata delle fasi respiratorie, oltre che come oggetto di concentrazione. La pratica vocale può essere variabile, a seconda delle scuole e del simbolismo che vi è associato. Nelle diverse scuole variano soprattutto i rapporti di tempo fra le sue fasi, prolungando maggiormente il suono O o il suono M, o uguagliando le loro durate. In generale, comunque, si raccomanda di percepire la vibrazione che attraversa tutto il tronco, cominciando nella parte inferiore e risalendo verso i centri superiori. Il suono M, a labbra chiuse, tende a nasalizzarsi pervadendo il capo e dando l'impressione di proseguire verticalmente verso l'alto. La vibrazione si può sentire fisicamente appoggiando una

mano sulla cima del capo. Si dovrebbe cercare di prolungare l'emissione il più possibile, evitando di tenere un tono troppo alto e di emettere bruscamente l'aria, invece di dosarla, lasciando che il suono termini affievolendosi gradualmente.

Ajapa-mantra

Ajapa significa letteralmente «non recitato», e indica la ripetizione inconsapevole di un suono, in particolare di quello prodotto nel respiro. Infatti inspirando si produce spontaneamente un lieve fruscio simile al suono *SA*, espirando un fruscio simile al suono *HA*. Ciò può diventare una pratica volontaria, nella quale si lascia assorbire la mente dalla ripetizione mentale di un suono derivato dai precedenti e coordinato col respiro. In alcune scuole ciò ha dato origine al *mantra* *SO-HAM*, di cui la prima parte è ripetuta inspirando e la seconda espirando. In altre scuole l'associazione è invertita, dando luogo al *mantra* *HAM-SO* o *HAM-SA*. Ciascuna delle varianti ha giustificazioni simboliche. Infatti *SO-HAM* deriva da una formula che significa «io sono Quello», per esprimere l'identità dello spirito individuale con lo spirito universale, mentre *hamsa* è il nome di un maestoso uccello migratore, assunto come simbolo dell'anima liberata. Questa pratica sarà precisata nel prossimo capitolo.

CAPITOLO 7

PRATYÂHÂRA E DHÂRANÂ

GENERALITÀ

Come esposto in precedenza, le tre membra superiori dello schema del *Râja-yoga* sono *dhâranâ*, *dhyâna* e *samâdhi*. A esse fa da introduzione il *pratyâhâra*, il ritrarsi della mente dalle impressioni ricevute dagli organi di senso. *Dhâranâ* è la concentrazione volontaria della mente su un determinato oggetto, mentre *dhyâna* e *samâdhi* rappresentano stati mentali ai quali il praticante viene spontaneamente portato quando il livello precedente è stato sufficientemente sperimentato e prolungato, e che non possono essere descritti in parole. Si può dire, approssimativamente, che, mentre *dhâranâ* è dirigere la mente su un oggetto, *dhyâna* è rimanere in contatto profondo con esso, e *samâdhi* è la fusione e l'integrazione completa della mente con esso.

La parola *dhyâna* si può tradurre con «meditazione» o «contemplazione». Meditazione è un termine che in Occidente è spesso usato impropriamente, attribuendolo alla pratica della concentrazione o ad altre pratiche mentali, mentre nel linguaggio dello Yoga rappresenta uno stato di espansione della coscienza, e non una tecnica. Lo scopo della concentrazione è quello di fermare la mente affinché la coscienza intuitiva del praticante possa vedere le cose chiaramente, così come sono. Infatti, come si è accennato trattando del *Râja-yoga*, la mente è ciò che si trova fra la realtà e la vera natura dell'individuo. Essa si può paragonare a una finestra attraverso la quale l'osservatore guarda. Se la finestra è sporca, l'osservatore vedrà la realtà in modo distorto. Così, se la coscienza profonda vede le cose attraverso una mente annebbiata da tendenze, abitudini e pensieri che si sono accumulati nel corso del tempo, avrà percezioni errate e prenderà decisioni sbagliate. Basta pensare a quanto è difficile per un adulto vedere una cosa con la stessa spontaneità di un bambino che, vedendo ad esempio un albero per la prima volta, lo percepisce così com'è, senza essere influenzato dal ricordo di altri alberi visti in precedenza e senza essere portato a paragonarlo a essi. Lo scopo finale dello Yoga è di evitare che una persona si identifichi con i suoi desideri, le sue paure, i suoi pregiudizi e i residui delle esperienze passate, pervenendo a contemplare la sua vera natura, non disturbata da attaccamenti e

repulsioni. Nello stato di meditazione la coscienza non è quindi portata su un oggetto limitato, ma ha natura spirituale.

I più alti traguardi delle pratiche meditative si possono raggiungere soltanto con l'aiuto di un maestro. Tutti possono comunque ottenere tranquillità mentale, lucidità, intuizione delle soluzioni di problemi, rafforzamento della volontà, superamento di difficoltà psicologiche, capacità di non risentire in modo eccessivo delle situazioni della vita.

Il *pratyâhâra* non è soltanto un preliminare alla concentrazione, ma, a diversi livelli, riguarda tutta la pratica dello Yoga, nella quale l'attenzione è sempre rivolta verso l'interno. Fra le pratiche che aumentano la sua profondità è particolarmente notevole la *sanmukhî-mudrâ*, che favorisce l'ascolto dei suoni interiori incausati (*nâda-anusamdâna*). Essi sono percepiti in seguito alla chiusura delle orecchie e possono essere molto variabili, ad esempio suoni di tamburi o di campanelli o ronzii di insetti. È consigliato di cercare di distinguere ciascuno dei suoni dagli altri, percependo anche i più sottili. Ciò conduce al *Laya-yoga*. La tecnica, descritta in seguito, detta *antar-muna*, realizza il *pratyâhâra* prima della concentrazione vera e propria.

Anche *dhâranâ* è presente in tutti gli stadi della pratica, ad esempio come consapevolezza del corpo. Un *âsana* differisce da una pratica ginnica per la sua componente mentale, come si è fatto osservare. Sono comunque considerate tipicamente pratiche di *dhâranâ* quelle eseguite in una posizione meditativa su diversi supporti di concentrazione. Esse vengono preparate dalle tecniche relative allo stato del corpo fisico, che hanno un'influenza determinante sui risultati delle tecniche meditative. Ciò riconferma la compenetrazione che esiste fra *Hatha-yoga* e *Râja-yoga*, che non dovrebbero mai essere considerati separatamente.

Come sempre nello Yoga, il corpo non deve creare disturbo. Per ottenere buoni risultati è necessario imparare a rimanere immobili in una posizione seduta, per tutto il tempo destinato alla pratica. In alcuni casi può anche essere usata la posizione sdraiata, ma in essa è presente il rischio di assopimento, o comunque di una diminuzione dell'attenzione. Una posizione seduta col dorso appoggiato a una parete e le gambe distese, oppure con l'uso di una sedia, è invece accettabile, anche se gli *âsana* tradizionali sono più efficaci, quando c'è il rischio che questi ultimi creino una tale tensione da disturbare la concentrazione o impediscano di tenere allineata la colonna vertebrale. Quest'ultimo punto è essenziale ed è considerato condizione *sine qua non* per la riuscita in tutte le discipline meditative di qualsiasi origine. Anche il *prânâyâma* ha grande importanza nella preparazione, in modo particolare *anuloma-viloma*, e tutte le tecniche tranquillizzanti. *Trâtaka*, *bhrûmadhya-drishhti* e *nasâgra-drishhti* sono tecniche introduttive che è molto utile sperimentare prima di iniziare la pratica di *dhâranâ*.

Inizialmente è normale che si trovi difficile tenere la mente fissa sull'oggetto di concentrazione scelto, perché pensieri e immagini iniziano a emergere dalla componente conscia o da quella inconscia della psiche. A seconda dei casi, vi sono vari metodi per affrontare questa situazione. Alcune scuole consigliano di

opporsi in ogni caso al presentarsi dei pensieri. Si può però pensare che le pratiche meditative attraversino due fasi, che si possono definire fase passiva e fase attiva. Nella prima il praticante non si oppone al fluire dei pensieri, ma si limita a constatare la loro esistenza, come un osservatore indifferente, lasciando che esauriscano la loro potenzialità. Quando poi la loro emissione comincia a esaurirsi, la fase attiva consiste nel continuare la concentrazione scelta eliminando ogni pensiero, fino a raggiungere uno stato, a volte definito di «vuoto», in cui però la coscienza è attiva. È consigliato anche di passare per uno stadio intermedio in cui, mentre il flusso spontaneo si sta esaurendo, si crea volontariamente un pensiero o un'immagine affinché, per associazione, essi tendano a fare emergere altri pensieri più profondi e nascosti, in modo da esaurire anche la loro influenza emotiva. Questo processo di purificazione deve essere molto graduale, diversamente il flusso dei pensieri che si presentano potrebbe essere troppo brusco e tumultuoso, tale da turbare il praticante; in questi casi è indispensabile l'assistenza di un insegnante. Può anche accadere che al termine della pratica si provino pulsioni inattese, ad esempio si abbia un sentimento di aggressività. Ciò dipende semplicemente dal fatto che è stata fatta emergere un'antica repressione, e non deve preoccupare, ma richiede soltanto di proseguire la pratica con serenità e senza alcuna fretta, attendendo che la carica emotiva sia completamente esaurita. È importante, in questo processo, agire come un osservatore distaccato, senza giudicare né valutare ciò che affiora alla mente, accettando qualunque cosa si presenti come componente della propria personalità. In ogni campo dell'esistenza, qualunque progresso si ottiene passando per un periodo di crisi. La mente è stata paragonata a una vasca sporca: quando si versa l'acqua nella vasca, lo sporco viene alla superficie. Bisogna continuare a versare acqua abbastanza a lungo finché lo sporco è stato eliminato.

L'inizio della concentrazione può essere reso difficile da stimoli esterni, soprattutto dai rumori. Un metodo per evitare il disturbo è quello di far precedere la concentrazione vera e propria da una fase in cui si porta deliberatamente la mente su tali rumori, ma limitandosi a constatarne l'esistenza come un testimone indifferente, analogamente a quanto detto a proposito dei pensieri, senza una risposta emotiva. Questa pratica è chiamata *antar-muna*, cioè «silenzio interiore». La mente, infatti, si comporta come un bambino capriccioso che fa il contrario di quello che gli viene detto. Così, se si dice alla mente di portarsi sui rumori esterni, dopo qualche tempo si disinteresserà a essi, permettendo una tranquilla attenzione. Analogamente si comprende perché la pratica meditativa deve passare per una concentrazione: per tenere quieto un bambino agitato bisogna tenerlo occupato. Così, nella concentrazione volontaria i pensieri vengono fermati, permettendo all'intuizione di emergere. L'uso di un oggetto di concentrazione è utile anche per impedire di assopirsi.

È da notare che la concentrazione può essere molto faticosa per una mente non abituata; è necessario quindi cominciare con pratiche brevi e aumentare la durata a poco a poco, curando di cominciare con un atteggiamento attento ma

privo di alcuna tensione, senza preoccuparsi per nulla se ci si accorge di essersi distratti, cosa inevitabile all'inizio. Come in tutto lo Yoga, è importante prendere l'atteggiamento della «mancanza di intenzione», evitando che le aspettative e l'avidità di risultati interferiscano. È importante tuttavia prendere l'impegno di tenere la mente sull'oggetto scelto in precedenza, senza cambiarlo.

La pratica è fatta generalmente a occhi chiusi, ma alcune persone possono trovare preferibile praticare a occhi aperti o semichiusi; in questo caso è consigliabile non forzare la loro chiusura, specialmente all'inizio. Il praticante deve trovare gradevole il metodo che usa, anche per quanto riguarda la scelta dei supporti di concentrazione. Anche se un dato metodo è «classico» e molto raccomandato, può avvenire che non sia accettato da un singolo individuo. Conviene allora rinviare tale pratica sperimentandone altre per un certo tempo. Al termine, si esce dallo stato di raccoglimento eseguendo alcune profonde respirazioni e riprendendo gradualmente i propri movimenti.

PRATICHE MEDITATIVE

Supporti semplici di concentrazione

L'osservazione più spontanea, consigliata generalmente per cominciare la pratica di *dhâranâ*, è quella sul respiro. La più semplice di queste osservazioni consiste nel percepire il respiro involontario, senza modificarlo. L'attenzione può essere aiutata percependo la temperatura dell'aria, che entra più fresca ed esce più tiepida. Ci si potrà accorgere che il ritmo tende a rallentare spontaneamente, man mano che la mente si acquieta. Può accadere di ripetere questo esercizio per lunghi periodi di tempo senza sentire il bisogno di cambiare tecnica. Quando l'attenzione si è stabilizzata, si può aggiungere un conteggio mentale, completando, secondo la tradizione più diffusa, un ciclo di 21 respiri; è possibile comunque usare un numero diverso. Ciò è usato soprattutto quando la percezione del respiro è preliminare ad altre tecniche. Con l'esperienza, il ciclo può essere ripetuto un certo numero di volte. Un'altra concentrazione possibile è sul respiro in *anuloma-viloma* mentale, a narici aperte, come spiegato nel capitolo sul *prânâyâma*, o su *ujjâyî*. Queste pratiche possono essere usate a sé stanti o come preparazione per concentrazioni più intense. *Ujjâyî*, in particolare, si può considerare un sostegno della mente, per così dire un punto d'appoggio sul quale portare l'attenzione nel caso che si provi l'impressione che la mente ha cominciato a vagare senza alcun controllo. Il portare l'attenzione sul punto in cui si percepisce tale respiro permette di riprendere la padronanza della situazione. Più in generale, la percezione del respiro, spontaneo o in *ujjâyî*, può essere realizzata in diverse situazioni, anche al di fuori della seduta di Yoga. Quando è divenuta abituale e priva di sforzo aiuta grandemente a eliminare gli stati di agitazione e a controllare le emozioni.

La visualizzazione di immagini è un altro tipo di concentrazione adatto per le prime esperienze. Dopo aver lasciato stabilizzare la posizione, rilassato l'atteggiamento mentale e osservato un ciclo di 21 respiri, si porta l'attenzione sullo schermo oscuro costituito dalle palpebre chiuse. Su tale schermo, chiamato *chidâkâsha*, si visualizzano poi delle immagini dotate di valore simbolico, che trasmettono una certa sensazione. Ad esempio, si può immaginare un laghetto di acqua perfettamente immobile, che genera una sensazione di calma e serenità, oppure una grande roccia, che dà un'impressione di solidità e di resistenza. Se la mente è poco preparata può essere più facile concentrarsi su un'immagine in movimento anziché su una statica, ad esempio quella di un fiore chiuso nel boccio che lentamente si apre allargando i suoi petali e spandendo all'esterno il suo profumo. È raccomandato, in ogni caso, di cominciare con immagini che il praticante trovi gradevoli; può succedere, ad esempio, che il ricordo di un incidente colleghi un'impressione di timore a un certo ambiente. L'attenzione può poi essere portata sullo schermo oscuro, lasciando che sia attraversato da pensieri e immagini che si presentano spontaneamente, osservando come un testimone distaccato il loro inizio, il loro sviluppo e la loro fine, riportando poi l'attenzione sull'oscurità appena il pensiero è esaurito. A poco a poco il flusso dei pensieri rallenterà e si percepiranno sempre più lunghi momenti di interruzione fra un pensiero e l'altro. Lo schermo può anche essere visualizzato come una distesa luminosa anziché come una distesa oscura, sentendosi immergere e abbandonare in quella luce, simbolo della grazia divina. In altre tradizioni, una pratica simile è fatta a occhi aperti o semiaperti fissando una parete bianca.

La visualizzazione può riguardare una persona, e ciò può essere utilizzato per superare sentimenti di ostilità contro qualcuno. Come per le altre immagini, si comincerà con visualizzazioni gradevoli, cioè immaginando persone molto care; in seguito si passerà a vedere persone indifferenti e poi persone che si percepiscono come ostili. Ogni persona sarà immaginata mentre cammina verso il praticante e gli sorride.

Un'altra visualizzazione utile per purificare la psiche da problemi di risentimento può essere fatta immaginando la scena seguente. Il praticante si trova seduto in cerchio con altre persone e ciascuno dei presenti impasta fra le mani un blocco di argilla. Ognuno estrae poi tutto il risentimento che si è accumulato nel profondo di sé e lo impasta con l'argilla. A turno ognuno dei presenti si porta poi nel centro del cerchio e vi deposita il suo blocco, mescolandolo con quello degli altri. Quando tutti i blocchi hanno formato un unico blocco centrale, dall'esterno arriva un vecchio saggio che entra nel cerchio, raccoglie il blocco e si allontana.

Tutte queste immagini agiscono sulla mente inconscia, che non è influenzata dai ragionamenti o dagli sforzi di volontà, ma ha un linguaggio composto esclusivamente di simboli. Tali simboli sono particolarmente utilizzati nella tecnica chiamata *yoga-nidrâ*.

Il praticante può anche porsi una specifica domanda, ad esempio su una situazione o su un problema da risolvere o su una decisione da prendere. In que-

sto caso non deve avere attese miracolistiche di illuminazioni clamorose, ma lasciarsi semplicemente assorbire dalla domanda; potrà accadere che da lui stesso affiori una sensazione o una risposta intuitiva, senza avere la pretesa di determinare il momento in cui ciò avverrà.

La concentrazione può anche essere tenuta su oggetti esterni, in particolare sulle immagini sacre della propria tradizione religiosa o sulle raffigurazioni chiamate *yantra* e *mandala*. Gli *yantra*, di cui si ha un esempio nella figura 368, sono raffigurazioni più semplici, di tipo geometrico, mentre i *mandala*, di cui è un esempio la figura 369 sono più complessi e hanno un andamento prevalentemente circolare. I primi possono rappresentare simbolicamente una divinità, mentre i secondi sono piuttosto rappresentazioni di un cammino evolutivo cosmico o personale. Una pratica semplicissima di questo tipo, non legata ad alcuna convinzione, può essere fatta osservando un disco colorato appeso a una parete a circa tre metri di distanza. Si noterà che, distogliendo lo sguardo dopo averlo fissato per un certo tempo, sulla retina tende a comparire il colore complementare.

Il colore può anche essere riprodotto mentalmente, analogamente alla visualizzazione delle immagini. È noto che ciascuno di essi tende a produrre un certo stato d'animo. I colori più rilassanti sono il blu e il verde, mentre i colori vivaci sono più stimolanti. La pratica può essere fatta scegliendo volontariamente un colore, o lasciando che spontaneamente si presenti uno di essi.

Concentrazione sul *mantra*

Il più classico dei metodi di concentrazione della tradizione indiana è la ripetizione mentale di un *mantra*. Come già esposto, esso può essere personale o generico, ed è di solito associato al respiro spontaneo. Il più comune e consigliato dei *mantra* di validità universale è *SO-HAM*. Si è già rilevato che in alcune scuole la prima sillaba è ripetuta inspirando e la seconda espirando, in altre l'inverso. Qualunque sia la tradizione seguita, avviene spesso di accorgersi che nel corso della ripetizione l'ordine si è invertito. In questo caso è consigliato di non intervenire volontariamente, ma di continuare a pronunciare mentalmente le sillabe nell'ordine che hanno assunto. In una pratica abbastanza lunga è facile che dopo un certo tempo ritornino alla sequenza originaria, e poi eventualmente si scambino ancora. Il praticante non dovrebbe essere preoccupato da questo ma accettare il fatto oggettivo, come in tutte le pratiche yoga. Altri *mantra* possono essere costituiti da versi di testi sacri o da pensieri di grandi saggi. Nella tradizione indiana si usano spesso invocazioni dei nomi di varie divinità. Tali nomi possono essere considerati manifestazioni simboliche dell'assoluto, senza legami con una specifica convinzione religiosa.



fig. 368

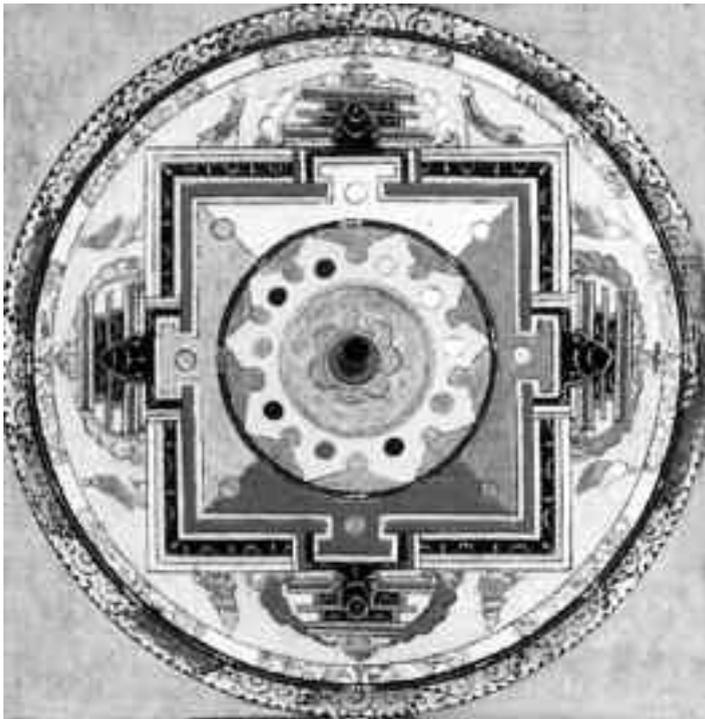


fig. 369

Consapevolezza del movimento

In alcune tradizioni esistono pratiche meditative eseguite camminando, che possono essere una buona possibilità per persone che sentono forte necessità di movimento e trovano difficile restare sedute tranquillamente. Anche per chi ha superato questo problema, tali pratiche possono costituire un piacevole momento di esercizio al di fuori di una seduta. L'esercizio si esegue passeggiando in un luogo appartato e tenendo l'attenzione su ciascun passo, percependo che prima un piede si alza, poi che il corpo si sposta in avanti, poi che il peso si appoggia sul piede avanzato. Per favorire il raccoglimento, i passi devono essere molto lenti, lo sguardo rivolto al terreno poco più avanti, senza osservare l'ambiente circostante, le braccia e le spalle rilassate con le mani congiunte davanti a sé.

Anche nelle occupazioni della vita di tutti i giorni si possono trovare occasioni per esercitare la consapevolezza mentre si eseguono i vari compiti della giornata, ad esempio i lavori di casa che di solito si compiono automaticamente, pensando ad altro. In molte tradizioni è considerato particolarmente importante mangiare con calma e attenzione e senza parlare; in questo modo, fra l'altro, si gusterà molto di più ciò che si mangia e si digerirà meglio. Anche le bellezze naturali o architettoniche che si incontrano saranno apprezzate di più con l'abitudine all'attenzione.

Contemplazione del Sé

Si tratta di una pratica di riconoscimento della propria vera essenza, in cui si supera la sua identificazione con le diverse componenti mutevoli della personalità. Ogni persona assume diversi ruoli e cambia diverse funzioni nel corso della giornata. Ad esempio, avrà un ruolo diverso in casa, nel viaggio verso il posto di lavoro, nelle sue attività di ufficio o di officina. Dal punto di vista familiare, potrà comportarsi come figlio rispetto a certe persone, genitore rispetto a certe altre, consorte rispetto a un'altra, e così via. Al di là di tutto ciò, rimane sempre lo stesso individuo, ma rischia di identificarsi talmente con uno dei ruoli che deve impersonare, o con una delle componenti di se stesso, da vivere al di fuori del suo vero essere. La pratica seguente ha una grande efficacia nel ricentrare l'individuo e nell'aumentare la sicurezza e la fiducia in se stessi, tanto che è stata assunta, con qualche modifica, da alcune scuole psicologiche occidentali. È utile in particolare al mattino, prima di cominciare la vita attiva. Essa consiste in un certo numero di fasi, da eseguirsi nell'ordine riportato, ciascuna separata dalle altre da una pausa più o meno lunga, a seconda della propria capacità di assimilare quanto percepito.

1) Assunta la posizione meditativa, si porta l'attenzione sul corpo fisico percependo la posizione in cui si trova, la sua estensione nello spazio, il livello di

rilassamento muscolare, il respiro spontaneo. Si afferma quindi mentalmente, con attenzione e convinzione: «Io ho un corpo. Il mio corpo è soggetto a continui mutamenti, può essere sano o malato, riposato o stanco, attraversa varie fasi di maturazione, ma la mia vera natura rimane immutabile. Il mio corpo è uno strumento per fare esperienza e per agire nel mondo esterno, ma io non sono questo corpo. Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo».

2) Portando l'attenzione sul proprio stato emotivo, si afferma: «Io ho emozioni. Le mie emozioni sono diverse e contrastanti, ma io non sono le mie emozioni. Spesso oscillo fra la speranza e lo scoraggiamento, la gioia e la sofferenza, la calma e l'irritazione. Io osservo le mie emozioni, ma io non sono le mie emozioni».

3) Prendendo coscienza dei propri desideri, si afferma: «Io ho innumerevoli desideri, mutevoli e contrastanti. In me c'è un avvicinarsi di attrazioni e repulsioni. Io ho desideri, ma non sono i miei desideri».

4) Portando l'attenzione sul flusso dei propri pensieri, si afferma: «Io ho una mente, ma non sono la mia mente. La mia mente è piena di pensieri, fantasie, ricordi e dubbi, ma io posso dirigerla e disciplinarla. Io ho una mente, ma non sono la mia mente».

5) Con decisione e convinzione, si afferma infine: «Io sono un centro di consapevolezza. Al di là del mio corpo, delle mie emozioni, dei miei desideri, dei miei pensieri, io esisto. Io sono capace di dirigere tutte le mie funzioni psichiche e il mio corpo. Io sono».

Le frasi sopra riportate sono indicative e possono variare nella pratica, mentre il senso dovrebbe essere mantenuto. Col tempo ciascuna delle fasi può essere condensata nel suo essenziale, ad esempio limitandosi ad affermare: «Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo», se la consapevolezza è sufficiente. Per alcuni tipi di personalità ciascuna delle fasi va appresa e approfondita con gradualità. Ad esempio, per una persona fortemente identificata col proprio corpo, l'affermazione contraria potrebbe essere causa di turbamento.

Yoga-nidrâ

La *yoga-nidrâ* è una pratica complessa, che contiene molti degli elementi descritti in precedenza. Anche se talvolta viene interpretata come un metodo per ottenere un rilassamento particolarmente profondo, ha sempre come scopo l'espansione della coscienza. La parola *nidrâ* spesso tradotta con «sonno» o «sogno», indica uno stato intermedio fra sonno e veglia, che si può definire di riposo cosciente, in cui si raggiunge un profondo distacco dagli stimoli esterni senza perdere la presenza mentale. La parte centrale della pratica consiste nel compiere una serie di visualizzazioni, che possono essere costituite da immagini senza relazione una con l'altra o collegate sotto forma di un racconto. Questa fase è preceduta da altre in cui si raggiunge un rilassamento molto profondo, in

modo da permettere l'emergere dell'inconscio. A questo punto la coscienza viene fatta circolare attraverso immagini e pensieri scelti in modo da purificare e ristrutturare i livelli mentali più profondi. Inoltre è possibile approfittare di questo stato di grande ricettività per trasmettere alla mente inconscia dei suggerimenti che acquistano una grande forza suggestiva e aiutano il praticante a realizzare i suoi obiettivi e a cambiare i comportamenti indesiderati. In Occidente questo fatto ha dato origine al Training autogeno, che utilizza però soltanto questo aspetto della tecnica yoga.

La pratica si esegue seguendo la voce di un insegnante. Quando si pratica da soli, a meno di essere molto esperti, è consigliabile omettere la fase di visualizzazione, oppure di ridurla a semplici immagini rilassanti, per evitare la possibilità di cadere in uno stato di assopimento prolungato, o anche di essere turbati dal presentarsi tumultuoso di immagini sgradevoli.

La pratica può avere una durata molto variabile a seconda di quali fasi vengono utilizzate e di quanto vengono approfondite. Anche un'esecuzione parziale produce grandi risultati di riposo e di ricarica psicofisica. Il suo svolgimento fondamentale comprende i seguenti passaggi, dopo ciascuno dei quali si osserverà una pausa prima di procedere.

1) Preparazione e rilassamento iniziale.

La pratica si esegue di solito in *shava-âsana*, anche se è possibile rimanere in altre posizioni sdraiate o sedute. Il praticante si corica con la testa rivolta verso chi conduce, se non pratica da solo, esegue tutte le preparazioni che, per sua esperienza, rendono la posizione più comoda e chiude gli occhi. Poiché il rilassamento prolungato raffredda il corpo, deve essere ben coperto. Autonomamente, o seguendo le istruzioni dell'insegnante, tira un respiro lento e profondo, esalando poi con la massima lentezza e sentendo che i pensieri e le tensioni escono da lui. Sviluppa poi una sensazione di rilassamento in tutto il corpo, sentendolo pesante e abbandonato sul pavimento. Per perfezionare questa sensazione si possono sentire le mani inerti, con le dita che assumono una curvatura spontanea, i lineamenti del viso che danno l'impressione di cadere, la bocca chiusa dolcemente senza che i denti si tocchino fra loro, la lingua morbida. Anche le palpebre sono chiuse delicatamente, non serrate, e i globi oculari abbandonati. Chi teme di addormentarsi potrà affermare mentalmente: «lo sto praticando *yoga-nidrâ*. Io non dormirò». Se è troppo difficile evitare il sonno, si può usare l'accorgimento di tenere uno degli avambracci sollevati verticalmente, mentre il gomito resta a terra e la mano rimane inerte, il che non disturba eccessivamente la profondità del rilassamento.

Questa fase può durare alcuni minuti, a seconda del tempo a disposizione. Ai primi tentativi, può essere utile compiere alcune contrazioni volontarie, ad esempio stringere i pugni o irrigidire per un istante le gambe, per distinguere meglio la differenza fra le parti contratte e quelle rilassate.

2) *Risoluzione*

Il praticante ripete mentalmente tre volte la risoluzione che vuole trasmettere alla sua mente inconscia. La frase deve essere scelta con gli stessi criteri indicati nel capitolo sul *mantra*. Preferibilmente dovrebbe essere ripetuta per un certo numero di pratiche prima di essere variata.

3) *Rotazione della coscienza*

Per approfondire il rilassamento, il praticante, mantenendo fermo il corpo, fa ruotare l'attenzione sulle sue diverse parti, sentendo che il loro stato di abbandono spontaneamente aumenta. Il percorso dell'attenzione può essere fatto in diversi modi, partendo dalla parte inferiore del corpo per arrivare a quella superiore o viceversa. Di seguito viene riportato uno dei tragitti possibili, che inizia dalla mano destra.

Pollice della mano destra, indice, medio, anulare, mignolo, palmo della mano, polso, gomito, spalla, ascella, fianco destro, coscia destra, ginocchio, polpaccio, caviglia, tallone, pianta del piede, alluce, secondo dito, terzo dito, quarto dito, quinto dito (pausa). Pollice della mano sinistra, indice, medio, anulare, mignolo, palmo della mano, polso, gomito, spalla, ascella, fianco sinistro, coscia sinistra, ginocchio, polpaccio, caviglia, tallone, pianta del piede, alluce, secondo dito, terzo dito, quarto dito, quinto dito (pausa). Scapola destra, scapola sinistra, gluteo destro, gluteo sinistro, colonna vertebrale (pausa). Cima del capo, fronte, sopracciglio destro, sopracciglio sinistro, spazio tra le sopracciglia, palpebra destra, palpebra sinistra, orecchio destro, orecchio sinistro, guancia destra, guancia sinistra, narice destra, narice sinistra, labbro superiore, labbro inferiore, mento, gola, parte destra del torace, parte sinistra del torace, addome (pausa). L'intera gamba destra, l'intera gamba sinistra, le due gambe insieme, l'intero braccio destro, l'intero braccio sinistro, le due braccia insieme, la metà destra del corpo, la metà sinistra del corpo, la parte posteriore del corpo, la parte anteriore del corpo, l'intero corpo, l'intero corpo, l'intero corpo.

Questo percorso della coscienza può essere ripetuto due o tre volte.

4) *Presenza di coscienza del respiro*

Il praticante porta l'attenzione sul respiro spontaneo, sentendo l'addome che si alza e si abbassa. A ogni espirazione, si sente aumentare lo stato di rilassamento fisico e psichico. Si può rendere più intenso il processo immaginando di sprofondare piacevolmente in un mucchio di fieno, caldo e soffice. Un altro metodo è quello di contare i respiri in maniera discendente, pronunciando mentalmente «nove» mentre l'addome sale, nuovamente «nove» mentre scende, al respiro successivo «otto», e così via, fino ad arrivare a uno. Se ci si accorge di avere perso il conto, si riprende dall'inizio. Il conteggio si può ripetere percependo il movimento del respiro toracico, poi quello nella gola, che si gonfia e si

sgonfia leggermente. Se si vuole prolungare il conteggio, si consiglia di partire dal numero 27.

5) *Visualizzazioni*

A questo punto vengono visualizzate le immagini, che possono essere molto varie. Nel caso che si scelga una serie di immagini isolate, sono particolarmente usate, oltre a quelle descritte nel paragrafo sui supporti semplici di concentrazione (p. 262), le seguenti: una candela accesa, una montagna coperta di neve, una notte stellata, onde che si rompono su una spiaggia, un tempietto, un'alba, uno stormo di uccelli in volo al tramonto, un deserto, la figura di un santo.

Se si vuole visualizzare sotto forma di racconto, è molto usato immaginare di percorrere un sentiero di campagna, osservando il paesaggio che varia a ogni svolta, le diverse coltivazioni, i fiori, gli alberi, percependo i diversi profumi, ascoltando il cinguettio degli uccelli e lo scroscio dei torrenti. La passeggiata può avere diversi svolgimenti. Si può immaginare di arrivare a un fiume, alla riva del quale è ormeggiata una barca, e di sdraiarsi sul fondo della barca sciogliendo l'ormeggio per sentirsi trasportare e cullare dolcemente dalla corrente.

Un'altra possibilità è di arrivare sulla riva del mare e trovare una piccola barca a vela, sulla quale si viaggia verso un'isoletta che si trova a poca distanza dalla riva, sbarcare sull'isola che è coperta di alberi e trovare al centro di essa una radura coperta di erba soffice e fresca, sulla quale ci si sdraia.

Si può immaginare di raggiungere un piccolo tempio isolato nel mezzo di un parco e di entrarvi, trovando un ambiente immerso in una penombra riposante e rimanendo seduti sul pavimento in uno stato di grande pace e armonia.

La salita di una montagna si può visualizzare immaginando di dirigersi verso di essa al mattino, ancora avvolti nell'oscurità, e di percorrere il sentiero che sale verso la cima coperta di neve, giungendovi mentre il sole sta sorgendo e la luce si diffonde, rivelando altre montagne, valli e pianure intorno a sé, sempre più lontano.

La visualizzazione di immagini simboliche a forte contenuto emotivo dovrebbe essere fatta soltanto guidati da un insegnante, come osservato.

6) *Risoluzione*

Viene ripetuta ancora tre volte la frase scelta.

7) *Ripresa dei movimenti*

Il ritorno dell'attenzione sul mondo esterno deve essere fatto con molta gradualità. Il metodo più consigliato è quello di portare l'attenzione sul respiro spontaneo nelle narici e, dopo qualche tempo, tirare un respiro lento e profondo, riprendendo i movimenti dalla periferia verso il centro, cominciando a muovere le dita delle mani e dei piedi, in seguito muovendo gli avambracci e le ginocchia,

quindi le braccia e le gambe. Per alcune volte, inspirando si portano poi le braccia in alto e all'indietro, oltre il capo, espirando le si riporta ai fianchi. Ci si volta quindi lentamente su un fianco e poi sull'altro; infine, dopo avere compiuto una rotazione degli occhi sotto le palpebre a destra e a sinistra, si aprono gli occhi e ci si rialza senza fretta. In caso di sonnolenza eccessiva si può stirare tutte le membra nella posizione a braccia all'indietro e a polmoni pieni.

La precedente pratica può essere intensificata in vari modi, se il tempo è sufficiente. Dopo la preparazione, può essere introdotto un periodo di *antar-muna*, la percezione distaccata dei suoni, prima della risoluzione. La rotazione della coscienza si può concludere con la percezione degli organi interni, in particolare del cervello, che sarà immaginato come una massa biancastra che diventa sempre più tenera e rilassata. Per perfezionare la fase di rotazione della coscienza (o eventualmente in alternativa a essa), si può farla seguire da una fase in cui si percepisce la sensazione di contatto fra il corpo e il pavimento. La percezione è fatta successivamente su diverse parti del corpo. Un possibile percorso è il seguente.

Piede destro, gamba destra fino al ginocchio, gamba destra dal ginocchio in su, gluteo destro, parte destra del dorso, spalla destra, braccio destro fino al gomito, braccio destro dal gomito al polso, mano destra (pausa). Di nuovo piede destro, gamba destra fino al ginocchio, gamba destra dal ginocchio in su, gluteo destro, parte destra del dorso, spalla destra, braccio destro fino al gomito, braccio destro dal gomito al polso, mano destra (pausa). Tutta insieme, l'intera metà destra del corpo, sentendo la differenza fra la destra e la sinistra (pausa). Piede sinistro, gamba sinistra fino al ginocchio, gamba sinistra dal ginocchio in su, gluteo sinistro, parte sinistra del dorso, spalla sinistra, braccio sinistro fino al gomito, braccio sinistro dal gomito al polso, mano sinistra (pausa). Di nuovo piede sinistro, e la sensazione diventa uguale a quella del piede destro. E lo stesso poi per la gamba sinistra fino al ginocchio, gamba sinistra dal ginocchio in su, gluteo sinistro, parte sinistra del dorso, spalla sinistra, braccio sinistro fino al gomito, braccio sinistro dal gomito al polso, mano sinistra (pausa). Il collo e la nuca, il collo e la nuca (pausa). Sensazione di contatto dell'intero corpo sul pavimento, dell'intero corpo. Sensazione che sembra allargarsi sul pavimento come una macchia d'olio.

Prima delle visualizzazioni può essere inserita una fase di sviluppo di sensazioni, percependo il corpo molto pesante, poi molto leggero; in seguito lo si percepirà freddo, poi caldo.

Le visualizzazioni possono cominciare e terminare con la percezione dello schermo oscuro (*cidâkâsha*), su cui si lasciano affiorare ed esaurire i pensieri, ritornando ogni volta a concentrarsi su di esso.

Concentrazione sui *chakra*

Ciascuno dei *chakra* corrisponde a una tappa evolutiva dell'individuo. Procedendo dal basso in alto, i sei *chakra* principali sono collegati con l'istinto di sopravvivenza, la vita di relazione, le facoltà di comunicazione e di intuizione, mentre il settimo, che non è un *chakra* vero e proprio, rappresenta la trascendenza. Come si è accennato, la loro stimolazione è realizzata indirettamente dalle pratiche di *Hatha-yoga*, ma può essere intensificata da una concentrazione specifica, come esposto nel capitolo sul *mantra*. La concentrazione può essere anche fatta associando a ciascun *chakra* i simboli e le raffigurazioni che gli sono attribuiti. La pratica consiste nel localizzare in successione i *chakra* nel corpo fisico, a partire da quello più basso, e nel visualizzare il simbolo relativo (fig. 370). Tuttavia questi simboli sono molto variabili a seconda delle scuole, il che non è strano poiché i *chakra* non sono materialmente nel corpo fisico ma, per così dire, hanno in esso la loro risonanza. La loro descrizione non deve quindi essere presa alla lettera, ma come un supporto di concentrazione: la vera conoscenza dei *chakra* è data dall'intuizione e non da costruzioni mentali. La concentrazione può essere portata su tutti i *chakra* all'incirca uniformemente o essere focalizzata su uno di essi in particolare per rafforzare le capacità relative. In questo caso è opportuno seguire le istruzioni di un insegnante per evitare il rischio di pervenire a uno squilibrio, attivando in modo eccessivo un aspetto della propria personalità rispetto agli altri. Per evitare squilibri è inoltre importantissimo che chi pratica tecniche energetiche di tale genere continui a praticare intensamente lo *Hatha-yoga*. Di seguito è descritta la simbologia usata nelle tradizioni più conosciute.

Mûlâdhâra è rappresentato da un quadrato giallo su fondo nero; la sua attivazione migliora lo stato del corpo fisico.

Svâdhisthâna è visualizzato come una mezzaluna coricata di colore argenteo o come un oceano oscuro e agitato; la sua regolazione aiuta a equilibrare le pulsioni sessuali e il desiderio di potere e di affermazione.

Manipûra può essere visualizzato come un triangolo rosso con la punta verso il basso o, secondo altre tradizioni, come un girasole giallo o un sole splendente; la sua attivazione accresce la forza fisica e psichica e combatte la depressione, l'irrisolutezza e la timidezza.

Anâhata è rappresentato da un esagono formato dall'incrocio di due triangoli, uno con la punta verso il basso e uno con la punta verso l'alto, di colore azzurro su fondo nero, oppure come una lampada accesa nel buio; la concentrazione su di esso è raccomandata particolarmente a chi soffre di ipertensione e agitazione.

Vishuddha è visualizzato come un ovale nero o blu scuro brillante; la sua attivazione aiuta soprattutto chi ha difficoltà di espressione.

Âjnâ è rappresentato come un fiore di loto con due petali bianchi, fra i quali è contenuto un cerchio che porta inscritto il simbolo della *OM*; il suo risveglio migliora l'intuizione, la concentrazione e l'intelligenza.

Sahasrâra è raffigurato come un loto di mille petali privi di colore, poiché è al di là del mondo delle forme e dei colori.



fig. 370

CAPITOLO 8

LA SCELTA DELLA PRATICA PERSONALE

CONSIDERAZIONI GENERALI

Lo Yoga è una pratica individuale, e per ogni persona è possibile studiare un programma comprendente le tecniche più indicate, mentre nei corsi collettivi vengono proposti esercizi di validità generale e utili a tutti. Col proseguire dell'esperienza, il praticante non dovrebbe limitarsi a seguire pedissequamente le proposte dell'insegnante, ma acquistare autonomia e creatività nell'esecuzione della sua pratica, anche in relazione al mutare delle condizioni individuali e del genere di vita. Mantenendo fermi i principi esposti nel capitolo sulla maniera di eseguire le pratiche psicofisiche, si possono suggerire le seguenti considerazioni.

Se la personalità del praticante è, già dall'inizio, relativamente equilibrata, tutti i tipi di tecniche sono accettabili, nel rispetto della gradualità. Si può suggerire di intensificare certe tecniche a personalità che, senza pretese di rigorosa classificazione, si potrebbero definire sovreccitate, rigide, fluttuanti o chiuse.

Una personalità sovreccitata, che tende ad avere reazioni eccessive agli stimoli e difficoltà a «lasciarsi andare», dovrebbe praticare molti *âsana* dinamici, con movimenti dolci e uniformi, prima di eseguire *âsana* statici prolungati; inoltre dovrebbe dedicare particolare attenzione ad *anuloma-viloma* e *ujjâyî*.

Anche una personalità rigida, che non risponde facilmente agli stimoli perché si è costruito un guscio protettivo e ha difficoltà a rilassarsi, dovrebbe praticare intensamente *âsana* dinamici e, inoltre, il canto dei *mantra* e alcuni degli *shatkarman*, come *vârisâra-dhauti*.

Una personalità fluttuante, un po' lunatica, che facilmente si entusiasma per qualcosa ma tende a deprimersi alle prime difficoltà, dovrebbe invece eseguire molti *âsana* statici, particolarmente quelli di equilibrio, e *trâtaka*, oltre a perfezionare il respiro addominale e *anuloma-viloma*.

Una personalità chiusa e introversa, che si rilassa facilmente ma tende a vivere nei propri pensieri invece di agire e di rispondere alle difficoltà della vita, dovrebbe eseguire molti *âsana* dinamici con una certa velocità, anche se questo inizialmente lo infastidisce, e praticare *bhastrikâ* e alcuni degli *shatkarman*, come *agnisâra*.

Per quanto riguarda il rapporto fra la durata delle pratiche dinamiche e di quelle statiche, è naturale che i giovani più facilmente sentano bisogno di movimento e tendano a intensificare le prime. La tendenza si attenua con l'età e con l'esperienza, soprattutto col perfezionarsi della consapevolezza nelle diverse posizioni. Anche chi fa un lavoro pesante tenderà a preferire tecniche statiche e più lunghi rilassamenti rispetto a chi compie lavori sedentari. Questo vale anche per la stagione estiva rispetto a quella invernale.

Quanto all'ora del giorno, quando non c'è tempo per una seduta prolungata, si può dire che al mattino sono particolarmente utili gli esercizi di allineamento e di preparazione della colonna vertebrale e quelli tonificanti per la muscolatura addominale; il mattino è inoltre il momento migliore per imparare le posizioni di equilibrio, se causano difficoltà, poiché la mente è più riposata. È anche il momento migliore per le flessioni all'indietro come ad esempio *dhanur-âsana*, ma per eseguirle in modo molto impegnativo sarebbe preferibile spostarle nella tarda mattinata, se possibile, nel caso che non si possa prepararle con cura. La sera è il momento migliore per gli intensi allungamenti in avanti come *pascimottâna-âsana* e per le posizioni capovolte. Nella pratica complessiva, comunque, sarebbe bene comprendere tutti i tipi di estensione (in avanti, all'indietro, lateralmente e in torsione). Gli ultimi minuti liberi prima del sonno potrebbero essere dedicati alla lettura di un brano delle scritture della propria religione o di un testo particolarmente elevato, rimuovendo eventuali impressioni negative ricevute durante la giornata e inducendo la mente alla tranquillità e alla fiducia.

Il praticante verificherà nel corso del tempo la bontà delle sue scelte osservando se la pratica lo sta conducendo a una migliore qualità della vita, con un aumento della stabilità, della serenità, dell'efficienza, della comprensione per gli altri. La giusta pratica conduce spontaneamente alla capacità di non drammatizzare i piccoli problemi quotidiani, né esaltarsi smodatamente per i successi materiali, considerando questi ultimi come fossero i giocattoli per un bambino: cose belle e piacevoli, ma non essenziali e tali da dare, essi soli, un senso alla vita. A questo proposito, si può riflettere su quanto scritto sull'identificazione, nell'introduzione all'esercizio di contemplazione del Sé, descritto fra le pratiche meditative (p. 266). Come si è già fatto rilevare, sono questi i veri segni di progresso nello Yoga, anziché la capacità di eseguire un numero sempre più elevato di tecniche acrobatiche.

È estremamente importante rileggere di tanto in tanto le avvertenze sulla metodologia delle pratiche. Spesso gli acquirenti di un libro di Yoga si interessano soprattutto alla descrizione delle singole tecniche trascurando le avvertenze generali. Il giusto atteggiamento nella pratica non si ottiene da un giorno all'altro, e accade di vedere anche persone che praticano da tempo ancora afflitte da attaccamento per il risultato esterno e da altri atteggiamenti sbagliati. Quando invece i principi generali sono assimilati, la tecnica si intuisce più facilmente.

È anche importante, quando si pratica abitualmente in una data scuola, partecipare a convegni e incontri in cui sia possibile osservare altri insegnanti e cono-

scere diversi metodi e diverse interpretazioni, senza cadere nella chiusura dogmatica verso altre tradizioni.

Di seguito è riportata una suddivisione di alcune delle tecniche più classiche in un certo numero di fasi, nelle quali è suggerito di iniziare l'apprendimento delle tecniche stesse, essendo tali fasi l'una preparatoria all'altra. L'elenco ha carattere soltanto orientativo e la durata di ciascuna fase non è quantificabile rigidamente. Ciascuno può studiare una propria progressione in base alle sue caratteristiche e alla costanza nella pratica.

Fase 1

Vyâghra-âsana, fig. 11 e seguenti
Sukha-âsana, fig. 53
Brahma-mudrâ, fig. 84-85
Movimenti rotatori di compensazione, fig. 93 e segg.
Hasta-uttâna-âsana, fig. 101
Pâdahasta-âsana, fig. 107
Ardhachandra-âsana, fig. 116-117
Danda-âsana, fig. 129-130
Setubandha-âsana dinamico, fig. 132 o 134
Parvata-âsana, fig. 196
Tada-âsana, fig. 244
Pavanamukta-âsana, fig. 274-275
Stambha-âsana (varianti semplici), fig. 278
Tutte le posizioni di rilassamento
Esercizi di sblocco del respiro

Fase 2

Vajra-âsana, fig. 76
Pârshvakona-âsana, fig. 113
Hanumân-âsana, varianti semplici, fig. 153-154
Parigha-âsana, fig. 167 e 169
Mandûka-âsana, fig. 197
Gomukha-âsana, fig. 198
Preparazione alle torsioni, fig. 221
Dhârmika-âsana, varianti semplici, fig. 269-270-271
Simha-âsana, fig. 288
Esercizi di respirazione profonda e stabilizzazione del ritmo
Recitazione di *mantra*

Fase 3

Râjabhujanga-âsana, fig. 17-18
Trikona-âsana, fig. 118
Pascimottâna-âsana dinamico o in abbandono, fig. 199-200-201
Kûrma-âsana in abbandono, fig. 211
Shvâna-âsana, fig. 235
Vriksha-âsana, varianti semplici, fig. 245-246
Stambha-âsana completo e variante intensa, fig. 279 e 283
Nâv-âsana, variante semplice, fig. 285
Ananta-âsana, fig. 296
Neti, fig. 344-345

Fase 4

Sûrya-namaskâra, fig. 27 e segg.
Ardha-padma-âsana, fig. 55
Posizioni derivate da *trikona-âsana*, fig. 119 e segg.
Setubandha-âsana, fig. 136-137
Matsya-âsana parziale, fig. 141
Ushtra-âsana parziale, fig. 162-163
Preparazioni a *bhujanga-âsana*, fig. 173-174-175
Shalabha-âsana dinamico, fig. 181, 183
Pascimottâna-âsana con inizio a ginocchia piegate, fig. 203
Vakra-âsana, fig. 222 e segg.
Pûrvottâna-âsana parziale, fig. 237
Vriksha-âsana, fig. 247
Yoga-mudrâ, fig. 273
Viparîta-karanî, fig. 307
Ujjâyî
Anuloma-viloma
Sanmukhî-mudrâ, fig. 362
Trâtaka

Fase 5

Vajra-âsana completo, fig. 77
Supta-vajra-âsana, fig. 78-79-80
Matsya-âsana, fig. 142
Ushtra-âsana in torsione, fig. 166
Bhujanga-âsana dinamico, fig. 176

Pascimottâna-âsana in elevazione, fig. 207
Viparîta-karanî, fig. 308
Kapâlabhâti
Dhâranâ

Fase 6

Ushtra-âsana, fig. 164
Bhujanga-âsana, fig. 176
Shalabha-âsana, fig. 183
Dhanur-âsana attenuato e parziale, fig. 186-187
Purvottâna-âsana, fig. 238
Natarâja-âsana, fig. 251
Nâv-âsana, fig. 286-287
Sarvânga-âsana, fig. 310
Sûrya-bhedana
Bhastrikâ
Dhauti semplici

Fase 7

Padma-âsana, fig. 56
Matsya-âsana, fig. 143
Dhanur-âsana dinamico e variante sollevata, fig. 188 e 190
Kûrma-âsana completo, fig. 212
Mahâ-mudrâ, fig. 216
Ardha-matsyendra-âsana, fig. 226-227
Dhârmika-âsana, variante capovolta, fig. 272
Hamsa-âsana, fig. 289
Hala-âsana, fig. 316

Fase 8

Dhanur-âsana statico, fig. 188
Pascimottâna-âsana completo, fig. 204 e segg.
Jânushîrsha-âsana, fig. 217 e segg.
Mayûra-âsana, fig. 290
Kapâla-âsana e *shîrsha-âsana*, fig. 323 e 330

YOGA E DISTURBI SPECIFICI

La pratica dello Yoga, già da sola, può eliminare un gran numero di piccoli disturbi, ed essere coadiuvante in qualsiasi altra terapia. La sua azione non ha l'immediatezza della medicina occidentale, ma ha un effetto di riequilibrio più generale e profondo, aiutando l'organismo a rafforzare le sue difese. Per questo i consigli che vengono dati dagli esperti sono spesso simili per diversi problemi, come avviene per tutti i metodi olistici. Anche se viene consigliato di intensificare certe pratiche per singoli disturbi, è importante praticare tecniche che agiscano a livello di miglioramento generale e non soltanto su una singola componente dell'organismo, per evitare di creare le premesse per nuovi disturbi. In particolare è raccomandabile a tutti di migliorare lo stato della colonna vertebrale, eliminare i blocchi respiratori e praticare il rilassamento profondo. Durante il rilassamento possono essere date suggestioni di guarigione. Anche alcuni istituti medici occidentali hanno ideato metodi di visualizzazione in cui il paziente si rappresenta il proprio organo malato e immagina di vederlo diventare sempre più puro e libero dalla malattia. Una tecnica analoga è descritta nella trattazione degli effetti sottili del *prânâyâma* (p. 242).

La sensibilità e la conoscenza del proprio organismo acquistate con la pratica possono inoltre aiutare a evitare molti atteggiamenti dannosi nel corso della giornata, come assumere posizioni che accentuano le curvature vertebrali e riducono la respirazione, o portare calzature dannose. Si può poi imparare a sfruttare diverse occasioni per tenersi in esercizio senza sottrarre tempo ad altre occupazioni, ad esempio salendo sempre le scale a piedi invece di usare l'ascensore.

Per i disturbi specifici, si possono dare i seguenti suggerimenti, ricordando che nelle fasi acute è consigliabile limitarsi a pratiche molto leggere e che molte controindicazioni possono essere superate con la pazienza e la gradualità.

Problemi della colonna vertebrale e dolori conseguenti

Sul distanziamento delle vertebre l'una dall'altra molte indicazioni sono state già date nel capitolo relativo agli *âsana* che agiscono sulla colonna, e alcune sequenze utili saranno descritte nel capitolo seguente. Si tenga presente che molti problemi hanno origine da atteggiamenti sbagliati e da contrazioni prolungate. Anche le pratiche di respirazione profonda sono coadiuvanti, in quanto esercitano la muscolatura del tronco e dell'addome.

Per quanto riguarda le scoliosi, spesso è consigliato di mantenere le posizioni di piegamento laterale per un tempo più lungo da uno dei lati, quello in cui si estende il fianco corrispondente alla concavità, ma occorre verificare che questo non aggravi la situazione in caso di doppia curvatura. Sempre consigliabili le torsioni e le posizioni di distanziamento delle vertebre; utili anche le varianti parziali di *shalabha-âsana*.

Problemi dell'apparato cardiocircolatorio

In caso di problemi organici, si può seguire un programma di leggere pratiche di scioglimento e di rilassamento con l'aiuto di un insegnante. Molto importanti le tecniche respiratorie più semplici, senza apnea. Se i disturbi sono di origine psichica, si veda la sezione relativa.

Per l'ipertensione sono indicate tutte le pratiche rilassanti, *anuloma-viloma* e *ujjâyî*, senza apnea piena. Per l'ipotensione tutte le posizioni di piegamento all'indietro e *bhastrikâ*. Si veda anche la trattazione di *viloma-prânâyâma*.

Altri disturbi di tipo circolatorio sono le vene varicose, per cui sono utili le posizioni che aiutano il deflusso del sangue, come *stambha-âsana* e le capovolte. Per le emorroidi sono raccomandate le posizioni capovolte, *ashvinî-mudrâ* e tutte le pratiche che regolarizzano il funzionamento intestinale.

Problemi dell'apparato respiratorio

In generale, sono raccomandate tutte le pratiche di respirazione profonda e il *sûrya-namaskâra*, soprattutto in caso di bronchite cronica. Per l'asma, tutte le posizioni che stimolano la respirazione addominale e toracica, *sarvânga-âsana* seguito da *matsya-âsana* e *anuloma viloma*, trattando anche l'aspetto psicosomatico del disturbo. Per le prime vie respiratorie, importante la *neti*. Per le irregolarità respiratorie dovute ad ansia, si veda la parte relativa ai disturbi psicosomatici (p. 282).

Problemi dell'apparato digerente

Le difficoltà di digestione e le piccole insufficienze epatiche sono alleviate da molte posizioni, in particolare *pavanamukta-âsana*, *nâv-âsana*, *hala-âsana*, *mahâ-mudrâ* e *jâthaparivartana-âsana*, oltre che da *uddîyâna-bandha*, *sûrya-namaskâra* e da altre pratiche dinamiche. È utile anche sedersi dopo i pasti per qualche minuto in *vajra-âsana*.

Le stesse pratiche sono utili per la stitichezza. È importante in questo caso curare di non mantenere contrazioni inutili e prolungate della parete addominale, specialmente in posizioni come *pascimottâna-âsana*; eventualmente, si intensificheranno le esecuzioni dinamiche, particolarmente la variante di *dhârmika-âsana* con i pugni sull'attaccatura delle gambe.

Vamana-dhauti e *vastra-dhauti* rimuovono l'acidità eccessiva. In caso di ulcera sono raccomandate tutte le posizioni che producono un effetto rilassante, *yoga-nidrâ*, *anuloma-viloma*, *ujjâyî*, *bhrâmarî* e *shîtâlî*. Ciò vale per tutti i disturbi gastroenterici originati da tensione psichica.

In caso di appendicite è necessaria cautela nelle pratiche che attirano molto calore nell'addome, come ad esempio *nâv-âsana*.

Problemi renali

La funzionalità renale è stimolata da molte posizioni, specialmente di piegamento all'indietro, in particolare *bhujanga-âsana* e *ushtra-âsana* eseguite al mattino. Non devono essere forzati i piegamenti laterali.

Problemi dell'apparato genitale

I disturbi legati a questi organi possono avere origini molto varie, ed è raccomandabile consultare un esperto per scegliere una pratica coadiuvante. In generale, tutte le posizioni che attirano molto sangue nella regione addominale, come *pascimottâna-âsana* o *garbha-âsana* hanno effetto stimolante; devono però essere evitate in vicinanza del periodo mestruale per evitare di rendere troppo abbondante il flusso; possono invece essere utili per uno sblocco mestruale, insieme con *dhanur-âsana* che ha un forte effetto tonificante, come gli altri piegamenti all'indietro. Le posizioni in piedi di piegamento in avanti, specialmente *parshvakona-âsana* possono invece alleggerire il flusso. Per regolarizzare le mestruazioni irregolari o dolorose, oltre che in menopausa, sono invece raccomandati *sarvânga-âsana*, *mat-sya-âsana* e *shîrsha-âsana*, da eseguirsi al di fuori del periodo mestruale.

In caso di difficoltà sessuali, oltre alle posizioni stimolanti citate sopra, sono soprattutto consigliabili, a seconda dei casi, *anuloma-viloma* e tutte le pratiche antiansia se essa è presente, tutte le pratiche rinvigorenti se l'organismo è indebolito, *shîrsha-âsana* se è necessario aumentare l'energia mentale.

Per l'ingrossamento della prostata è raccomandato di sedere il più possibile in *vajra-âsana* e praticare posizioni capovolte e altre che lascino effetti di rilassamento.

Problemi psicosomatici e squilibri del carattere

In generale, sono utili tutte le pratiche yoga, soprattutto *sûrya-namaskâra*, le posizioni capovolte e quelle d'equilibrio, e *trâtaka*, oltre al rilassamento profondo. Queste pratiche alleviano anche i dolori al capo e al dorso dovuti a tensione nervosa e a rigidità muscolare. *Anuloma-viloma* e *bhrâmarî* sono particolarmente raccomandati per l'ansia e l'irritabilità, *bhastrikâ* per la depressione. Si veda anche quanto scritto a proposito degli effetti dell'apnea a polmoni pieni e vuoti. In caso di insonnia è raccomandato di praticare *sarvânga-âsana* seguito da *mat-sya-âsana*, oltre a *bhrâmarî*, se possibile anche prima di coricarsi.

ESEMPI DI SEDUTE

Nel seguito sono riportati vari esempi di sedute raggruppate a seconda dell'intensità e della durata. Per ciascuna di queste due caratteristiche sono presenti tre livelli. Per l'intensità, le sedute sono distinte in facili, di media difficoltà e impegnative. La durata è distinta in breve, media e lunga, intendendo che la prima può andare dai 10 ai 20 minuti, la seconda dai 20 ai 40 e la terza dai 40 ai 60 circa. Le sedute comprendono *âsana* e *prânâyâma*, restando inteso che al termine di ciascuna di esse può essere inserita una pratica di *dhâranâ*.

In alcune sedute è indicato uno scopo specifico, altre sono rivolte a un miglioramento psicofisico generale. Esse non vanno praticate con fiducia dogmatica, ma come un'occasione per ampliare le proprie esperienze e approfondire il metodo delle preparazioni e delle compensazioni, allo scopo di aumentare la propria creatività nella scelta della pratica, senza trascurare il rigore e la disciplina. D'altra parte non dovrebbero essere respinte aprioristicamente da chi è abituato a pratiche diverse, ma sperimentate con l'atteggiamento di disponibilità del ricercatore, pronto a vivere esperienze nuove e a osservarne gli effetti.

La permanenza suggerita in ciascuna pratica è data in minuti e secondi, e può essere valutata approssimativamente con l'esperienza. Mentre è assolutamente inopportuno consultare un orologio, può essere preferibile regolare la durata sul numero di respiri. In ogni caso conviene seguire il buonsenso e la consapevolezza del proprio stato per decidere quando è il momento di terminare, senza arrivare alla stanchezza eccessiva né rinunciare al primo momento di difficoltà, come si è più volte ribadito.

Sedute facili di breve durata

Seduta n. 1 (particolarmente indicata per l'allineamento della colonna vertebrale)

<i>Pavanamukta-âsana</i> parziale e completo (fig. 274-275)	1-2 minuti
Estensione dinamica della regione cervicale (fig. 88)	5-10 volte
Preparazione a <i>matsya-âsana</i> (fig. 140)	20-60 secondi
Esercizio di apertura delle spalle (fig. 91)	20-60 secondi
<i>Danda-âsana</i> supino parziale (fig. 129)	15-30 secondi per lato
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
Respirazione profonda (movimento di fig. 194-195-196)	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	4-5 minuti

Seduta n. 2 (particolarmente dedicata all'espansione della capacità respiratoria)

<i>Vyâghra-âsana</i> (fig. 11-12-13)	1-2 minuti
<i>Hasta-uttâna-âsana</i> (fig. 101)	20-60 secondi
<i>Ardhachandra-âsana</i> (fig. 116)	20-60 secondi per lato
<i>Pâdahasta-âsana</i> (fig. 107)	30-60 secondi
<i>Dhârmika-âsana</i> (fig. 269 o 270)	1-2 minuti
<i>Makara-âsana</i> (fig. 46)	1-2 minuti
Respirazione profonda (movimento di fig. 194-195-196)	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	4-5 minuti

Seduta n. 3

<i>Vyâghra-âsana</i> (fig. 11-12-13)	1-2 minuti
Variante di <i>vyâghra-âsana</i> (fig. 14-15)	1-2 minuti
Variante di <i>vyâghra-âsana</i> (fig. 16)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
<i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	30-60 secondi
<i>Danda-âsana</i> supino parziale (fig.129)	15-30 secondi per lato
<i>Stambha-âsana</i> parziale (fig. 278)	15-30 secondi per lato
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
Respirazione profonda (movimento di fig. 194-195-196)	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	4-5 minuti

Seduta n. 4

Preparazione a <i>chakra-âsana</i> (fig. 19-20)	30-60 secondi
<i>Chakra-âsana</i> (fig. 21-22)	30-60 secondi
<i>Tada-âsana</i> (fig. 244)	30-60 secondi
<i>Pâdahasta-âsana</i> (fig. 107)	30-60 secondi
<i>Hanumân-âsana</i> (fig. 153 o 154)	20-60 secondi per lato
<i>Parigha-âsana</i> (fig. 167)	20-60 secondi per lato
Preparazione a <i>vakra-âsana</i> (fig. 221)	30-60 secondi per lato
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
Respirazione profonda (movimento di fig. 194-195-196)	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	4-5 minuti

Sedute facili di media durata

Seduta n. 5 (riprende ed estende gli effetti della seduta n. 1)

<i>Pavanamukta-âsana</i> parziale (fig. 274), seguito da <i>garbha-âsana</i> parziale (fig. 150)	30-60 secondi per lato
<i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275), seguito da <i>garbha-âsana</i> (fig. 151)	30-60 secondi
Estensione dinamica della regione cervicale (fig. 88)	10-20 volte
Preparazione a <i>matsya-âsana</i> (fig. 140)	30-60 secondi
Esercizio di apertura delle spalle (fig. 91)	30-60 secondi
<i>Danda-âsana</i> supino parziale (fig. 129)	20-30 secondi per lato
<i>Stambha-âsana</i> parziale (fig. 278)	20-30 secondi per lato
Preparazione a <i>vakra-âsana</i> (fig. 221)	30-60 secondi per lato
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
Respirazione profonda (movimento di fig. 194-195-196)	2-3 minuti
<i>Anuloma-viloma</i> o <i>ujjâyî-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	7-8 minuti

Seduta n. 6 (riprende ed estende gli effetti della seduta n. 2)

<i>Vyâghra-âsana</i> (fig. 11-12-13)	1-2 minuti
Variante di <i>vyâghra-âsana</i> (fig. 16)	1-2 minuti
<i>Tada-âsana</i> (fig. 244)	1-2 minuti
<i>Hasta-uttâna-âsana</i> (fig. 101)	30-60 secondi
Variante di <i>hasta-uttâna-âsana</i> (fig. 102)	20-60 secondi per lato
<i>Ardhachandra-âsana</i> (fig. 116)	30-60 secondi per lato
<i>Pâdahasta-âsana</i> (fig. 107)	30-60 secondi
<i>Pârshvakona-âsana</i> (fig. 113)	20-60 secondi per lato
Preparazione a <i>vakra-âsana</i> (fig. 221)	30-60 secondi per lato
<i>Dhârmika-âsana</i> (fig. 269 o 270)	2-3 minuti
<i>Makara-âsana</i> (fig. 46)	2-3 minuti
Respirazione profonda (movimento di fig. 194-195-196)	2-3 minuti
<i>Anuloma-viloma</i> o <i>ujjâyî-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	7-8 minuti

Seduta n. 7

<i>Vyâghra-âsana</i> (fig. 11-12-13)	1-2 minuti
Variante di <i>vyâghra-âsana</i> (fig. 14-15)	1-2 minuti
<i>Brahma-mudrâ</i> (fig. 84-85)	2-3 volte
<i>Parvata-âsana</i> (fig. 194-195-196)	15-30 secondi
<i>Tada-âsana</i> (fig. 244)	1-2 minuti
<i>Utkata-âsana</i> (fig. 99 o 100)	20-60 secondi
<i>Pâkshin-âsana</i> (fig. 104)	15-30 secondi
<i>Ardhachandra-âsana</i> (fig. 116)	30-60 secondi per lato
<i>Samakona-âsana</i> (fig. 105)	15-30 secondi
<i>Pâdahasta-âsana</i> (fig. 107)	30-60 secondi
Preparazione a <i>vakra-âsana</i> (fig. 221)	30-60 secondi per lato
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
Respirazione profonda (movimento di fig. 194-195-196)	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	7-8 minuti

Sedute di media intensità e di breve durata

Seduta n. 8 (particolarmente dedicata alla regione addominale)

Preparazione a <i>vajra-âsana</i> (fig. 73-74)	1-2 minuti
Variante dinamica di <i>dhârmika-âsana</i> (fig. 265-266)	1-2 minuti
<i>Pavanamukta-âsana</i> parziale e completo (fig. 274-275)	1-2 minuti
<i>Stambha-âsana</i> parziale (fig. 278 o 279)	30-60 secondi per lato
<i>Nâv-âsana</i> (fig. 285)	15-30 secondi
<i>Vakra-âsana</i> (fig. 223 o 224)	30-60 secondi per lato
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Anuloma-viloma</i> o <i>ujjâyî-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	4-5 minuti

Seduta n. 9

Preparazione a <i>vajra-âsana</i> (fig. 73-74)	1-2 minuti
<i>Râjabhujanga-âsana</i> (fig. 17-18)	1-2 minuti
<i>Makara-âsana</i> (fig. 46)	1-2 minuti

<i>Trikona-âsana</i> (fig. 118)	20-60 secondi per lato
<i>Parivritta-trikona-âsana</i> (fig. 119)	20-60 secondi per lato
<i>Shvâna-âsana</i> (fig. 235)	20-60 secondi
(Eventuale) <i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	10-20 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Kapâlabhâti</i>	2-3 cicli di 10-30 respiri
<i>Anuloma-viloma</i> o <i>ujjâyî-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	4-5 minuti

Seduta n. 10

Preparazione a <i>chakra-âsana</i> (fig. 19-20)	30-60 secondi
<i>Chakra-âsana</i> (fig. 21-22)	30-60 secondi
<i>Utkata-âsana</i> (fig. 99 o 100)	20-60 secondi
<i>Trikona-âsana</i> (fig. 118)	20-60 secondi per lato
<i>Parivritta-trikona-âsana</i> (fig. 119)	20-60 secondi per lato
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Kapâlabhâti</i>	2-3 cicli di 10-30 respiri
<i>Anuloma-viloma</i> o <i>ujjâyî-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	4-5 minuti

Seduta n. 11 (riprende ed estende gli effetti della seduta n. 1)

<i>Pavanamukta-âsana</i> parziale e completo (fig. 274-275)	1-2 minuti
Estensione statica della regione cervicale (fig. 88)	15-30 secondi
<i>Setubandha-âsana</i> dinamico (fig. 132 o 134)	1-2 minuti
<i>Setubandha-âsana</i> dinamico in stiramento (fig. 135)	3-5 volte
<i>Setubandha-âsana</i> (fig. 137)	15-30 secondi
<i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	15-30 secondi
Preparazione a <i>matsya-âsana</i> (fig. 140)	20-60 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
<i>Anuloma-viloma</i> o <i>ujjâyî-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	4-5 minuti

Seduta n. 12

<i>Pavanamukta-âsana</i> parziale e completo (fig. 274-275)	1-2 minuti
Estensione statica della regione cervicale (fig. 88)	15-30 secondi
<i>Setubandha-âsana</i> dinamico (fig. 132 o 134)	1-2 minuti
<i>Setubandha-âsana</i> dinamico in stiramento (fig. 135)	3-5 volte
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
<i>Utkata-âsana</i> (fig. 99 o 100)	20-60 secondi
<i>Trikona-âsana</i> (fig. 118)	20-60 secondi per lato
<i>Parivritta-trikona-âsana</i> (fig. 119)	20-60 secondi per lato
(Eventuale) <i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	10-20 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
<i>Anuloma-viloma</i> o <i>ujjâyî-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	4-5 minuti

Seduta n. 13

<i>Vyâghra-âsana</i> (fig. 11-12-13)	1-2 minuti
<i>Brahma-mudrâ</i> (fig. 84-85)	2-3 volte
<i>Parvata-âsana</i> (fig. 194-195-196)	15-30 secondi
<i>Pavanamukta-âsana</i> parziale e completo (fig. 274-275)	1-2 minuti
<i>Setubandha-âsana</i> dinamico in stiramento (fig. 135)	3-5 volte
<i>Setubandha-âsana</i> (fig. 137)	15-30 secondi
(Eventuale) <i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	10-20 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
<i>Anuloma-viloma</i> o <i>ujjâyî-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	4-5 minuti

Sedute di media intensità e di media durata

Seduta n. 14

Preparazione a <i>vajra-âsana</i> (fig. 73-74)	1-2 minuti
<i>Râja-bhujanga-âsana</i> (fig. 17-18)	1-2 minuti
<i>Sûrya-namaskâra</i> (fig. 27-34)	2-3 volte
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
<i>Vriksha-âsana</i> (fig. 245 o 246)	30-60 secondi per lato

<i>Trikona-âsana</i> (fig. 118)	20-60 secondi per lato
<i>Virabhadra-âsana</i> (fig. 125)	10-30 secondi per lato
<i>Parshvottâna-âsana</i> (fig. 123)	20-60 secondi per lato
(Eventuale) <i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	10-20 secondi
Uno o piÙ movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Kapâlabhâti</i>	2-3 cicli di 10-30 respiri
<i>Anuloma-viloma-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Ujjâyî-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	8-10 minuti

Seduta n. 15

Preparazione a <i>chakra-âsana</i> (fig. 19-20)	1-2 minuti
<i>Chakra-âsana</i> (fig. 21-22)	1-2 minuti
<i>Sûrya-namaskâra</i> (fig. 27-34)	2-3 volte
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Vriksha-âsana</i> (fig. 245 o 246)	30-60 secondi per lato
<i>Trikona-âsana</i> (fig. 118)	20-60 secondi per lato
<i>Parivritta-trikona-âsana</i> (fig. 119)	20-60 secondi per lato
<i>Pâdahasta-âsana</i> (fig. 107)	15-30 secondi
<i>Uttâna-stambha-âsana</i> (fig. 283)	15-30 secondi
<i>Sarvânga-âsana</i> (fig. 310)	10-60 secondi
<i>Matsya-âsana</i> parziale o completo (fig. 141 o 142)	5-30 secondi
(Eventuale) <i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	10-20 secondi
Uno o piÙ movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Anuloma-viloma-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Ujjâyî-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	8-10 minuti

Seduta n. 16

<i>Vyâghra-âsana</i> (fig. 11-12-13)	1-2 minuti
<i>Chakkî-chalânâ</i> (fig. 23)	3-6 volte per lato
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
<i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	1-2 minuti
<i>Danda-âsana</i> supino parziale (fig.129)	15-30 secondi per lato

<i>Pascimottâna-âsana</i> in abbandono (fig. 202)	30 secondi-2 minuti
<i>Pûrvottâna-âsana</i> parziale dinamico (fig. 237)	3-5 volte
<i>Nikunja-âsana</i> (fig. 271)	10-20 secondi
<i>Danda-âsana</i> prono (fig. 171)	15-30 secondi
Preparazione a <i>bhujanga-âsana</i> (fig. 173 o 174)	30-60 secondi
<i>Dhanur-âsana</i> sollevato (fig. 190)	10-20 secondi per lato
<i>Dhârmika-âsana</i> (fig. 269 o 270)	1-2 minuti
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Anuloma-viloma-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Ujjâyî-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	8-10 minuti

Seduta n. 17

Preparazione a <i>vajra-âsana</i> (fig. 73-74)	1-2 minuti
<i>Râja-bhujanga-âsana</i> (fig. 17-18)	1-2 minuti
<i>Sûrya-namaskâra</i> (fig. 27-34)	2-3 volte
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
<i>Mandûka-âsana</i> (fig. 197)	20-60 secondi
<i>Gomukha-âsana</i> (fig. 198)	20-60 secondi per lato
<i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	1-2 minuti
<i>Danda-âsana</i> supino parziale (fig. 129)	15-30 secondi per lato
<i>Pascimottâna-âsana</i> in abbandono (fig. 202)	30 secondi-2 minuti
<i>Pûrvottâna-âsana</i> parziale dinamico (fig. 237)	3-5 volte
<i>Vakra-âsana</i> (fig. 223 o 224)	30-60 secondi per lato
(Eventuale) <i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	10-20 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Anuloma-viloma-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Ujjâyî-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	8-10 minuti

Seduta n. 18

Preparazione a <i>chakra-âsana</i> (fig. 19-20)	1-2 minuti
<i>Chakra-âsana</i> (fig. 21-22)	1-2 minuti
<i>Sûrya-namaskâra</i> (fig. 27-34)	2-3 volte

<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
<i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	30-60 secondi
<i>Danda-âsana</i> supino parziale (fig.129)	15-30 secondi per lato
<i>Kûrma-âsana</i> in abbandono (fig. 211)	30 secondi-2 minuti
<i>Pûrvottâna-âsana</i> parziale dinamico (fig. 237)	3-5 volte
<i>Nikunja-âsana</i> (fig. 271)	15-30 secondi
<i>Ushtra-âsana</i> ridotto (fig. 162 o 163)	20-60 secondi
<i>Ushtra-âsana</i> in torsione (fig. 166)	10-30 secondi per lato
<i>Dhârmika-âsana</i> (fig. 269 o 270)	1-2 minuti
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Anuloma-viloma-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Ujjâyî-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	8-10 minuti

Seduta n. 19

Preparazione a <i>vajra-âsana</i> (fig. 73-74)	1-2 minuti
Variante dinamica di <i>dhârmika-âsana</i> (fig. 267-268)	1-2 minuti
<i>Râjabhujanga-âsana</i> (fig. 17-18)	1-2 minuti
<i>Dhârmika-âsana</i> (fig. 269 o 270)	1-2 minuti
<i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	30-60 secondi
Estensione statica della regione cervicale (fig. 88)	15-30 secondi
<i>Setubandha-âsana</i> (fig. 136)	20-60 secondi
<i>Uttâna-stambha-âsana</i> (fig. 283)	15-30 secondi
<i>Sarvânga-âsana</i> (fig. 310)	10-60 secondi
<i>Matsya-âsana</i> parziale o completo (fig. 141 o 142)	5-30 secondi
<i>Vakra-âsana</i> (fig. 223 o 224)	30-60 secondi per lato
(Eventuale) <i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	10-20 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Anuloma-viloma-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Ujjâyî-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	8-10 minuti

Seduta n. 20

<i>Pavanamukta-âsana</i> parziale (fig. 274), seguito da <i>garbha-âsana</i> parziale (fig. 150)	30-60 secondi per lato
<i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275), seguito da <i>garbha-âsana</i> (fig. 151)	30-60 secondi
Estensione statica della regione cervicale (fig. 88)	15-30 secondi
<i>Setubandha-âsana</i> dinamico in stiramento (fig. 135)	3-5 volte
<i>Danda-âsana</i> supino parziale (fig. 129)	15-30 secondi per lato
<i>Pascimottana-âsana</i> con inizio a ginocchia piegate (fig. 203)	30 secondi-2 minuti
<i>Pûrvottâna-âsana</i> parziale (fig. 237)	10-20 secondi
(Eventuale) <i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	10-20 secondi
<i>Nikunja-âsana</i> (fig. 271)	15-30 secondi
<i>Mandûka-âsana</i> (fig. 197)	20-60 secondi
<i>Ushtra-âsana</i> ridotto (fig. 162 o 163)	20-60 secondi
<i>Ushtra-âsana</i> in torsione (fig. 166)	10-30 secondi per lato
<i>Dhârmika-âsana</i> (fig. 269 o 270)	1-2 minuti
<i>Viparîta-karanî</i> (fig. 307)	10-60 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	3-5 minuti
<i>Anuloma-viloma-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Ujjâyî-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	8-10 minuti

Sedute di media intensità e di lunga durata

Seduta n. 21

Preparazione a <i>vajra-âsana</i> (fig. 73-74)	1-2 minuti
<i>Râjabhujanga-âsana</i> (fig. 17-18)	1-2 minuti
<i>Sûrya-namaskâra</i> (fig. 27-34)	2-3 volte
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
<i>Vriksha-âsana</i> (fig. 245 o 246)	30-60 secondi per lato
<i>Trikona-âsana</i> (fig. 118)	20-60 secondi per lato
<i>Pârshvakona-âsana</i> (fig. 120)	20-60 secondi per lato
<i>Parshvottâna-âsana</i> (fig. 123)	20-60 secondi per lato
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
<i>Ananta-âsana</i> (fig. 296)	15-30 secondi per lato

<i>Uttâna-stambha-âsana</i> (fig. 283)	15-30 secondi
<i>Sarvânga-âsana</i> (fig. 310)	10-60 secondi
<i>Hala-âsana</i> (fig. 316)	10-30 secondi
<i>Matsya-âsana</i> parziale o completo (fig. 141 o 142)	10-30 secondi
<i>Vakra-âsana</i> (fig. 223 o 224)	30-60 secondi per lato
(Eventuale) <i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	10-20 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	3-5 minuti
<i>Kapâlabhâti</i>	2-3 cicli di 20-50 respiri
<i>Anuloma-viloma-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Prânâyâma vari</i>	3-5 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	10-15 minuti

Seduta n. 22

<i>Vyâghra-âsana</i> (fig. 11-12-13)	1-2 minuti
Variante di <i>vyâghra-âsana</i> (fig. 14-15)	1-2 minuti
<i>Parigha-âsana</i> (fig. 167)	30-60 secondi per lato
<i>Danda-âsana</i> prono (fig. 171)	15-30 secondi
Variante di <i>bhujanga-âsana</i> (fig. 175)	10-30 secondi
<i>Bhujanga-âsana</i> (fig. 176)	10-30 secondi
<i>Shalabha-âsana</i> parziale (fig. 182)	10-20 secondi per lato
<i>Dhanur-âsana</i> attenuato (fig. 186)	10-20 secondi
<i>Dhârmika-âsana</i> (fig. 269 o 270)	1-2 minuti
<i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	30-60 secondi
<i>Danda-âsana</i> supino parziale (fig. 129)	15-30 secondi per lato
<i>Pascimottâna-âsana</i> con inizio a ginocchia piegate (fig. 203)	30 secondi-2 minuti
<i>Pûrvottâna-âsana</i> parziale (fig. 237)	15-30 secondi
(Eventuale) <i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	15-30 secondi
<i>Vakra-âsana</i> (fig. 223 o 224)	30-60 secondi per lato
<i>Viparîta-karanî</i> (fig. 307 o 308)	10-60 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	3-5 minuti
<i>Kapâlabhâti</i>	2-3 cicli di 20-50 respiri
<i>Anuloma-viloma-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Prânâyâma vari</i>	3-5 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	10-15 minuti

Seduta n. 23

Preparazione a <i>chakra-âsana</i> (fig. 19-20)	1-2 minuti
<i>Chakra-âsana</i> (fig. 21-22)	1-2 minuti
<i>Sûrya-namaskâra</i> (fig. 27-34)	2-3 volte
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
<i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	30-60 secondi
<i>Danda-âsana</i> supino parziale (fig. 129)	15-30 secondi per lato
<i>Pascimottâna</i> in elevazione (fig. 207)	15-30 secondi
<i>Pascimottâna</i> con inizio a ginocchia piegate (fig. 203)	30 secondi-2 minuti
<i>Mahâ-mudrâ</i> (fig. 216)	15-30 secondi per lato
<i>Pûrvottâna-âsana</i> parziale (fig. 237)	15-30 secondi
(Eventuale) <i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	15-30 secondi
<i>Nikunja-âsana</i> (fig. 271)	15-30 secondi
<i>Mandûka-âsana</i> (fig. 197)	20-60 secondi
<i>Ushtra-âsana</i> ridotto (fig. 162 o 163)	20-60 secondi
<i>Ushtra-âsana</i> in torsione (fig. 166)	10-30 secondi per lato
<i>Dhârmika-âsana</i> (fig. 269 o 270)	1-2 minuti
<i>Viparîta-karanî</i> (fig. 307 o 308)	10-60 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	3-5 minuti
<i>Anuloma-viloma-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Prânâyâma</i> vari	3-5 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	10-15 minuti

Seduta n. 24

<i>Vyâghra-âsana</i> (fig. 11-12-13)	1-2 minuti
Variante di <i>vyâghra-âsana</i> (fig. 14-15)	1-2 minuti
<i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	30-60 secondi
Estensione statica della regione cervicale (fig. 88)	15-30 secondi
<i>Setubandha-âsana</i> dinamico in stiramento (fig. 135)	3-5 volte
<i>Danda-âsana</i> supino parziale (fig.129)	15-30 secondi per lato
<i>Pascimottâna-âsana</i> dinamico (fig. 199-200-201)	5-10 volte
<i>Pascimottana-âsana</i> con inizio a ginocchia piegate (fig. 203)	30 secondi-2 minuti
<i>Mahâ-mudrâ</i> (fig. 216)	15-30 secondi per lato
<i>Pûrvottâna-âsana</i> parziale (fig. 237)	15-30 secondi
(Eventuale) <i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	15-30 secondi

<i>Nikunja-âsana</i> (fig. 271)	15-30 secondi
<i>Mandûka-âsana</i> (fig. 197)	20-60 secondi
<i>Ushtra-âsana</i> ridotto (fig. 162 o 163)	20-60 secondi
<i>Ushtra-âsana</i> in torsione (fig. 166)	10-30 secondi per lato
<i>Dhârmika-âsana</i> (fig. 269 o 270)	1-2 minuti
<i>Viparîta-karanî</i> (fig. 307)	10-60 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	3-5 minuti
<i>Anuloma-viloma-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Prânâyâma</i> vari	3-5 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	10-15 minuti

Seduta n. 25

Preparazione a <i>chakra-âsana</i> (fig. 19-20)	1-2 minuti
<i>Chakra-âsana</i> (fig. 21-22)	1-2 minuti
<i>Sûrya-namaskâra</i> (fig. 27-34)	2-3 volte
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
<i>Vriksha-âsana</i> (fig. 245 o 246)	30-60 secondi per lato
<i>Trikona-âsana</i> (fig. 118)	20-60 secondi per lato
<i>Parivritta-trikona-âsana</i> (fig. 119)	20-60 secondi per lato
<i>Pâdahasta-âsana</i> (fig. 107)	15-30 secondi
<i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	30-60 secondi
Estensione statica della regione cervicale (fig. 88)	15-30 secondi
<i>Setubandha-âsana</i> (fig. 136)	20-60 secondi
<i>Uttâna-stambha-âsana</i> (fig. 283)	15-30 secondi
<i>Sarvânga-âsana</i> (fig. 310)	10-60 secondi
<i>Hala-âsana</i> (fig. 316)	10-30 secondi
<i>Matsya-âsana</i> parziale o completo (fig. 141 o 142)	10-30 secondi
<i>Vakra-âsana</i> (fig. 223 o 224)	30-60 secondi per lato
(Eventuale) <i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	10-20 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	3-5 minuti
<i>Anuloma-viloma-prânâyâma</i>	2-3 minuti
<i>Prânâyâma</i> vari	3-5 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	10-15 minuti

Sedute impegnative di media durata

Seduta n. 26 (una sequenza di questo genere è stata diffusa in Occidente col nome di «serie di Rishikesh», poiché è stata appresa dai maestri di tale località: utilizza il principio di controposizione in modo piuttosto intenso)

<i>Sûrya-namaskâra</i> (fig. 27-34)	5-10 volte
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Sarvânga-âsana</i> (fig. 310)	30-60 secondi
<i>Hala-âsana</i> (fig. 316)	30-60 secondi
<i>Matsya-âsana</i> (fig. 141 o 142)	30-60 secondi
<i>Pascimottâna-âsana</i> (fig. 204)	1-2 minuti
<i>Bhujanga-âsana</i> (fig. 176)	10-30 secondi
<i>Shalabha-âsana</i> (fig. 183)	3-5 secondi, per 2-3 volte
<i>Dhanur-âsana</i> (fig. 188)	15-30 secondi
<i>Ardha-matsyendra-âsana</i> (fig. 227)	15-30 secondi per lato
<i>Shîrsha-âsana</i> (fig. 330)	30-60 secondi
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Prânâyâma</i> vari	3-5 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	8-10 minuti

Seduta n. 27

<i>Sûrya-namaskâra</i> (fig. 27-34)	3-5 volte
<i>Dhârmika-âsana</i> (fig. 269)	1-2 minuti
<i>Natarâja-âsana</i> (fig. 251)	30-60 secondi per lato
<i>Trikona-âsana</i> (fig. 118)	30-60 secondi per lato
<i>Parivritta-trikona-âsana</i> (fig. 119)	30-60 secondi per lato
<i>Sarvânga-âsana</i> (fig. 310)	30-60 secondi
<i>Hala-âsana</i> (fig. 316 o 317)	30-60 secondi
<i>Matsya-âsana</i> (fig. 142 o 143)	30-60 secondi
<i>Ardha-matsyendra-âsana</i> (fig. 227)	30-60 secondi per lato
<i>Shîrsha-âsana</i> (fig. 310)	30-60 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Prânâyâma</i> vari	3-5 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	10-15 minuti

Seduta n. 28

<i>Râjabhujanga-âsana</i> (fig. 17-18)	1-2 minuti
Ciclo di <i>hanumân-âsana</i> (fig. 24 e segg.)	2-3 volte
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	1-2 minuti
<i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	1-2 minuti
<i>Danda-âsana</i> supino parziale (fig.129)	30-60 secondi per lato
<i>Pascimottâna-âsana</i> (fig. 204)	1-2 minuti
<i>Pûrvottâna-âsana</i> (fig. 238)	15-30 secondi
<i>Nikunja-âsana</i> (fig. 271)	10-20 secondi
<i>Danda-âsana</i> prono (fig. 171)	15-30 secondi
<i>Bhujanga-âsana</i> (fig. 176)	10-30 secondi
<i>Shalabha-âsana</i> (fig. 183)	3-5 secondi, per 2-3 volte
<i>Dhanur-âsana</i> (fig. 188)	15-30 secondi
<i>Ardha-matsyendra-âsana</i> (fig. 227)	30-60 secondi per lato
<i>Shîrsha-âsana</i> (fig. 330)	30-60 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	1-2 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Prânâyâma</i> vari	3-5 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	10-15 minuti

Sedute impegnative di lunga durata

Seduta n. 29

<i>Sûrya-namaskâra</i> (fig. 27-34)	3-5 volte
<i>Dhârmika-âsana</i> (fig. 269)	1-2 minuti
<i>Mayûra-âsana</i> (fig. 289 o 290)	10-30 secondi
<i>Natarâja-âsana</i> (fig. 251)	30-60 secondi per lato
<i>Vîrabhadra-âsana</i> (fig. 125)	15-30 secondi per lato
<i>Trikona-âsana</i> (fig. 118)	30-60 secondi per lato
<i>Parivritta-trikona-âsana</i> (fig. 119)	30-60 secondi per lato
<i>Padahasta-âsana</i> (fig. 107)	30-60 secondi
<i>Nâv-âsana</i> (fig. 285)	15-30 secondi
Variante di <i>nâv-âsana</i> (fig. 286)	15-30 secondi
<i>Sarvânga-âsana</i> in torsione (fig. 315)	20-30 secondi per lato
<i>Hala-âsana</i> (fig. 316 o 317)	30-60 secondi
<i>Matsya-âsana</i> (fig. 142 o 143)	30-60 secondi

<i>Ardha-matsyendra-âsana</i> (fig. 227)	30-60 secondi per lato
<i>Shîrsha-âsana</i> (fig. 330)	30-60 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Prânâyâma</i> vari	5-10 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	10-15 minuti

Seduta n. 30

<i>Sûrya-namaskâra</i> (fig. 27-34)	3-5 volte
<i>Dhâmika-âsana</i> (fig. 269)	1-2 minuti
<i>Mayûra-âsana</i> (fig. 289 o 290)	10-30 secondi
<i>Natarâja-âsana</i> (fig. 251)	30-60 secondi per lato
<i>Pârshvakona-âsana</i> (fig. 120)	30-60 secondi per lato
<i>Pârshvottana-âsana</i> (fig. 123)	30-60 secondi per lato
<i>Padahasta-âsana</i> (fig. 107)	30-60 secondi
<i>Pavanamukta-âsana</i> (fig. 275)	1-2 minuti
<i>Danda-âsana</i> supino parziale (fig. 129)	30-60 secondi per lato
<i>Pascimottâna-âsana</i> (fig. 204)	1-2 minuti
<i>Pûrvottâna-âsana</i> (fig. 238)	15-30 secondi
<i>Nikunja-âsana</i> (fig. 271)	15-30 secondi
<i>Danda-âsana</i> prono (fig. 171)	10-20 secondi
<i>Bhujanga-âsana</i> (fig. 176)	10-30 secondi
<i>Shalabha-âsana</i> (fig. 183)	3-5 secondi, per 2-3 volte
<i>Dhanur-âsana</i> (fig. 188)	15-30 secondi
<i>Ardha-matsyendra-âsana</i> (fig. 227)	30-60 secondi per lato
<i>Shîrsha-âsana</i> (fig. 330)	30-60 secondi
Uno o più movimenti rotatori (fig. 93-98)	2-3 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	2-3 minuti
<i>Prânâyâma</i> vari	5-10 minuti
<i>Shava-âsana</i> (fig. 44)	10-15 minuti