

Sempre sani e sereni:

PRANA E RESPIRO PER IL BENESSERE PSICO-FISICO

di Mario Longhin



© ANTONIO RASI CALOGGIO



Mario Longhin - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga è specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo SpineYoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisioterapisti. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo – Swami Iswar Prashad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it

Il respiro è vita. I Rishi, i saggi dell'antica India, avevano perfettamente intuito l'importanza vitale del respiro, non solo a livello fisiologico, ma anche dal punto di vista energetico, indagando il "corpo sottile".

Dal punto di vista fisiologico, il neonato inizia una vita indipendente grazie al suo primo grande respiro. **Nel bimbo**, una grande tensione dei muscoli inspiratori provoca l'apertura della gabbia toracica permettendo ai polmoni di: **ricevere aria ricca di ossigeno al loro interno; fare una breve pausa; svuotare i polmoni dall'aria carica di anidride carbonica; rilassarsi.**

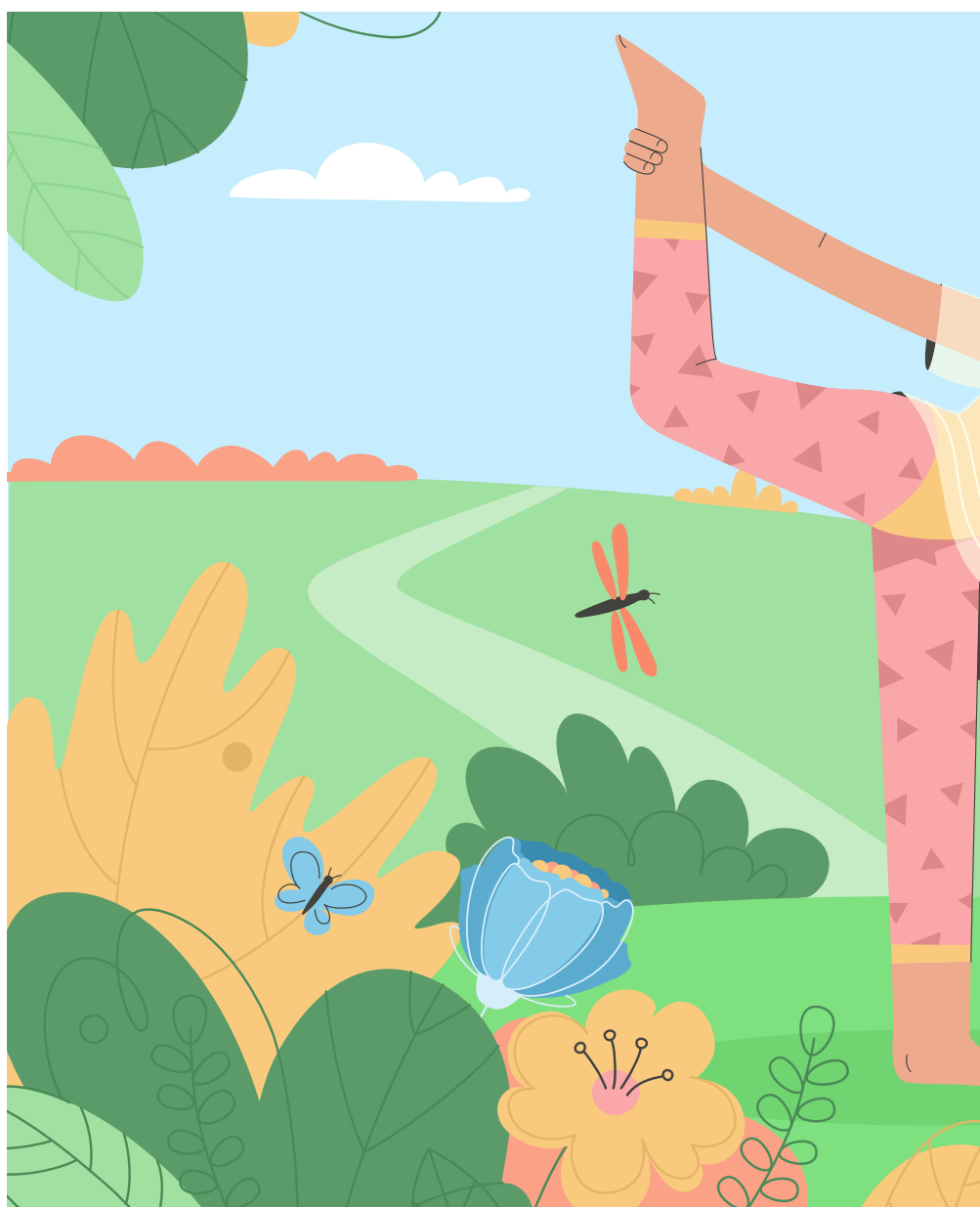
Dopo il primo grande sforzo, avvenuto in modo naturale, inizia un processo che, da lì in avanti, si protrarrà, in modo ritmico, per tutta la vita: la respirazione. Il suo ritmo cadenzato ripropone quello del neonato, diviso in quattro fasi: **inspirazione, una breve pausa, espirazione, una breve pausa.**

Nella pratica del *pranayama* e della meditazione queste fasi assumono un significato particolarmente importante in quanto si crea una connessione biunivoca tra l'energia dell'individuo e l'energia cosmica. **La vita si conclude con l'ultima espirazione, quando il ciclo si esaurisce e l'essere umano sperimenta un'altra straordinaria esperienza nella quale il respiro, assieme all'anima, abbandona l'involucro fisico per procedere nel percorso evolutivo che, secondo la filosofia indiana, avviene in accordo con le leggi del *karma*.**

IL RESPIRO: LA CHIAVE SUPREMA

Il ritmo del respiro è l'unica funzione vitale regolata a livello fisiologico in modo automatico dal sistema nervoso centrale, che può essere controllata in modo cosciente e volontario. Gli yogi ne studiano tutte le caratteristiche, attraverso l'introspezione e la pratica empirica, **oltrepassando la mera dimensione fisiologica** perché rappresenta la chiave suprema per il pieno controllo di sé e delle energie vitali presenti sui vari piani: fisico, mentale e spirituale.

Inoltre, **approfondiscono e indagano la natura del respiro attraverso l'osservazione attenta e le pratiche personali**



(condotte in solitudine per lunghi periodi), entrando in contatto, intimo e diretto, con l'essenza stessa, il *prana*, l'energia cosciente, l'espressione diretta di uno psichismo superiore: la mente cosmica.

IN DETTAGLIO

Il *prana* forma un vero e proprio corpo invisibile formato da migliaia di condotti (*nadi*) lungo i quali scorre l'energia vitale in accordo con le leggi che regolano l'energia

“*Il tuo respiro deve fluire con grazia, come un fiume, e non come una catena di aspre montagne o il galoppo di un cavallo.*”

Thich Nhat Hanh



IL PRANAYAMA

Tramite il controllo cosciente del respiro è possibile sviluppare la capacità di percepire, accumulare, dirigere e distribuire il *prana* sul piano fisico, vitale e mentale; a livello spirituale, serve per ottenere lo stato di *Samadhi*. Queste conoscenze, trasmesse inizialmente solo dal Maestro al discepolo (che faceva voto di segretezza), sono state in seguito riportate in forma scritta dando vita a un insieme di complesse tecniche respiratorie finalizzate a purificare, riequilibrare, rinforzare, rigenerare e ringiovanire l'essere umano per prepararlo ad affrontare sfide più complesse. L'insieme di queste tecniche respiratorie è riunito sotto il termine di *pranayama* ovvero: «Controllo ed espansione del flusso del *prana*». Queste pratiche sono descritte in modo organico, ma ermetico, nella Yoga *Kundalini Upanishad*.

BENEFICI GENERALI DEL PRANAYAMA

Non esiste un agente purificante più potente del *pranayama*; questa affermazione riguarda il corpo fisico, mentale e anche il piano spirituale. Per quanto riguarda il corpo fisico è sufficiente un minimo di conoscenza della fisiologia per comprendere quanto sia vera questa affermazione: **gli agenti intossicanti più pericolosi** (quando superano certi limiti fisiologici) **sono i radicali liberi** che il corpo produce in seguito a svariate reazioni chimiche dovute all'attività

cosmica, e che vedono l'essere umano come un vero e proprio microcosmo. Gli yogi, oltre alle *nadi*, descrivono la presenza di alcuni centri energetici (*chakra*), situati lungo la colonna vertebrale, con funzioni specifiche di supporto alle attività di organi e ghiandole. I *chakra* costituiscono gli "scalini" che l'anima deve percorrere, sul piano evolutivo, per scoprire e realizzare la verità sulla propria natura e sullo scopo ultimo dell'esistenza. Tra le migliaia di *nadi* che originano dal plesso addominale (*Kunda*), nel *Vaidya Sastra* ne vengono menzionate quattordici; di queste, tre sono di fondamentale

importanza: *Ida*, riferita al principio femminile; *Pingala*, riferita al principio maschile; *Sushumna*, riferita all'assoluto (oltre gli opposti, la via della *kundalini*).

Tra i 108 *chakra* distribuiti nelle varie parti del corpo, ne vengono indicati sette principali, situati lungo l'asse metafisico della colonna vertebrale:

Muladhara, plesso coccigeo;
Svadhithana, plesso sacrale;
Manipura, plesso addominale;
Anahata, plesso cardiaco;
Visuddha, plesso faringeo;
Agya, cervello/ghiandola pituitaria;
Sahasrara, cervello/ghiandola pineale.



metabolica (quantità tra l'altro incrementate da ambienti e abitudini di vita poco salubri). I radicali liberi, in quantità eccessiva, **risultano un fattore nocivo per la salute perché possono arrivare a danneggiare anche parti del DNA della cellula, alterandone le funzioni.**

Naturalmente, esistono molti alimenti che svolgono attività antiossidanti, **ma il respiro risulta l'agente più potente poiché l'ossigeno si lega a queste molecole dannose trasportandole all'interno al sangue venoso** (e quindi ai polmoni) per eliminarle sotto forma di gas attraverso l'espiazione.

Questa semplice spiegazione dimostra l'importanza della respirazione yogica completa e dei *pranayama* purificanti, che andrebbero svolti in un ambiente pulito, con aria pura e ben ossigenata, meglio ancora se all'aperto e in mezzo alla natura.

Per quanto riguarda la sfera psichica, la mente sottoposta a carichi elevati e continui di stress, in aggiunta a uno stile di vita sregolato, contribuisce alla formazione di radicali liberi alterando l'equilibrio del tono nervoso, del tono muscolare, delle funzioni digestive, della sfera sessuale, dei ritmi circadiani e delle funzioni cognitive. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia della respirazione Yoga, abbinata al rilassamento e a semplici esercizi fisici, per ridurre gli effetti nocivi dello stress sia sul piano fisico, che fisiologico.

COME LA VITA LASCIA IL CORPO

I Rishi, esseri straordinari, si dice avessero sviluppato le *Siddhi* (facoltà extra sensoriali) grazie a pratiche segrete trasmesse dai Guru e riservate agli iniziati dello Yoga. Grazie a questi poteri potevano osservare le anime non realizzate lasciare il corpo transitando nello spazio metafisico del sesto *chakra*, *Agya*, mentre quelle realizzate, che avevano completato con successo la loro *sadhana*, abbandonavano il corpo fisico in modo consapevole, prendendo la via del settimo *chakra*, *Sahasrara*, finalizzando lo stato ultimo del perfetto *Samadhi*.

UN IMPULSO BENEFICO

Il trait-d'union tra il corpo fisico e quello mentale è il corpo vitale (pranico), il quale può saturarsi di energie sottili tossiche provenienti dall'ambiente, dal corpo fisico o dalla sfera psichica, con conseguente ostruzione delle *nadi* e squilibri energetici nei *chakra*. Quando l'energia pranica non circola liberamente (o non è sufficiente), il corpo si "scarica" e perde di vitalità. Tra i *pranayama* più potenti per ripulire le *nadi* ricordiamo *Nadi Shuddhi*. Per quanto riguarda la dimensione spirituale, infine, precisiamo che **le tossine spirituali riguardano il karma accumulato nei chakra** (intesi come veri e propri cervelli). Oltre a quello cerebrale e addominale infatti, abbiamo anche un **cervello pelvico** (collegato agli aspetti materiali e alla sessualità), e un **cervello cardiaco** (legato agli affetti profondi). In ognuno di essi, con funzioni

specifiche e un proprio psichismo, **sono presenti memorie energetiche che possono ostacolare la nostra crescita sul piano materiale, psichico e spirituale;** il *Kundalini/Kriya pranayama* effettuato sulla *Nadi Sushumna*, serve appositamente per ripulire i *chakra* da queste tossine invisibili alla mente per armonizzare l'attività dei quattro cervelli grazie alla risalita dal primo al settimo *chakra* dell'energia *Kundalini*. **In sintesi, il pranayama rende il corpo snello, tonico, vitale e resistente alle malattie.** Inoltre, migliora l'aspetto e il portamento, la pelle e gli occhi risultano più luminosi, la voce melodiosa. Tutti i processi fisiologici ne traggono beneficio, **il respiro diventa fonte di gioia, il cervello si mantiene giovane, migliorano e si preservano le funzioni cognitive.**

La mente sperimenta pace e felicità e si assiste al risveglio della forza spirituale interiore. ✨



PRATICA APPLICATA

Prima di iniziare il percorso che ci permetterà di utilizzare il respiro per espandere e dirigere il flusso di *prana* al fine d'incrementare il nostro benessere materiale e psicofisico, sarà necessario prepararsi in modo appropriato.

FASE 1:**LA RESPIRAZIONE YOGICA COMPLETA**

In un ambiente pulito e arieggiato, esercitiamoci per diversi mesi con alcuni *asana* dinamici e statici; in alternativa eseguiamo *Surya Namaskar* lentamente. Pratichiamo regolarmente al mattino e alla sera per circa 15-20 minuti la respirazione yogica completa prima in posizione supina (*Shavasana*) e in seguito in posizione seduta (*Siddhasana* o *Padmasana*). La postura deve evitare tensioni ai muscoli della schiena e mantenere ben allineata la colonna vertebrale.

FASE 2:**LA PURIFICAZIONE DELLE NADI (NADI SHUDDI)**

Discipliniamo l'alimentazione e il riposo notturno.

Praticiamo, come indicato nella Fase 1, per circa 10 minuti, poi aggiungiamo *Nadi Shuddi* (la respirazione a narici alternate) seguendo le seguenti istruzioni (dovranno astenersi coloro che soffrono di patologie dell'apparato cardiocircolatorio o respiratorio):

Ripieghiamo all'interno del palmo della mano destra il dito indice e il medio; utilizziamo il pollice e l'anulare per chiudere alternativamente le narici. La mano sinistra è in *Chin Mudra*.

Chiudiamo delicatamente la narice destra con il pollice, inspiriamo dalla narice sinistra, lentamente, contando 3 OM; visualizziamo mentalmente il *prana* luminoso che assorbiamo dall'universo e che accumuliamo nel terzo occhio.

Tappiamo anche la narice sinistra e sospendiamo delicatamente il respiro contando 12 OM; manteniamo il corpo e il viso rilassati, contraiamo lo sfintere anale (*mula bandha*), mentre visualizziamo un flusso di *prana* luminoso scendere dal terzo occhio lungo la colonna vertebrale fino al primo *chakra* nella base sacrale.

Rilassiamo la contrazione perineale ed espiriamo dalla narice destra contando 6 OM; visualizziamo tutte le tossine grossolane e sottili che vengono espulse.

Completiamo il ciclo ripetendo dalla narice destra con le stesse modalità.

Il respiro, in tutte le fasi, deve mantenersi calmo, silenzioso, senza sforzo.

Praticiamo regolarmente senza fretta. Manteniamo il ritmo 1 - 4 - 2 e prolunghiamo i tempi, senza forzare, fino a giungere al ritmo base: 8 OM inspiro, 32 OM pausa, 16 OM espiro. Iniziamo la pratica con 6 cicli, aumentando gradualmente fino a giungere 12 o 24 cicli in base al tempo disponibile.

In conclusione andrà praticato un rilassamento completo. La routine deve ripetersi per uno o due mesi.

FASE 3:**LA PURIFICAZIONE DEI CHAKRA**

Discipliniamo e nutriamo la mente trovando ispirazione dagli *Yama* e *Nyama* di *Patanjali*.

Praticiamo come indicato nella Fase 2 per 6 o 12 cicli e aggiungiamo *Kundalini pranayama* seguendo le seguenti istruzioni:

Sediamoci in *Siddhasana* o in un'altra posizione comoda; manteniamo il corpo con la colonna vertebrale ben allineata, immobile, rilassato e, se possibile, rivolto a nord o a est.

Recitiamo l'OM per alcuni minuti come preghiera diretta al Guru o per interiorizzare la mente.

Inaliamo lentamente e in modo silenzioso.

Contraiamo il perineo, visualizzando il *prana* luminoso che risale dal primo al settimo *chakra* fino alla sommità del capo.

Sospendiamo delicatamente il respiro e tratteniamo il *prana* nel settimo *chakra* ripetendo mentalmente l'OM per

alcune volte; sentiamoci parte dell'energia e dell'intelligenza cosmica universale. Percepriamo la sensazione che tutto il nostro essere viene pervaso di luce, forza spirituale e saggezza.

Esaliamo e rilassiamo il perineo visualizzando il *prana* scendere di *chakra* in *chakra*, fino a *Muladhara*.

Eseguiamo 6 cicli e aumentiamo gradualmente fino a 12 o 24 in base al tempo disponibile.

Concludiamo con un rilassamento completo.

La routine deve ripetersi per almeno tre mesi.

FASE 4:**DIRIGERE L'ENERGIA VITALE**

Completato l'intero ciclo, siamo pronti a dirigere il *prana*, in modo cosciente, al fine di realizzare un determinato obiettivo (benessere materiale, aspetto fisico, salute, funzioni cognitive, crescita personale o spirituale).

La pratica che segue favorisce il benessere e la salute psicofisica:

Sedetevi utilizzando una postura yogica ed entrando in connessione con l'energia e l'intelligenza cosmica universale attraverso un breve rilassamento o il mantra preferito;

Praticiamo *Nadi Shuddi* senza l'utilizzo del mantra con un ritmo confortevole (l'aspetto più importante è la visualizzazione del processo, la concentrazione e la fede nell'azione dell'energia e dell'intelligenza cosmica).

Durante la pausa respiratoria, dirigiamo il *prana* verso l'organo, la parte o la funzione fisiologica da riportare in equilibrio.

Visualizziamo il *prana* luminoso penetrare nei tessuti e nelle cellule della parte o dell'organo da riequilibrare.

Percepriamo l'azione curativa di ricostruzione e rigenerazione svolta dal *prana*. Impartiamo mentalmente, alla parte interessata, in modo fermo, l'ordine "di svolgere il proprio compito in modo appropriato".

Espiriamo visualizzando tutte le impurità abbandonarci con il respiro.

Con questa tecnica possiamo trattare molti disagi e disturbi sia acuti che cronici; più si pratica, più la tecnica funziona velocemente. Per un risultato ottimale il processo va ripetuto 12 volte al mattino e 12 volte alla sera.

Namaste