



## La Respirazione e il Pranayama

---

Nel Pranayama, che è il controllo del respiro, Patanjali vede un mezzo molto efficace per padroneggiare la mente e renderla adatta alla concentrazione, poiché, ben condotto, possiede la proprietà di neutralizzare il pensiero e di dissolvere le impressioni subliminali ingombranti. La ritenzione dei soffi vitali permette alla mente di non oscillare.

Negli Yoga-Sutra, Patanjali descrive le otto fasi dello sviluppo del corpo mentale, attraverso la pratica, come attitudine quotidiana, dello yoga:

- precetti negativi (*yama*)
- precetti positivi (*niyama*)
- posture (*asana*)
- controllo del respiro (*pranayama*)
- raccoglimento (*pratyahara*)
- attenzione (*dharana*)
- meditazione (*dhyana*)
- estasi (*samadhi*).

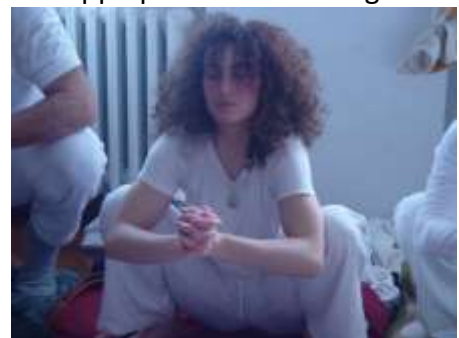


Le pratiche preliminari al dhyana e al samadhi, come asana, pranayama e il regime alimentare possono essere paragonate alla pulizia di un recipiente. Proprio come un recipiente utilizzato per cuocere il riso ha bisogno di essere pulito prima che possa servire di nuovo alla cottura, la nostra mente ha bisogno di essere purificata.

Questo processo viene chiamato samskara. Samskara è l'azione attraverso cui uno strumento viene reso utilizzabile per un uso futuro.

Tutto l'obiettivo del sadhana-pada degli yoga-sutra di Patanjali consiste nell'identificare e ridurre gli ostacoli della mente a dharana e dhyana.

Il pranayama è il mezzo essenziale per questo scopo. Questo metodo, consistente nel regolarizzare coscientemente il respiro, è così importante che il pranayama è la tappa preliminare obbligatoria di ogni rituale induista. Il prana non è il respiro, per quanto venga di solito tradotto con questa parola. È il complesso dell'energia cosmica. È l'energia che risiede in ogni corpo e la sua manifestazione più evidente è il moto dei polmoni. Questo moto è dovuto al prana immesso col respiro ed è ciò che col pranayama si cerca di gestire. Il controllo del respiro è il mezzo più facile per governare il prana.





Il prana è dunque il complesso dell'energia del corpo (o del pianeta o del sistema solare). Riguarda perciò l'afflusso di energia nel corpo eterico e il suo efflusso attraverso il fisico. Ciò è simboleggiato dall'inspirazione ed espirazione necessarie alla vita fisica.

Studiando il pranayama occorre ricordare che una delle funzioni principali del corpo eterico è stimolare e vivificare il fisico, che in realtà non ha esistenza indipendente. Questo è il corpo dell'energia o della forza vitale e permea il corpo fisico in ogni parte. Ne è la base e la vera sostanza.