

PRANAYAMA

PRANA: energia vitale dell'universo, agisce sulla materia indifferenziata

La vita è la capacità di attirare, accumulare, trasformare il prana per agire all'interno e all'esterno. Il *prana* connette coscienza e materia, anima e corpo; viene assorbito attraverso la pelle (sole, aria), la lingua (cibo, sapore), il naso (aria, odore), i polmoni e nel corpo energetico attraverso i *chakra*.

I CINQUE CORPI DELL'UOMO (da Serena Valentinuzzi)

Secondo la tradizione orientale ogni essere umano ha cinque corpi o strati di energia che coesistono e si sovrappongono, dal più grossolano al più sottile.

Questi cinque corpi sono chiamati Pancha kosha :

Annamaya kosha (corpo fisico): è costituito da pelle, tessuto muscolare, sangue, ossa, organi, ecc... La sua esistenza dipende dal prana assunto sotto forma di cibo, acqua e aria respirata. Il prana assunto attraverso la respirazione è la forma d'energia più importante per il corpo materiale. Infatti è possibile vivere per settimane senza mangiare, per alcuni giorni senza bere ma non è possibile invece vivere senza respirare.

Pranamaya kosha (corpo pranico): è simile per dimensioni e forme a quello fisico. Ha una struttura fisiologica composta da centri energetici, i chakra, centri di attività che ricevono, assimilano ed esprimono l'energia della forza vitale. Da questi il prana viene distribuito a tutto il corpo attraverso una rete di canali di collegamento, le nâdi.

Manomaya kosha (corpo mentale): svolge molte funzioni simultaneamente e mantiene insieme, come unità integrata, i due kosha più grossolani: annamaya e pranamaya. Si esprime sotto forma di pensiero e di consapevolezza.

Vijnanamaya kosha (corpo astrale o psichico): quando è risvegliato s'inizia a sperimentare la vita a livello intuitivo e a vedere la realtà fondamentale, oltre la semplice manifestazione. Questo porta alla saggezza.

Anandamaya kosha (corpo di beatitudine) è il corpo trascendentale, la dimora del prana più sottile. È oltre ogni definizione.

L'assorbimento e la circolazione del prana si possono controllare:

- con il corpo (attività muscolare, asana)
- con la mente (pensiero forte e concentrato)
- con il respiro (tecniche)

Nell'accezione corrente pranayama è controllo volontario e cosciente del prana attraverso il respiro.

Non semplicemente aumento dell'ossigenazione, ma ricerca del miglior controllo della mente e dell'energia vitale.

Il respiro può essere

spontaneo condizionato dalla pressione nei polmoni, dalla concentrazione di anidride carbonica nel sangue
volontario (attivo) ridere, parlare, soffiare; riflesso di emozioni e carattere
cosciente deciso ritmo, intensità

Naso: - filtro e condizionamento dell'aria inalata
- possibilità di controllare meglio intensità
- zone sensibili comunicanti con gli emisferi cerebrali

(Imparare a dilatare le narici nell'inspirazione)

Osservazione del respiro spontaneo: ritmo, quantità, parti del corpo in movimento durante la respirazione, distesi, seduti, in piedi.

Diverse posizioni per sentire il movimento delle parti del corpo coinvolte nell'atto respiratorio e per aumentarne la mobilità.

Respirazione completa a fasce, con pause e senza (addominale, torace laterale, clavicolare) (riempio il sacco dal basso verso l'alto, svuoto il sacco dall'alto verso il basso) con parte bassa dell'addome controllata.

(Rafforzamento dei muscoli della cintura addominale: sollevamento gambe con zona lombare ben aderente a terra, una gamba alla volta tenendo con le mani l'altro ginocchio; far scivolare i talloni allungando le gambe.

Torace e costole : gatto, triangolo braccio alto, cobra)

Respiro accompagnato dal movimento delle braccia

L'umentata introduzione di aria che si ha con il respiro completo ottenuto con:

- espirazione completa
 - capacità polmonare aumentata
 - prolungamento dei tempi di assorbimento e scambio
- agisce su:
- metabolismo cellulare
 - attivazione del corpo e della mente
 - condizioni d'equilibrio energetico

Respiro dolce, respiro “violento” per imparare a riconoscere stati d'animo, migliorare la capacità di controllo

Respirazione a tappe, in inspirazione (dinamizzante), in espirazione (calmante), in espirazione ed espirazione (equilibrante), senza forzare, aumentando il numero delle tappe (uguali!) mantenendo la pressione a polmoni pieni e la lunghezza del respiro.

Eventualmente associare al battito cardiaco (polso)

Ujjayi (respiro rumoroso con epiglottide semichiusa): purificante, espettorante, aiuta a controllare il passaggio dell'aria

Nadi sodhana (Respirazione a narici alternate):

Fisiologia pranica:

- 72.000 (secondo la tradizione) canali (nadi) in cui scorre l'energia; i tre principali dalla base del bacino alla testa

Ida – sx(?) – luna (sistema nervoso simpatico) (processi mentali) emisfero dx

Pingala – dx(?) – sole (sistema nervoso parasimpatico) (processi vitali) emisfero sx

- alternanza spontanea (ore del giorno, tipo di attività),

- alternanza volontaria e cosciente (espirazione ed espirazione dalla stessa narice, alternando destra e sinistra)

Sushumna – centro – energia ascendente (sistema nervoso centrale) (risveglio della coscienza spirituale)

- Innumerevoli punti di interscambio (ruote, chakra) dove avviene il mutamento spontaneo da energia in materia e viceversa, espressione della danza cosmica (Shiva nataraja). Pur non essendo entità fisiche, hanno effetto sul corpo in quanto connettono il pensiero e lo spirito con la materia. I 7 chakra principali sono situati lungo la colonna vertebrale dal bacino fino in cima alla testa, con corrispondenze nel corpo fisico (gangli nervosi, organi); oltre alle corrispondenze fisiche hanno altrettante correlazioni con fasi evolutive della specie e dell'individuo, a livello emotivo e intellettuale.

Effetti fisici: sensori nelle narici collegati agli emisferi cerebrali: attivazione cervello, regolazione acidità/alcalinità

psichici: equilibrio tra emotività e razionalità

pranici: equilibrio tra positivo e negativo, spinta verso l'alto

Jalandhara Bandha: deglutire al termine dell'inspirazione, testa piegata in avanti, punta del mento alla base del collo

Mula Bandha: chiusura dei muscoli perineali

Bhaya Pranayama (respirazione quadrata)

Apnea (kumbhaka): ritenzione del respiro (a polmoni pieni, a polmoni vuoti)

Effetti fisici: migliora scambio a livello polmonare

psichici: calma, rafforzamento

pranici: fissazione (polmoni pieni), distribuzione (polmoni vuoti)

Arrivare gradualmente ad un ritmo lento, regolare del respiro, senza sforzo, poi osservare le pause e allungarle un po' alla volta, fino ad avere un respiro in 4 fasi uguali: inspirazione, apnea piena, espirazione, apnea vuota

Tecniche mentali per aiutare e influenzare la circolazione del prana

Respiro associato al colore

Aria chiara, vibrante e luminosa nell'inspirazione, “spenta” nell'espirazione, fino a eliminare differenza

Hasta Mudra: “forme” energetiche delle mani.