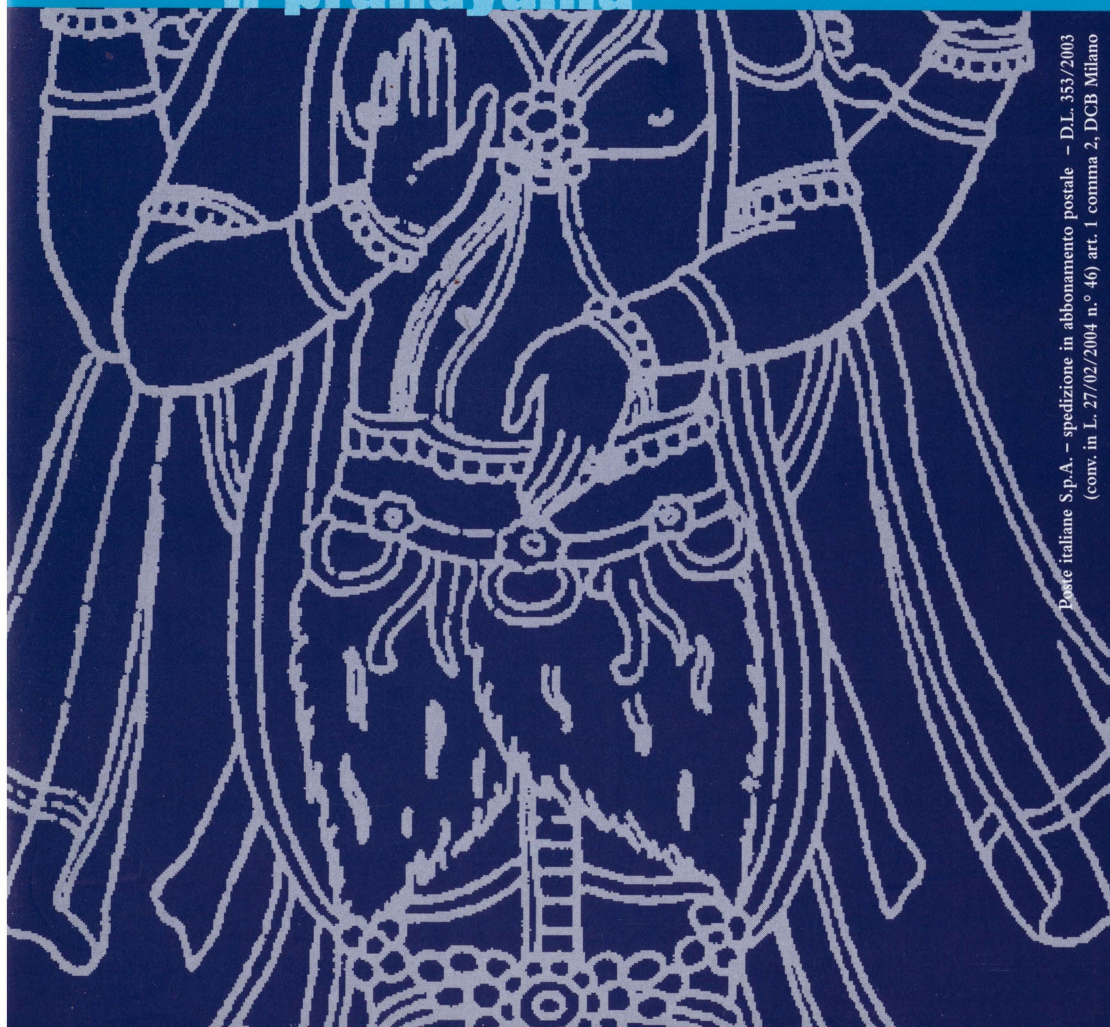


GENNAIO
-
FEBBRAIO
2005

PERCORSI YOGA

ANNO VI
N. 29

Il pranayama



Poste italiane S.p.A. - spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 2, DCB Milano

PERCORSI YOGA

quaderni di
Yoga-Associazione Nazionale Insegnanti

gennaio febbraio 2005
numero 29

Il Pranayama

Direttore Responsabile
Gianfranco Del Moro

Bimestrale pubblicato da
Yoga-Associazione
Nazionale Insegnanti

via Villoresi, 11
20143 Milano
telefono e fax 02.8361288

Autorizzazione del Tribunale
n. 396 del 2 giugno 2000

Stampato presso
Tipografia Capitani, Milano



SOMMARIO

Editoriale

4

Paolo Magnone Breve storia del Prana

6

Boris Tatzky Gli otto Kumbhaka della Hathayogapradipika

12

Cio respira in me. Intervista a Patrick Tomatis

32

Pranayama come terapia. Intervista a Mukund Bhole

37

Massimo Bonomelli Pranayama attraverso vayu sadhana

44

Lucia Almini Surya, candra, pranayama e bandha

50

Maurizio Tamai Il respiro... così come è

57

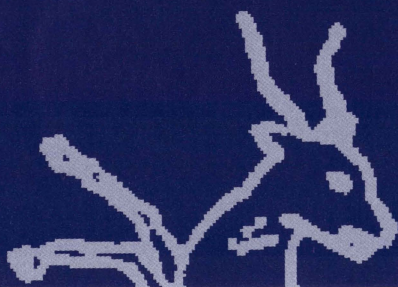
Stefania Redini Come prepararsi praticando asana?

62

Alessandro Manià Due Citazioni Classiche

71

Breve storia del Prana



Il concetto di *prana* è certamente uno dei prediletti, e al tempo stesso dei più equivoci, della *koiné* “new age” di cui purtroppo anche lo yoga cosiddetto “moderno”, quanto alla sua origine, è in parte tributario. Basti far caso all’accezione più diffusa del termine in vocaboli come “pranoterapia”: il dizionario la definisce come una pratica di imposizione delle mani; e nell’opinione comune il “pranoterapeuta” è colui che cura per mezzo di uno speciale “fluido” energetico che egli è in grado di canalizzare con la gestualità delle mani a beneficio del paziente. Una rappresentazione di questo genere tradisce evidentemente la sua origine, più che nell’antica concezione indiana del *prana*, nella teoria del “magnetismo animale” del mesmerismo ottocentesco. Per la verità, gli adepti dello yoga dovrebbero essere al riparo almeno dalle forme più grossolane di fraintendimento: non possono ignorare, infatti, che uno degli otto “membri” dello yoga classico è appunto il *pranayama*, cioè il “controllo del respiro”, e che dunque *prana* significa anzitutto “respiro”.

In effetti, dal punto di vista della linguistica comparata la parola deriva dalla radice indeuropea *an* “respirare” con l’aggiunta del prefisso *pra*, che come il corrispondente latino *pro* connota l’idea di movimento in avanti (come vedremo, vi sono altri termini correlati costruiti con prefissi diversi). La medesima radice, che si ritrova anche nel sanscrito *ana* “bocca (in quanto strumento di respiro)”, *anila* “vento”, ci è familiare in parole come il latino *animus* “spirito” o *anima* “soffio vitale,

vita”; o il greco *anemos* “vento”. Questa etimologia collega strettamente il termine all’altro non meno noto di *atman*, che si accosta al greco *atmos* “vapore” e al tedesco *Atem/atmen* “respiro/respirare”.

■ L’esame dei più antichi monumenti del pensiero filosofico indiano, le *Upanishad* (risalenti forse al VI sec. a. C.), conferma tanto l’origine quanto la parentela dei concetti di *atman* e *prana*, che rivestono entrambi un ruolo centrale, e fanno un cammino in parte comune nello sviluppo della metafisica vedantica. Il termine *atman*, che significava originariamente “vento”, attraverso le speculazioni sulle corrispondenze mistiche tra macrocosmo esteriore e microcosmo umano venne a un certo punto a significare “respiro”: il respiro è il vento umano, così come il vento è il respiro cosmico. A un certo punto, dunque, *atman* e *prana* sono all’incirca sinonimi; ma poi il concetto di *atman* si evolve ulteriormente, proprio attraverso la funzione essenziale riconosciuta al respiro in quanto soffio vitale, giungendo a designare l’essenza più intima e profonda dell’uomo – identificata ormai, specialmente grazie all’intuizione penetrante dell’immortale Yajnavalkya, non più nella semplice vita, bensì nella coscienza. A questo culmine metafisico, che scorge l’Assoluto nel plesso di pensiero-essere espresso nel celebre binomio di *atman-brahman*, la nozione di *prana*, ancora impacciata dalle pastoie di un ingenuo fisiologismo, è lasciata indietro; ma rimane pur sempre, se non il concetto atto ad esprimere adeguatamente l’Assoluto, uno dei suoi simboli privilegiati.

■ La manifestazione dell’*atman* nelle funzioni fisiopsichiche ha infatti il suo fondamento nel *prana*-soffio quale veicolo eminente della vita, senza di cui non c’è conoscenza né azione. Questo primato del *prana* nell’uomo concreto risalta con evidenza nella celebre “contesa delle facoltà” narrata nelle due maggiori tra le *Upanishad* antiche, la *Chandogya* e la *Brihadaranyaka*. Si narra in questo apologo che un giorno le facoltà di parola, vista, udito, intelletto, procreazione e respiro – chiamate collettivamente *prana* (al plurale, in senso lato, ovvero “funzioni vitali”) – vennero a disputa, chi di loro fosse la più importante. Per risolvere la vertenza fu stabilito che ciascuna a turno abbandonasse il corpo per qualche tempo, affinché si potessero valutare le conseguenze delle rispettive defezioni. Prima ad andarsene fu la parola, che stette via per un anno; al ritorno,

chiese alle altre come avessero vissuto in sua assenza, ed esse risposero: abbiamo vissuto come mute, senza parlare, ma vedendo, udendo, pensando, procreando e respirando. Similmente avvenne negli altri casi: ma quando giunse infine la volta del *prana* (“respiro”), questi, accingendosi a partire, “come un buon destriero del Sindhu trascinerebbe via con sé i pali e le corregge cui è avvinto, proprio così trascinò via con sé quei *prana* (funzioni vitali). Signore, non andartene! – supplicarono – in verità, noi non potremo vivere senza di te!”.

Questa concezione è ripresa e ampliata dalla più recente *Prashna Upanishad*, che mentre da un lato glorifica il *prana*, al tempo stesso ne chiarisce il rapporto di subordinazione rispetto all'*atman*. La seconda “questione” (*prashna*) dell'*Upanishad* si apre ancora una volta con una disputa per la supremazia, che coinvolge ora le cosiddette “divinità”: i cinque elementi (spazio, aria, fuoco, acqua e terra) con parola, intelletto vista e udito. Le divinità si lusingano di essere il sostegno dell’universo, ma il *prana* le disillude reclamando per sé la funzione di fondamento; il metodo di persuasione ricalca l’apologo già riferito: “per orgoglio, il *prana* si dispose a partire: ma partendo lui, tutte le divinità partivano, e posando lui tutte posavano, così come allorché parte l’ape regina, tutte le api partono, e allorché posa, tutte posano”. Deliziate, le divinità intonano un inno al *prana*, celebrandolo come identico al fuoco, al sole, al vento e alla pioggia, alla terra e alla sostanza divina, a ciò che è e non è, e a ciò che è immortale. I quattro *Veda* e il principio spirituale e temporale sono fissati nel *prana* come i raggi nel mozzo di una ruota. Il *prana* è ciò che si agita nel grembo come Signore della prole, è il corpo stesso della parola, della vista, dell’udito e della mente. Infine, l’universo intero e anche il cielo è in potere del *prana*.

Se la seconda “questione” estolle il *prana* come supremo in questo mondo e nell’altro, la “questione” successiva lo subordina all’antico compagno, l'*atman*, che nella sua ineffabile absolutezza trascende tanto questo mondo che quell’altro: “dal Sé, in verità nasce il *prana*; come l’ombra si protende dall’uomo, così esso (*prana*) si protende da questo (*atman*)”. Il soffio vitale è dunque l’ombra dell'*atman*, con tutta l’ambivalenza che inerisce alla metafora: inseparabile messag-

gero e segno certo del Sé, e al contempo pallido simulacro che rimane all'altrove la pienezza della sostanza.

Nella sua qualità di vicario del Sé nel mondo dei viventi, il *prana* “nomina” a sua volta dei sovrintendenti alle diverse funzioni vitali, “così come un sovrano nomina dei sovrintendenti, dicendo loro: governa questo villaggio, governa quest'altro villaggio”: sono i *prana* al plurale di cui abbiamo già trovato parola nell'apologo della “contesa”. Negli strati più antichi dei testi, *prana* in questo senso lato sono appellate indiscriminatamente tutte le facoltà che manifestano la vita, ma in seguito si fa distinzione tra le funzioni vitali consce, come le facoltà sensoriali, che prendono nome di *indriya*, e le funzioni inconsce, cui resta riservato l'appellativo di *prana*. Queste ultime sono in numero di cinque, sul cui nome vi è accordo in tutte le *Upanishad*: *prana*, *apana*, *samana*, *vyana* e *udana*. Sulle funzioni effettivamente designate da questi termini, tuttavia, i testi divergono.

La maggiore incertezza sussiste tra i membri della coppia di *prana* e *apana*. I prefissi formativi *pra* (= lat. *pro*) e *apa* (= lat. *ab*) sono ambigui e non apportano un contributo decisivo alla determinazione del significato. Due le concezioni più comuni: secondo l'una, *prana* è l'esalazione e *apana* l'inalazione del soffio; secondo l'altra, *prana* è il respiro nella sua totalità (inspirazione ed espirazione) mentre *apana* è l'alito digestivo che volge l'alimento nelle viscere e/o presiede all'escrezione. Così già nell'*Aitareya Upanishad* la sede del *prana* è collocata nel naso, e quella dell'*apana* nell'ombelico; *prana* è l'omologo del vento e *apana* della morte (evidentemente per la stretta connessione che già le società primitive hanno sempre riconosciuto tra cibo e morte); *prana* fiuta il cibo senza poterlo catturare e *apana* se ne impadronisce. Secondo la tarda *Maitrayani*, d'altro canto, il *prana* è l'alito dall'egresso superiore (bocca e naso), l'*apana* l'alito dall'egresso inferiore (ano).

Samana e *vyana*, formati con i prefissi opposti/complementari *sam(a)* (= lat. *sim-ilis*, ingl. *same*) e *vi*, che connotano rispettivamente assimilazione/concentrazione e diversificazione/dispersione, hanno significati in parte interdipendenti. Per la *Maitrayani*, *samana* è il soffio che

assimila le parti sottili del cibo nelle membra, conducendo le parti grossolane all'*apana* che si incarica dell'escrezione; altrove, spetta al *samana* di assimilare piuttosto l'espiazione e l'inspirazione. Secondo la concezione dominante, il *vyana*, inversamente, è il soffio distribuito negli innumerevoli dotti sottili (*nadi*) che si intersecano nel corpo.

Più uniforme nei testi (con l'eccezione della *Maitrayani*) la nozione dell'*udana*, composto con il prefisso *ud* che connota ascensione. Tra le miriadi di dotti che insistono nel corpo, uno solo ne conduce fuori: per esso monta l'*udana*, menando alla trasmigrazione o al *brahman*, in concomitanza con gli stati di alterazione della coscienza ordinaria: morte, sonno profondo o *samadhi*. Si hanno qui palesemente i rudimenti di una concezione di cui faremo cenno tra breve, che assumerà grande importanza nello yoga tantrico.

I limiti di spazio vietano di andar oltre una menzione sommaria degli sviluppi della concezione del *prana* nel pensiero filosofico dell'induismo, e in particolare dello yoga – sviluppi che d'altronde si possono supporre in gran parte già noti ai lettori di questa rivista. Nelle scuole filosofiche classiche in generale resta acquisito il ruolo del quintuplice *prana* quale “guaina” della vita che sostiene tutte le altre attività dell'organismo psicofisico. È proprio grazie a questo ufficio di supporto che lo yoga classico riconosce al *prana* la capacità di influenzare le funzioni della coscienza (*cittavrtti*). Il quarto “membro estrinseco” dello yoga è appunto il *pranayama*, che nei cinque aforismi a esso dedicati da Patanjali (e nei relativi commentari) viene caratterizzato come “controllo del respiro” consistente nella cadenza ritmica di inspirazione (*puraka*), espiazione (*recaka*) e ritenzione (*kumbhaka*), grazie a cui “si dissolve il velo della luce rivelativa”, ovvero si estinguono le turbe emotive prodotte dai “vizi originali” (*klesha*) che impediscono la lucidità della mente, in tal modo “predisposta all'attenzione” (*dharana*), condotta sulla soglia dello yoga propriamente detto, quale si esplica nei tre “membri intrinseci”: attenzione (*dharana*), meditazione (*dhyana*) ed enstasi (*samadhi*).

Nella dimensione meramente accessoria attribuita al *pranayama* dallo yoga di Patanjali (anche noto come *rajayoga*) si riconosce

la sua “classicità”: fedele allo spirito delle *Upanishad* vediche, questo yoga segue la “via della conoscenza” (*jnanamarga*) che culmina nella gnosi unificante del *samadhi*. A questo fine, le pratiche psicofisiche e di “igiene morale” dei primi cinque membri (precetti negativi e positivi, posture, controllo del respiro e raccoglimento) non rivestono che una funzione semplicemente preparatoria.

Ben diverso è il ruolo del *pranayama* nel *hathayoga*, una “via di reintegrazione” che si proclama propedeutica al *rajayoga* (in apertura della *Hathayogapradipika*) ma è divenuta di fatto un cammino autonomo incentrato sull’impiego di tecniche fisiologiche “sottili”. Queste tecniche operano sovrapponendo alla fisiologia naturale una “fisiologia mistica”, fatta di plessi energetici (*cakra*) collegati da una rete fittissima di dotti sottili (*nadi*), di cui come abbiamo visto si trova qualche cenno già in *Upanishad* vediche, ma che ha la sua matrice più compiuta nel complesso fondamentalmente extravedico del tantrismo. All’interno di questi dotti si muove il *prana*, e all’“idraulica” del *prana* è dunque dedicata grande attenzione nei testi basilari del *hathayoga*. In breve, si tratta di stabilizzare il *prana*, che fluisce incessantemente nelle miriadi di dotti (e in particolare in *ida* e *pingala*, le due *nadi* centrali attorte a spire come i serpenti del caduceo) nel canale assiale della *sushumna* (l’asta centrale del caduceo): in concomitanza a ciò l’energia sopita della *kundalini*, ridestandosi, ascende per il medesimo canale attivando progressivamente tutti i *cakra* che vi sono inanellati, fino a traboccare attraverso la fessura sagittale del *brahmarandhra* per attingere nel loto dai mille petali del *sahasrara* l’estasi unitiva nell’Assoluto.

Paolo Magnone