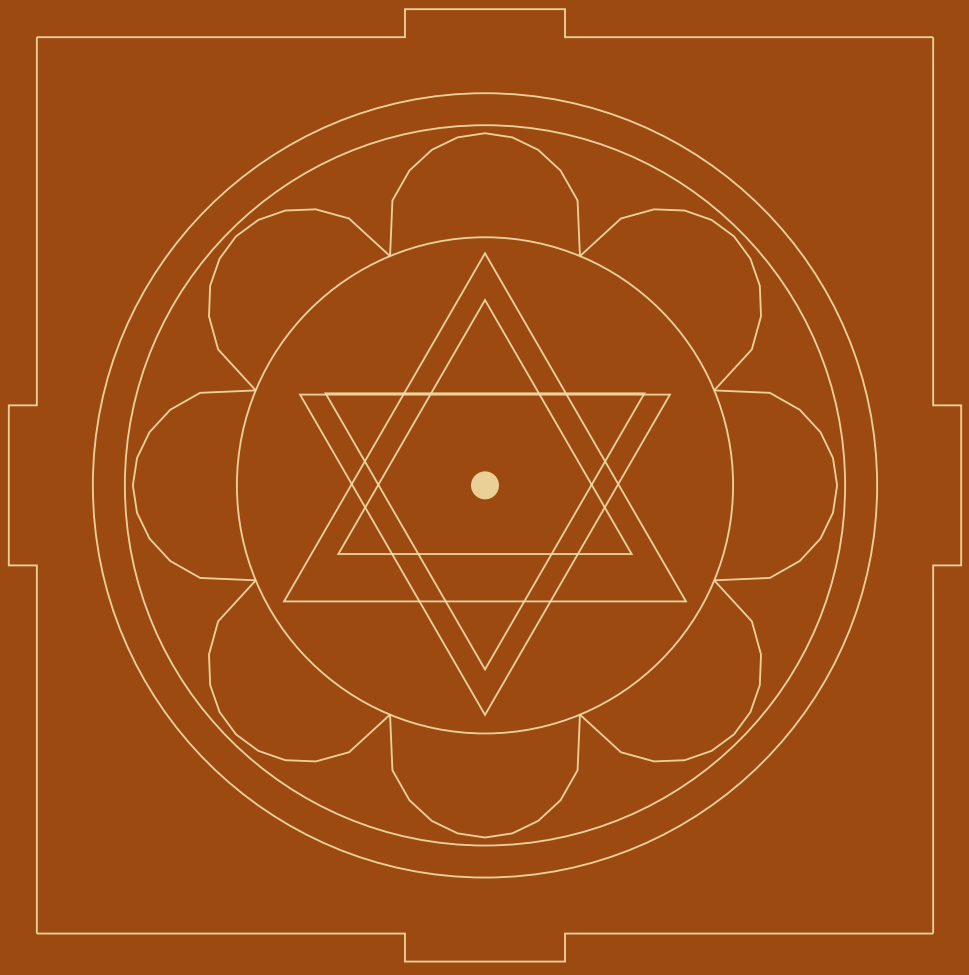
PRATICA

Pranayama: il manuale del respiro

Le tecniche respiratorie classiche dell'hatha yoga, passo per passo, con i testi, la ricerca e ogni precauzione



प्राणायाम

prāṇāyāma

YOGIDE

Estratto gratuito

Indice

Prima di iniziare 3

- Una nota sui testi e sulla loro numerazione 4
- Come usare questo manuale 4
- Pronuncia e grafia 4

Capitolo 1. Che cos'è il pranayama 5

- La parola 5
- Il respiro e la mente: il verso fondatore 5
- Il pranayama negli Yoga Sūtra di Patañjali 5
- Le tre fasi e i due tipi di pranayama 6
- Gli «otto kumbhaka» dei testi di hatha 6
- Le nāḍī, iḍā, piṅgalā e suṣumnā 7
- La promessa e l'avvertimento 7

Solo per uso personale dell'acquirente; condivisione e rivendita non consentite. Questo libro informa e non sostituisce né un insegnante qualificato né il parere del medico. Domande: administration@lacangel.fr

Prima di iniziare

La Gheraṇḍa Saṃhitā (5.84) conta ventunmilaseicento respiri in un giorno e una notte, quasi tutti compiuti senza un solo pensiero. Il pranayama è ciò che accade quando si comincia a pensarci: quando il respiro smette di essere qualcosa che semplicemente le accade e diventa qualcosa che può osservare, modellare, rallentare, allungare e, alla fine, abitare. Nello yoga indiano non è un esercizio accessorio. Nella sequenza classica di Patañjali è il quarto delle otto membra, il ponte tra il corpo (asana) e le membra interiori che conducono alla meditazione. Nei testi di hatha yoga è il cuore dell'intera pratica.

Questo manuale ha un solo scopo: permetterle di praticare le tecniche respiratorie classiche in modo corretto, sicuro e sapendo da dove vengono. Ogni tecnica è descritta come la insegnerebbe un buon insegnante di Rishikesh in una piccola lezione del mattino: come si chiama e perché, che cosa dicono davvero i testi antichi, come farla passo per passo, per quanto tempo e quanto spesso, che cosa dovrebbe sentire, quali errori evitare e chi non dovrebbe farla.

Il libro si fonda su tre impegni.

Primo, le fonti sono reali. I versi citati vengono da due manuali sanscriti di hatha yoga, la Haṭhayogapradīpikā (XV secolo) e la Gheraṇḍa Saṃhitā (XVII o XVIII secolo), e dallo Yoga Sūtra di Patañjali. Quando questo libro dà una resa in italiano, si tratta o di una nostra parafrasi dal sanscrito o di un passo di una traduzione inglese di pubblico dominio, indicata con edizione e anno, resa in italiano da noi. La numerazione dei versi segue quelle edizioni (vedi la nota qui sotto).

Secondo, tradizione e scienza restano separate. I testi antichi fanno grandi promesse: che una tecnica respiratoria «distrugge tutte le malattie», risveglia la Kundalini o vince la morte. Riferiamo queste affermazioni per ciò che sono, enunciati della tradizione, così che possa capire i testi. Quando questo libro dice sul corpo qualcosa che un lettore moderno potrebbe prendere per un dato sanitario, cita uno studio reale che può consultare, con il suo DOI o il suo numero PubMed. Dove non esiste un buono studio, lo diciamo.

Terzo, la sicurezza viene prima del progresso. Ogni tecnica si chiude con le sue precauzioni. I testi di hatha stessi sono molto diretti su questo punto: paragonano il respiro a un leone o a un elefante selvatico che va domato lentamente, «altrimenti uccide il praticante».

> **Questo libro non è un consiglio medico.**
>
> Se è in gravidanza, se ha la pressione alta o molto bassa, una malattia cardiaca, l'epilessia, un glaucoma, un'ernia, l'asma o qualsiasi malattia polmonare, un distacco di retina, se ha subito di recente un intervento chirurgico, o se ha una storia di attacchi di panico o di malattia psichiatrica, ne parli con il suo medico prima di praticare, e usi soltanto le tecniche dolci indicate come adatte nel capitolo 15. Si fermi subito e respiri normalmente se sente capogiri, una sensazione di svenimento, mancanza di fiato, dolore al petto, palpitazioni, mal di testa, formicolii alle mani o al viso, o un'ansia forte. In caso di emergenza, chiami il 112 (Italia, Svizzera e tutta l'Unione europea).

Una nota sui testi e sulla loro numerazione

La Haṭhayogapradīpikā («Luce sull'hatha yoga», abbreviata HYP in questo libro) fu compilata da Svātmārāma, probabilmente nel XV secolo. Il suo secondo capitolo è interamente dedicato al pranayama e alle sei azioni di purificazione; il terzo capitolo tratta delle mudrā e dei bandha. In questo manuale la numerazione dei versi della HYP segue la traduzione inglese di **Pancham Sinh, pubblicata dal Panini Office di Allahabad nel 1915** (Sacred Books of the Hindus, vol. XV, parte 3; la copia digitalizzata è datata gennaio 1915), che è di pubblico dominio. Altre edizioni spostano a volte un verso di uno o due numeri, perché alcuni manoscritti contengono versi in più. Se confronta con un'altra edizione e trova un verso spostato di un numero, la ragione è questa.

La Gheraṇḍa Saṃhitā (abbreviata GS) si presenta come un dialogo tra il saggio Gheraṇḍa e il suo discepolo Caṇḍa Kāpāli. Il suo quinto capitolo (il testo chiama i suoi capitoli «lezioni») tratta del pranayama. La numerazione segue la traduzione di **Srisa Chandra Vasu, 1914–1915** (Sacred Books of the Hindus, vol. XV), anch'essa di pubblico dominio.

Per lo Yoga Sūtra di Patañjali, la numerazione dei sūtra è stabile da un'edizione all'altra; le rese sono nostre.

Come usare questo manuale

Legga i capitoli da 1 a 4 prima di praticare qualsiasi cosa: spiegano il vocabolario, l'ambiente e la base senza la quale le tecniche classiche sono inutili o scomode. Poi impari le tecniche nell'ordine dei capitoli, che è l'ordine di difficoltà. Il capitolo 12 spiega le tecniche moderne più diffuse (box breathing, 4-7-8, coerenza cardiaca) e dà per esse un programma di quattro settimane. Il capitolo 14 offre un programma di dodici settimane e sedute pronte di 10, 20 e 30 minuti. Il capitolo 15 riunisce tutte le precauzioni in una sola tabella: la legga una volta adesso, e di nuovo ogni volta che la sua salute cambia.

Pronuncia e grafia

Le parole sanscrite compaiono prima nella grafia d'uso (pranayama, ujjayi) e, alla loro prima apparizione importante, nella traslitterazione scientifica (IAST: prāṇāyāma, ujjāyī) e talvolta in scrittura devanagari (प्राणायाम). Una lineetta su una vocale (ā, ī, ū) indica che è lunga: prā-ṇā-yā-ma ha tre «a» lunghe. Un punto sotto una lettera (ṭ, ḍ, ṇ) indica un suono prodotto con la lingua ripiegata all'indietro. Ś e ṣ sono entrambe vicine alla «sc» di «scena». C si pronuncia sempre come la «c» di «ciao»: cakra si dice «ciàcra». Alla fine trova un breve glossario.

Capitolo 1. Che cos'è il pranayama

La parola

Prāṇāyāma (प्राणायाम) unisce due parole. Prāṇa (प्राण) è il respiro e, per estensione, la forza vitale che il respiro porta con sé; in sanscrito la stessa parola si usa per la «vita» stessa, e il plurale prāṇāḥ può indicare le funzioni vitali del corpo. La seconda parte si legge di solito come āyāma, «estensione, allungamento, prolungamento», anche se alcuni commentatori leggono yama, «freno, controllo». Entrambe le letture sono antiche ed entrambe descrivono la pratica: il pranayama allunga il respiro, e lo porta sotto controllo.

Noti ciò che la parola non dice. Non dice «esercizio di respirazione» nel senso di un allenamento sportivo. Nei testi, il respiro è l'espressione più visibile del prāṇa, e il prāṇa è strettamente legato alla mente. Lavorare sul respiro è un modo di lavorare sulla mente.

Il respiro e la mente: il verso fondatore

Il secondo capitolo della HYP si apre con tre versi che gli insegnanti di pranayama in India conoscono bene. Nella nostra parafrasi:

- **HYP 2.1.** Una volta stabilita la posizione, lo yogi, padrone di sé e nutrendosi di cibo moderato e salutare, pratichi il pranayama come insegnato dal maestro.
- **HYP 2.2.** Quando il respiro si muove, la mente si muove; quando il respiro è fermo, la mente è ferma. In questo modo lo yogi acquista stabilità. Perciò trattieni il respiro.
- **HYP 2.3.** Finché il respiro resta nel corpo, c'è vita. La morte è la partenza del respiro. Perciò trattieni il respiro.

Il secondo verso, cale vāte calaṃ cittaṃ niścale niścalaṃ bhavet (चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्), è tutta la filosofia del pranayama in una sola riga. Chiunque abbia notato il proprio respiro diventare corto e alto per la paura, o lento e profondo addormentandosi, ne ha già osservato la metà. Il pranayama usa l'altra metà: rendendo deliberatamente il respiro lento, regolare e silenzioso, si invita la mente a seguirlo.

Noti anche l'ordine nel verso 2.1: prima la posizione. I testi presuppongono che sappia già restare a sedere in modo stabile e comodo prima di cominciare un lavoro serio sul respiro. Ecco perché il capitolo 3 di questo manuale parla di come sedersi.

Il pranayama negli Yoga Sūtra di Patañjali

Lo Yoga Sūtra di Patañjali, un testo conciso la cui data è discussa (tra gli ultimi secoli prima dell'era volgare e il 400 circa), elenca otto membra (aṣṭāṅga) dello yoga: yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, samādhi. Il pranayama è il quarto. Patañjali gli dedica soltanto cinque sūtra (da 2.49 a 2.53). Nella nostra resa:

- **YS 2.49.** Quando la posizione è stabilita, il pranayama è l'interruzione del movimento dell'inspirazione

e dell'espirazione.

- **YS 2.50.** È esterno, interno o arrestato; è regolato dal luogo, dal tempo e dal numero, e diventa lungo e sottile.
- **YS 2.51.** Il quarto va oltre gli ambiti dell'esterno e dell'interno.
- **YS 2.52.** Da esso, il velo che copre la luce interiore si assottiglia.
- **YS 2.53.** E la mente diventa idonea alla concentrazione (dhāraṇā).

Da queste poche righe vengono tre insegnamenti pratici. Primo, ancora una volta, la posizione prima del respiro. Secondo, il respiro può essere osservato e regolato secondo il «luogo» (dove nel corpo lo si sente, o fin dove arriva), il «tempo» (quanto dura ogni fase) e il «numero» (quanti giri), ed è esattamente così che questo manuale le insegnerà a misurare la sua pratica. Terzo, lo scopo è un respiro che diventa dīrgha (lungo) e sūkṣma (sottile, fine). Il pranayama non consiste nel respirare forte e rumorosamente. Consiste nel respirare a lungo e in silenzio.

Le tre fasi e i due tipi di pranayama

Ogni pranayama è costruito su tre fasi, nominate sia nella HYP sia nella GS:

Sanscrito	IAST	Significato
Puraka	pūraka (पूरक)	Inspirazione; alla lettera «riempimento»
Kumbhaka	kumbhaka (कुम्भक)	Ritenzione; alla lettera «come un vaso» (kumbha), il respiro trattenuto come l'acqua in una giara
Rechaka	recaka (रेचक)	Espirazione; alla lettera «svuotamento»

La ritenzione può avvenire dopo l'inspirazione (antara kumbhaka, ritenzione interna) o dopo l'espirazione (bāhya kumbhaka, ritenzione esterna). Le parole riecheggiano YS 2.50 (bāhya, esterno; ābhyantara, interno); come nomi di due tipi di kumbhaka appartengono all'insegnamento indiano moderno, dove oggi sono universali.

HYP 2.71-2.73 distingue poi due tipi di ritenzione. Il sahita kumbhaka è la ritenzione «accompagnata»: viene con un'inspirazione e un'espirazione volute, ed è ciò che lei pratica. Il kevala kumbhaka è la ritenzione «sola» o «assoluta»: il respiro si ferma da sé, senza sforzo, senza inspirazione né espirazione. Il testo dice (2.72) che si deve praticare il sahita finché non sorge il kevala. In altre parole, il kevala non è una tecnica che si fa; è uno stato che può venire. Nessun manuale per principianti può insegnarlo, e lei dovrebbe diffidare di chiunque pretenda di farlo.

Gli «otto kumbhaka» dei testi di hatha

Ciò che oggi chiamiamo «tecniche di pranayama» si chiamano kumbhaka nella HYP, perché nella tradizione dell'hatha la ritenzione era il cuore della pratica e il modo di respirare intorno a essa dava a ciascuna il suo nome. HYP 2.44 ne elenca otto:

HYP 2.44 (Pancham Sinh 1915)	Nome comune oggi	Trattato nel
Sūrya bhedana	Respiro dalla narice destra	Capitolo 11
Ujjāyī	Respiro vittorioso	Capitolo 6
Sītkārī	Respiro sibilante	Capitolo 8
Śītalī	Respiro rinfrescante, a lingua arrotolata	Capitolo 8
Bhastrikā	Respiro del mantice	Capitolo 10
Bhrāmarī	Respiro dell'ape che ronza	Capitolo 7
Mūrcchā	Respiro «dello svenimento»	Capitolo 13, solo menzionato
Plāvinī	Respiro «del galleggiare»	Capitolo 13, solo menzionato

La GS (5.46) dà un elenco di otto leggermente diverso: Sahita, Sūrya bheda, Ujjāyī, Śītalī, Bhastrikā, Bhrāmarī, Mūrcchā e Kevalī.

Due delle tecniche più praticate oggi non compaiono in nessuno dei due elenchi. Il nāḍī śodhana (respirazione a narici alterne) compare in entrambi i testi come purificazione preparatoria dei canali (HYP 2.7–10, GS 5.36–45), prima degli otto kumbhaka. Il kapālabhāti non è affatto un pranayama nella HYP: è la sesta delle sei azioni di purificazione (ṣaṭkarma, HYP 2.22 e 2.35). Gli insegnanti moderni li hanno posti entrambi al cuore della pratica quotidiana, e così fa questo manuale.

Le nāḍī, iḍā, piṅgalā e suṣumnā

Non si possono leggere i capitoli sul pranayama dei testi di hatha senza incontrare tre parole.

- Nāḍī (नाडी): un canale o condotto del corpo sottile in cui scorre il prāṇa. I testi ne citano migliaia. Non sono nervi né vasi sanguigni in senso anatomico, anche se i traduttori del primo Novecento (tra cui Pancham Sinh) cercarono spesso di farli corrispondere all'anatomia.
- Iḍā e piṅgalā: i due principali canali laterali, associati alla narice sinistra e alla destra. Iḍā è legata alla luna (candra), alla freschezza e alla calma; piṅgalā al sole (sūrya), al calore e all'attività. Quando la HYP dice «inspira attraverso la luna», intende la narice sinistra.
- Suṣumnā: il canale centrale, che corre lungo la colonna. Nell'hatha yoga lo scopo del pranayama è far uscire il prāṇa dai canali laterali e farlo entrare in quello centrale, cosa che i testi associano all'acquietarsi della mente (HYP 2.41–42) e al risveglio della Kundalini.

Non è necessario credere in questi canali per praticare bene le tecniche. Ma conoscere il vocabolario le permette di leggere i testi, capire i suoi insegnanti e vedere perché, per esempio, la respirazione a narici alterne era considerata la prima e la più importante delle pratiche.

La promessa e l'avvertimento

HYP 2.16 afferma che il pranayama praticato correttamente elimina tutte le malattie, e che una pratica scorretta le provoca. HYP 2.17 elenca ciò che può provocare una pratica scorretta: singhiozzo, asma, tosse, dolori alla testa, alle orecchie e agli occhi. HYP 2.15, nella traduzione di Pancham Sinh del 1915, resa in italiano:

> **HYP 2.15.**
>
> «Come i leoni, gli elefanti e le tigri si domano poco a poco, così il respiro si domina per gradi lenti, altrimenti (cioè con la fretta o con troppa forza) uccide il praticante stesso.»

Legga la prima affermazione come tradizione, non come medicina; nessuno studio mostra che una tecnica respiratoria faccia scomparire «tutte le malattie». Legga l'avvertimento come un consiglio pratico che ogni buon insegnante dà ancora oggi: procedere piano, non forzare mai, non sforzarsi mai.

Fine dell'estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine accompagnino già la Sua pratica e che mostrino come è costruito il resto del libro: passi chiari, testi citati con la loro fonte, niente di inventato.

Il libro completo ha 49 pagine.

Lo trova qui: https://yogide.com/it/libri/pranayama-manuale-del-respiro/

Pagamento unico, PDF subito.