

Dr.ssa Teresa De Monte

YOGA: posizioni e disciplina della respirazione

L'*āsana* è la posizione yogica che gli Yoga-Sutra (II-46) definiscono *sthiraśukham*, ovvero stabile e gradevole. Molti testi di Hata Yoga descrivono questa posizione, mentre in quella di Patañjali viene accennata in quanto l'*āsana* si apprende solitamente dal guru e non dai testi. L'*āsana* se da un lato ci dà rigida stabilità dall'altra parte ci riduce lo sforzo fisico, di modo che la fatica, la stanchezza di certe parti del corpo, i processi fisiologici si equilibrano e la nostra attenzione va solamente verso la parte fluida della coscienza. Appare evidente che inizialmente la posizione ci irretisce e può rendere la posizione stessa insopportabile, ma poco a poco lo sforzo che il corpo compie per mantenere la posizione si riduce. Questo percorso è importante e serve a farci comprendere e apprezzare come alla scomparsa dello sforzo la posizione di meditazione diventa naturale e facilitante la meditazione.

“La positura è perfetta quando lo sforzo per realizzarla scompare, così che nel corpo non si avverta alcun movimento e parimente si realizza la sua perfezione quando lo spirito si trasforma in *anantasamāpattibhyām*, ovvero in infinito, ovvero quando l'idea dell'infinito fa il suo proprio contenuto” (Vysāsa da Yoga-Sūtra, II, 47).

**Vācaspati** commentando **Vysāsa** enfatizza che colui che pratica l'*āsana* deve compiere uno sforzo che altro non è che sopprimere gli sforzi naturali del corpo, altrimenti non gli sarà possibile realizzare la posizione ascetica di cui si è prima detto. Per quanto riguarda lo spirito trasformato in infinito si vuole indicare la più completa e totale sospensione dell'attenzione in presenza del proprio corpo.

L'*āsana* sappiamo tutti essere una tecnica ascetica indiana, la ritroviamo nelle **Upanishad**, nei testi **Vedici**, nell'**Epopea**, nei **Purāna**, ma dichiarano la loro importanza nella letteratura hathayogica, non a caso il trattato **Gheranda-Samhitā** descrive 32 varietà. Per ottenere il *padmasana*, una delle più semplici posizioni meditative, “... si pone il piede destro sul polpaccio sinistro e vice versa, si incrociano le mani sul dorso, poi i piedi sono afferrati, così che la mano destra è sul tallone sinistro e vice versa. Ora si appoggia il mento sul petto e si fissa lo sguardo sulla punta del naso...” (Gheranda-Samhitā, II,8). Potremmo citare anche altre fonti, ma lo scopo fondamentale è uguale per tutti: “la cessazione assoluta del turbamento da parte degli opposti: *dvandvānabhighātaḥ*, (Yoga-Sutra,48), ottenendo una neutralità dei sensi e la coscienza non è turbata dalla presenza del corpo”.

L'*āsana* è l'abolizione del modo di esistere dell'uomo, la posizione del corpo immobile ed ieratico imita una condizione completamente diversa da quella umana: è simile a una pianta, a una statua, non può imitare l'uomo in quanto per definizione è mobile, aritmico, agitato, pensante. L'*āsana* rapportata al corpo è una *ekāgratā*, ovvero una concentrazione in un solo punto. Se l'*ekāgratā* pone fine alle fluttuazioni e alle espressioni di coscienza, l'*āsana* pone fine alla disponibilità del corpo e al movimento alle infinite posizioni che può assumere. La rinuncia a muoversi, *āsana*, a lasciarsi trasportare dal turbinio degli eventi, *ekāgratā*, si manifesterà successivamente in rinunce di varia origine e significato. Una tra queste, che ci tocca da vicino nella pratica dello yoga, è la rinuncia alla respirazione, *prānāyāma*, ovvero a respirare in modo aritmico comune a tutti gli uomini.

**Patañjali** così definisce la rinuncia: “ Il *prānāyāma* consiste nell'arrestare i movimenti inspiratori ed espiratori e si ottiene dopo aver realizzato l'*āsana*.” ( Yoga-Sutra,II,49). L'arresto della respirazione è in effetti il ritmare la stessa quanto più lentamente sia possibile, in questo modo si ottiene con il *prānāyāma*.

In merito alla modificazione del respiro molteplici sono gli studi e le dissertazioni fisiologiche e filosofiche, ma tutte concordano nel dire che esiste un legame tra stato mentale e respirazione e viceversa. Il respiro di un uomo che si concentra si fa lento, ritmico, mentre quello di un uomo in preda a uno stato di agitazione e violenza il respiro è agitato e aritmico. Questo particolare permette di dire che con la respirazione rallentata e rallentante in modo progressivo, lo yogin riesce a sentire sperimentalmente in se stesso e in piena lucidità alcuni stati di coscienza che caratterizzano il sonno. Si spiega come mai un novizio che giunga a questo stadio si addormenti non appena riesce a portare il ritmo del respiro al ritmo dello stato di sonno. Gli asceti indiani conoscono 4 modi di coscienza:

- coscienza diurna
- del sonno con sogni
- del sonno senza sogni
- coscienza catalettica

Lo yogin con il *prānāyāma*, con il ritmo del respiro il cui intervallo tra inspiro ed espiro si fa sempre maggiore, riesce a penetrare tutte le modalità della coscienza, mentre per il profano esiste discontinuità tra le differenti modalità, per cui passa, senza accorgersene, senza avere la coscienza, dallo stato di veglia a quello di sonno. Lo yogin deve mantenere la continuità della coscienza, deve cioè rimanere lucido, sicuro di sé in ciascuno degli stati. È ovvio che riuscire a condurre tutto ciò richiede esercizio e preparazione. Il profano, inteso come colui desidera avvicinarsi alla pratica yogica e ad essere yogi, deve riconoscere che il fine del *prānāyāma* è inizialmente modesto: è un esercizio con il quale e attraverso il quale si inizia a mettere insieme una coscienza continua che porta ad aprire alla meditazione. Inizialmente la nostra respirazione è aritmica, coinvolta dalle circostanze esteriori e dalla tensione del mentale, che può generare una fluidità della psiche negativa con instabilità e dispersione dell'attenzione.

*Il prānāyāma è una particolare attenzione che si volge alla vita organica, una conoscenza attraverso l'atto, un entrare in modo lucido, consapevole, calmo nell'essenza stessa della vita.*

Lo Yoga raccomanda di vivere non di abbandonarsi alla vita, le attività sensoriali possiedono l'individuo, sono capaci di alterarlo e di disgregarlo. La concentrazione sulla respirazione ha come effetto proprio nei primi giorni di iniziazione, una inesprimibile sensazione di armonia, una sensazione di ritmo e melodia, un livellamento di tutte le alterazioni fisiologiche, poi la respirazione lascia intravedere un sentimento nel corpo non noto. Il ritmo della respirazione si ottiene armonizzando tre momenti:

l'inspirazione o *pūraka*

l'espirazione o *recaka*

la conservazione dell'aria o *kumbhaka*,

e devono essere uguali tra loro. La durata della respirazione ha per unità di misura un *mātrāpramā*. Secondo Skanda Purāna una *mātrā* è uguale al tempo che serve per una respirazione (*ekaçvāsam api mātrāprānāyāme nigadyate*).

Nel praticare il *prānāyāma* ci si serve del *mātrāpramāna* come unità di misura, ovvero ogni momento della respirazione diminuisce fino a divenire di 24 *mātrā*, che lo yogin misura ripetendo mentalmente la sillaba mistica **om**, che incarna l'essenza mistica del cosmo intero, tante volte quanto è necessario, sia muovendo una dopo l'altra le dita della mano sinistra.

[dr\\_teresademonte@yahoo.it](mailto:dr_teresademonte@yahoo.it) [www.teresademonte.com](http://www.teresademonte.com)