**PRĀNĀYĀMA E HAṬHAYOGA**

“Quando il respiro è instabile, la mente è instabile; quando il respiro è stabile, la mente è stabile e lo yogin raggiunge la stasi” (Haṭhayogapradīpikā).

Questo assioma rappresenta una delle più grandi verità esperibili in chi pratica Haṭhayoga: se riusciamo a capire come si articola la più importante e vitale funzione del nostro corpo, possiamo capire contemporaneamente le potenzialità della mente, le sue qualità, la sua immensa forza creatrice; tutto si lega e si sostiene nella nostra respirazione, nella nostra capacità di osservazione attenta e dettagliata di questo veicolo, di questo insostituibile meccanismo che ci tiene in vita, qui e ora.

Riflettendo sulla parola Haṭha e sulla parola *Prānā*, cerchiamo di comprendere le immense e profonde pratiche di Haṭhayoga legate al *Prānā*.

Haṭhavuol dire forza, potenza: è la condizione imprescindibile dell’Uomo, dell’Eroe, dell’essere virile che conosce la realtà, che sa dominarla, che apprezza la vita e la esalta, che si eccita grazie al suo ardore (*tapas*, termine fondamentale che richiama alla mente scenari di fuoco, ghiacci che si sciolgono, visioni di carri celesti, soli incandescenti e cuori coraggiosi), che ha padronanza di sé, della propria salute e della propria mente, riuscendo a gestire e sviluppare tutte le abilità conoscitive di cui è dotato; le passioni, le emozioni e i pensieri si esprimono coscientemente, in chi possiede Haṭha in modalità respiratorie e fisiche consapevoli, nell’intento di perseguire e aumentare proprio il piacere di questa esaltazione. Ecco, quindi, che la gestione del respiro e le tecniche di prānāyāma diventano essenziali per questo tipo di eroe, per la sua posizione all’interno dell’universo: attraverso di esse, è possibile, infatti, favorire la consapevolezza e l’interiorizzazione.

Ma il respiro non è solo prānā eprānānon è solo il respiro…

Che cosa vuol dire allora prānā? Sarebbe necessaria una lunga (quasi infinita) introduzione storica su questa parola chiave, non solo per lo yoga, ma per molta parte della filosofia indiana: sappiamo che il termine *prānā* compare già nella letteratura vedica e vedanta a indicare qualcosa che va oltre il semplice atto respiratorio umano, considerato come una forza e una divinità, un principio cosmico. Nella parte più interna e intima dell’uomo, come riportano alcuni testi delle *Upaniṣad*, si troverebbe una dimensione, ātman, che è in collegamento con il *prānā*. Etimologicamente, le due parole appartengono alla stessa radice *an-,* che significa “spirare”, “soffiare”. Quindi, la nostra “anima” (ātman/psyché) rimanda al soffio vitale, alla vita, a questo elemento fondante del cosmo.

Più tardi, nei testi tantrici, quelli che includono la tradizione dello Haṭhayoga, si affronta il tema del *prānā* e si analizza soprattutto la dualità fisica della nostra respirazione, nel tentativo di conoscerla e armonizzarla con una serie di tecniche che lo yogin deve praticare consapevolmente. Lo yogin tantrico, quindi, studia, osserva, vede (vidyā) la propria respirazione come uno dei veicoli di *prānā,* come un nutrimento per il corpo e la mente allo stesso momento, come un meccanismo vitale che si può sentire e gestire ai fini del potenziamento, della forza (Haṭha), della presenza vitale in questo mondo.

Lo yogin si rende conto (questa è una sua precipua caratteristica) che senza la conoscenza e il controllo di *prānā* non c’è yoga e dunque non esiste la mente, non esiste la vita, non esiste il cosmo. Praticare prānāyāma è, perciò, realizzare lo yoga nella sua forma più vera, cioè essenziale: far lavorare la mente per conoscere in modo attivo la vita.

Fra le tecniche più conosciute, compare l’*Ujjayi*, cioè “ciò che si esprime ad alta voce”, “ciò che porta al successo” (dal prefisso *ud-* che indica elevazione, cammino verso l’alto, su, al di sopra di): il blocco parziale della glottide che frena l’aria in entrata e in uscita. In questa pratica, la frizione dell’aria genera un suono sordo e continuo. Gli effetti sono notevoli: l’attività mentale va a interiorizzarsi, perché dirigiamo la nostra attenzione sia sul passaggio dell’aria attraverso le narici, sia sul rumore continuo che produce il nostro respiro; per questo, *Ujjayi* ci aiuta e ci sostiene in modo eccellente anche durante la pratica degli āsana. L’aumento e la diminuzione di pressione, che avvengono durante questa tecnica, mantengono una buona elasticità del tessuto polmonare; inoltre, si regola la portata dell’aria e questo ovviamente influisce sulla nostra attività fisica. Se riusciamo a regolare, armonizzare e possibilmente allungare il nostro respiro, avremo una migliore qualità e lunghezza di vita.

Quindi, l’eroe, lo yogin tantrico può servirsi dell’*Ujjayi* proprio per controllare e potenziare le sue abilità sia direttamente nella zona fisiologica preposta (gola, glottide, corde vocali, collo, naso, spesso soggetti alla somatizzazione di emozioni e paure) sia nella sfera mentale, perché la concentrazione si indirizza verso l’udito (una delle facoltà sensoriali più difficili da controllare): il rumore che si produce durante l’*Ujjayi* è quello del nostro respiro, è quello che ci appartiene, è quello che precede e sostiene l’emissione dei suoni, è quello che può articolare il linguaggio (dunque rendere attuabili i nostri pensieri). Il movimento del respiro è qui, in questa dimensione vitale, come una musica che culla la mente, come una sinfonia primordiale, come un richiamo ancestrale: il guerriero tantrico se ne serve per calibrare le forze, per rendere armonioso e disteso ogni suo pensiero. E, a livello filosofico, questo movimento sonoro si identifica nelle due sillabe fonematiche *So-Ham*,/*Ham-Sah* i due principi dell’ Esistenza Assoluta (Sat) e dell’Esistenza individuale (Aham), entrambi riuniti ed esaltati nel presente della pratica di Haṭhayoga.