UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

FACOLTÀ DI CULTURE, POLITICA E SOCIETÀ

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN
ANTROPOLOGIA CULTURALE ED ETNOLOGIA

Aspetti del respiro e del suo valore nella tradizione indiana e in alcuni contesti contemporanei

Relatore:
Professoressa Antonella Serena Comba

Candidato:
Alberto Fragasso

A. A. 2012 – 2013

Indice

Introduzione 5

Capitolo 1: Aspetti del respiro in relazione al *prana* 7

Il respiro e il soffio vitale 7

Il soffio vitale nella *Prashna Upanishad* 9

Origini e funzioni del *prana* 10

Capitolo 2: Aspetti del respiro nel Buddhismo 14

L'Anapanasatisutta: contenuto e insegnamenti 14

Esposizione della pratica meditativa sulla consapevolezza del respiro 16

Pratiche preliminari: scelta del luogo e postura 18

Il respiro nelle prime due contemplazioni 21

Seguire il respiro nel quotidiano 24

Capitolo 3: Aspetti del respiro nella pratica dello *Yoga* 27

Breve introduzione alle pratiche dello *yoga* 27

Il corpo come veicolo di *prana* 29

I *chakra* 31

I cinque soffi vitali all'interno del corpo 33

Introduzione al *pranayama* 36

Preliminari pratici 38

Le posture nel *pranayama* 39

La pulizia delle narici 44

Il respiro nelle tre fasi del *pranayama* 46

Varianti del *pranayama* 48

Capitolo 4: Aspetti del respiro nelle tecniche di *breathwork* 54

Che cosa si intende per *breathwork*? 54

La respirazione olotropica (*holotropic breathwork*) 55

Il *rebirthing breathwork* 56

L'importanza degli stati alterati di coscienza nelle tecniche di *breathwork* 59

Il respiro circolare 63

Gli effetti del respiro circolare sul corpo 67

Iperventilazione e tetania 69

Sonnolenza, apnea e sospensione del respiro 71

Modalità e ruoli in una seduta di *breathwork* 74

Le fasi di una seduta di *breathwork* 75

Strumenti di supporto al respiro 79

La respirazione circolare nel quotidiano 80

Il *breathwork* in acqua 82

Il *breathwork* come strumento di evoluzione spirituale 83

Conclusione 85

Appendice A: interviste 87

Appendice B: testimonianze 95

Bibliografia 119

Introduzione

Il respiro svolge uno dei ruoli più importanti all'interno dell'organismo di un essere umano. Il suo valore e il suo utilizzo per molte culture è stato importante ai fini del raggiungimento di piani spirituali e di stati di trance, nonché per l'ottenimento di benessere per il corpo e per la mente. Lo si trova nelle pratiche degli sciamani, tra le danze e i canti, ma in particolare nelle pratiche per la ricerca e l'evoluzione spirituale dell'India e in alcune tecniche contemporanee dove l'uomo della società tecnologica si rifugia per allontanarsi dai suoi ritmi frettolosi e trovare un po' di pace e benessere.

Questa tesi ha lo scopo di indagare questi argomenti e prende le mosse da un primo capitolo dove condurrà il lettore all'osservazione delle relazioni tra il respiro e il *prana,* ovvero il flusso vitale che scorre in ogni essere vivente e che sostiene l'universo in ogni manifestazione, grazie a un breve percorso attraverso le *Upanishad,* in particolare la *Prashna Upanishad,* la quale specifica il cammino del *prana* nel corpo e il comportamento che assume al suo interno.

Nel secondo capitolo verranno trattati gli aspetti della consapevolezza del respiro che costituisce la meditazione, o sviluppo mentale, più ampiamente praticata e insegnata dal Buddha Gotama, custodita e tramandata per duemilacinquecento anni. Nello specifico, attraverso l'*Anapanassatisutta,* un discorso del Buddha rivolto ai suoi discepoli, che racchiude i suoi insegnamenti e delucida la pratica meditativa della *vipassana,* sarà possibile esplorare il respiro nel suo ruolo e nel suo valore in queste pratiche.

A questo capitolo ne segue un terzo dedicato agli aspetti del respiro nella pratica dello *yoga,* che, per alcuni, viene da sempre utilizzato dagli *yogin* per manipolare le correnti del *prana* e influenzarne il flusso nel corpo ai fini di generare benefici fisici e consapevolezza. In particolare verranno trattati

alcuni aspetti della fisiologia sottile dello *yoga,* con lo specifico riferimento alle *nadi,* ovvero i canali nelle quali scorre il *prana*, ai *chakra,* centri energetici posti in verticale sulla colonna vertebrale, e ai cinque diversi flussi vitali in cui si suddivide il *prana* per vitalizzare e sostenere le funzioni degli organi di un essere umano. Al termine di questa esposizione verrà poi trattato lo strumento del respiro nella pratica specifica del *pranayama,* nelle sue tre fasi di inspirazione, ritenzione ed espirazione e nelle sue varianti.

Il quarto capitolo, invece, è dedicato ad aspetti dell'utilizzo del respiro nel contesto contemporaneo delle pratiche di *breathwork,* tecniche, che dagli anni 60 circa ai giorni nostri fanno utilizzo di un respiro detto "circolare", per portare benefici e benessere psicofisico. All'interno di questo contenitore di pratiche si trovano l'*holotropic breathwork* e il *rebirthing breathwork,* nate in due contesti differenti dai rispettivi padri Stanislav Grof e Leonard Orr, ma aventi in comune il respiro circolare e la capacità di portare coloro che ne fanno utilizzo in uno stato di coscienza alterata. Essi apporterebbero benefici non solo mentali, ma anche fisici, nonché sarebbero uno strumento di evoluzione spirituale per l'uomo delle società tecnologiche.

La tesi vorrebbe avere lo scopo di trovare quindi alcuni punti di incontro tra queste pratiche, attraverso il loro confronto, mostrando come, nonostante il respiro venga impiegato in modi diversi, porti ad effetti molto simili. Essa si conclude infine con un'appendice dedicata ad interviste e testimonianze raccolte da persone che hanno fatto del respiro uno strumento di consapevolezza per il benessere psico-fisico nel loro percorso di vita.

Aspetti del respiro in relazione al *prana*

Il respiro e il soffio vitale

La respirazione, di tutte le funzioni vitali del corpo di un essere vivente, è quella che svolge il ruolo più importante. Si può fare a meno per qualche tempo di cibo, bevande, cure, addirittura dell'amore, ma senza respiro non c'è vita. La vita inizia con il primo respiro inalato, e termina con l'ultimo prima della dipartita.

Lo scambio di gas prodotto dalla respirazione stimola i più diversi processi fisiologici ed è indispensabile per la crescita e il cambiamento delle singole cellule, così come per i tessuti e gli organi.

Possiamo percepire il respiro consapevolmente, ma per la maggior parte del tempo, e non solo quando dormiamo e sogniamo, è un processo inconscio. È connesso al piano corporeo della nostra esistenza - respiriamo più velocemente e più profondamente quando compiamo uno sforzo fisico - ma rispecchia costantemente anche i nostri stati emotivi. Quando ci siamo liberati da un peso, facciamo un respiro di sollievo e quando invece siamo spaventati tratteniamo il respiro.

Eppure il respiro può andare ben oltre la sua funzione sulla sfera psico-fisica. In molte culture, infatti, la respirazione è utilizzata per indurre uno stato di trance e per raggiungere piani spirituali. Sciamani, guaritori e sacerdoti di ogni tempo utilizzavano oltre alle droghe e al movimento estatico anche la respirazione per ampliare e approfondire la loro percezione e sviluppare la loro consapevolezza.[1]

Da un'analisi etimologica, la parola "respiro" deriva da "respirare" con il significato di trarre l'aria dal polmone e con moto contrario rimandarla

1 Rudigher Dahlke, Andreas Neumann, *La straordinaria forza terapeutica del respiro*, Tecniche Nuove, Milano 2003, p. 30.

fuori, composta da "re" nel senso di "addietro" e "spiràre", nel senso di "soffiare".[2] Da "spiràre" inoltre deriva anche la parola "spirito", il cui significato è alla base e alle origini di tutta la tradizione filosofica occidentale:

> Nella prima e più antica accezione, il termine greco πνεῦμα (cui corrisponde il lat. *spiritus* e che viene abitualmente tradotto in italiano con «spirito») indica il «soffio», l'«aria», il «respiro», quindi anche il soffio vitale (analogamente al significato originario di anima), inteso come sottile principio materiale di vita.[3]

Il respiro è quindi in intima relazione con l'anima, descritta dai filosofi greci come qualcosa di sottile simile al vento, all'aria, a un soffio vitale leggero, ovvero l'essenza spirituale presente in un essere vivente. Anche nella tradizione indiana, dove il respiro viene utilizzato da sempre nelle pratiche meditative per lo sviluppo della consapevolezza, il concetto di soffio vitale è un forte cardine riassunto ed espresso nella parola sanscrita *prana*.

Il termine, derivato dalla radice *pra-an* ovvero respirare, inalare, corrisponde e indica proprio il soffio vitale che pervade il corpo e lo anima; esso dura finché dura la vita e svanisce al suo svanire, ma designa anche l'energia che circola nel corpo e, in senso più ampio, viene identificato dagli antichi pensatori indiani con l'*ātman,* ovvero la sostanza spirituale, lo spirito e il Sé insito in ogni essere umano, termine derivato anch'esso dalla radice *an-* che indica appunto l'atto di respirare.[4]

Ma per rintracciare meglio il significato del concetto di *prana*, è necessario addentrarsi nelle profondità filosofiche dei *Veda*, una raccolta di testi sacri in lingua sanscrita, le cui origini risalgono circa al 2000 a.C, e che contengono le radici la maggior parte del sapere e della saggezza indiana.

2 Cfr. http://www.treccani.it/vocabolario/respirare/ ultima consultazione 28/11/2013, ore 10,20.
3 Cfr. http://www.treccani.it/vocabolario/spirito/ ultima consultazione 28/11/2013, ore 11,13.
4 Mariapaola Repetto, s.v. "*prana",* in Stefano Piano, *Enciclopedia dello Yoga*, Promolibri Magnanelli 1996, Torino, pp. 259 e 44.

I Veda sono la base della conoscenza tradizionale hindu, che essi raccolgono in forme varie, dalla narrazione mitologica alle formule rituali, dalla sentenza filosofica ai dialoghi, e sono strutturati in parti. Tuttavia ciò che concerne gli aspetti specifici del soffio vitale è accennato principalmente nelle *Upanishad*, le quali costituiscono il *Vedānta,* ovvero l'ultima parte dei *Veda.*[5]

Il soffio vitale nella *Prashna Upanishad*

Ciò che riguarda il soffio vitale viene trattato nelle *Brhadaranyaka Upanishad*, nelle *Chandogya Upanishad,* ma in particolare nella *Prashna Upanishad,* una delle tredici *Upanishad* principali, che appartiene all'*Atharva Veda*, ovvero il *Veda* dal contenuto operativo rivolto in particolare agli *atharvan* (i "sacerdoti del fuoco"). Deve il suo nome ai sei quesiti (*prashna*) rivolti al rsi Pippalāda da alcuni discepoli desiderosi di conoscenza i quali espongono tematiche di ordine denso-grossolano, sottile-energetico, principale-ontologico ed infine metafisico[6].

I primi tre trattano della conoscenza non-suprema e delle condizioni a cui conduce, mentre gli altri tre esplicano la conoscenza suprema attraverso l'esame dei tre stati di coscienza (veglia, sogno e sonno profondo) in relazione al quarto che è il Sé, la meditazione sulla sillaba *Om*, e il *Purusha*, ovvero lo Spirito che risiede nell'individuo, conoscendo il quale si consegue la realizzazione del *Brahman*, che consiste nella definitiva liberazione dalla morte.

---

5 Gruppo Kevala*, Prashna Upanishad, con il commento di Shankara*, Edizioni Asram Vidya, Roma 2004, p.7.
Il Gruppo Kevala è composto da "Discepoli anonimi di Asram Vidya, un maestro contemporaneo, noto per le traduzioni e i commenti delle più importanti opere della filosofia Advaita, delle opere di Gaudapada, e di Śhankara. Di lui si potrebbe dire che è un metafisico, un advaitin, un platonico, etc. ma sarebbero definizioni che sorgono esclusivamente perché ha trattato queste tematiche nei suoi libri, pubblicati dall'Editrice che pubblica le sue opere, da sempre, in Italia: le Edizioni Asram Vidya." Cfr. http://www.vedanta.it/maestri/moderni/raphael.htm ultima consultazione 17/12/2013, ore 20,45.

6 Gruppo Kevala, *op. cit.*, p. 21.

Ciò che riguarda il soffio vitale è esposto e riassunto principalmente nel Secondo e nel Terzo Quesito, dove l'*ātman,* il Sè non-duale*,* viene elogiato nella sua forma di *prana*, ovvero nel suo aspetto riflesso che permea ogni cosa nella totalità, dal piano individuale fino a quello universale.

In modo specifico, nel Secondo Quesito, il *prana* viene assimilato a vari enti, ma si parla principalmente di *prana* come energia vitale, la quale, essendone un aspetto riflesso, si manifesta e agisce là dove c'è coscienza. In questo contesto il *prana* indica non solo il soffio vitale, ma anche l'energia vitale di ogni singolo individuo e dell'intero universo.

Tuttavia è il Terzo Quesito che espone e tratta approfonditamente gli argomenti riguardo il *prana*, la sua origine, le modalità di accesso nel corpo, la sua suddivisione, la permanenza nel veicolo e infine le modalità in cui sostiene l'esterno, cioè le sfere universali, e l'interno, cioè le sfere dell'individuo.

Origini e funzioni del *prana*

Per comprendere in modo più approfondito la relazione tra *prana* e respiro, è necessario conoscere le sue origini, da dove proviene e le sue funzioni. Ecco come la *Prashna Upanishad* fornisce una spiegazione proprio a questi quesiti:

> Lo spirito vitale [*prana*] nasce dal Sé spirituale [*atman*]. Come l'ombra sul corpo del l'uomo, così pure il *prana* è disteso sullo *atman*, [...][7]

L'interpretazione di Shankara, vissuto nell'VIII secolo in India, la cui opera si compone essenzialmente di commenti a dieci *Upanishad* maggiori, può chiarire questo. Egli spiega che il *prana* scaturisce dal Sé e che come

7 *Upanishad, antiche e medie,* a cura di Pio Filappini-Ronconi, Bollati Boringhieri, Torino 1961, p. 201.

nel piano empirico, in presenza di un figura umana dotata di testa, mani ecc.., per il principio causa-effetto, si genera la sua ombra, allo stesso modo "su questo Sé", si distende, ovvero si posa, "questo" principio dalla natura non-reale denominato *prana* che corrisponde all'ombra, nelle stesse modalità in cui l'ombra è in relazione al corpo.

Nel passo successivo la *Prashna Upanishad* fornisce spiegazioni in merito alle modalità in cui il *prana* accede in un veicolo corporeo e all'azione che in esso svolge:[8]

> [...] è in virtù del *manas* che esso accede in questo corpo.
> Come un sovrano ingiunge ai suoi ministri: 'Governate questa città, governate tale altra città', così il *prana* dispone, ognuno al suo posto, i diversi spiriti vitali"[9]

Ancora Shankara con la sua interpretazione chiarisce il passo e spiega che è grazie al *manas* (l'"all'attività della mente") che il soffio vitale entra nel corpo, ossia per mezzo degli atti espressi tramite il pensiero o la volontà della mente. Allo stesso modo, quindi in maniera analoga a quella con cui, nel piano empirico, soltanto un sovrano, un re, si avvarrebbe dei suoi ministri nei villaggi, ecc... e governerebbe ordinando loro, così viene illustrata l'attività del *prana* che "dispone", ovvero impegna, uno ad uno, ciascun organo fisico nella propria sede, come quello della vista e gli altri, regolandone le funzioni vitali[10]

Una volta all'interno del corpo, il *prana* si manifesta in differenti soffi vitali ognuno con funzioni specifiche ed il Gruppo Kevala, ce ne fornisce una chiara spiegazione:

> L'*Upanishad*, parlando del *prana*, lo identifica inizialmente all'aspetto condensato della coscienza ātmica che permea e vitalizza la forma come energia vitale e che all'interno del corpo

8 Gruppo Kevala, *op. cit.*, p. 64.
9 *Upanishad, antiche e medie,* a cura di Pio Filappini-Ronconi, Bollati Boringhieri, Torino 1961, p. 201.
10 Gruppo Kevala, *op. cit.*, p. 65.

> si ripartisce nelle cinque funzioni di: *prana*, *apana*, *vyana*, *samana* e *udana*, corrispondenti rispettivamente: al flusso respiratorio in uscita e in entrata, a quello pervasivo della corporeità, a quello che assimila il cibo e a quello ascendente[11]

In questo caso, tra gli aspetti del soffio all'interno del corpo, quelli che ci sono di maggiore interesse sono il *prana* e l'*apāna* corrispondenti ai flussi respiratori in entrata e in uscita e alle funzioni vitalizzanti nell'attività del respiro. Ma successivamente vengono specificate ancora le sue funzioni sul piano universale:

> «poi, finisce per identificare il *prana* con il Signore della totalità. In questo modo si comprende che il *prana* non solo corrisponde all'*ātman* in quanto regge il complesso individuato, come Quello sostiene l'universo, ma è l'*ātman* stesso che si manifesta in questa modalità pervadendo progressivamente e vitalizzando i diversi livelli del manifestato.»[12]

Il *prana* quindi, oltre a penetrare all'interno del corpo di un individuo, manifestandosi in differenti aspetti vitalizzanti che agiscono sul corpo attraverso i vari tipi di soffio, permea ogni cosa nella totalità dell'universo in movimento, diventandone il Signore eminente e allo stesso tempo il grande vitalizzatore.

André Van Lysebeth, uno dei pionieri contemporanei dello yoga in Occidente, descrive il *prana* in questo modo:

> «Grazie al *prana*, il vento soffia, la terra trema, l'ascia si abbatte, l'aereo decolla, la stella esplode e il filosofo pensa. Il *prana* è universale. Noi esistiamo in un universo di *prana* del quale ogni essere vivente è un vortice. […] Il *prana* esiste nel cibo, nell'acqua, nella luce del sole; con tutto ciò, non è né le vitamine, né il calore, né i raggi ultravioletti. L'aria, l'acqua, gli

11 Gruppo Kevala, *op. cit.*, p. 61.
12 *Ibidem*.

> alimenti, la luce solare veicolano il *prana* da cui dipende qualsiasi vita animale e persino vegetale. Il *prana* penetra il corpo persino là dove l'aria non può arrivare. Il *prana* è il nostro vero nutrimento, poiché senza di esso, non è possibile alcuna vita.
>
> […] Tutti questi fenomeni diversi sono manifestazione del *prana* universale. Ovunque c'è movimento nell'universo, là si manifesta il *prana*.»[13]

La descrizione del maestro *yogin* sottolinea e chiarisce come il *prana* permei ogni cosa nell'universo. Tutto ciò che è manifesto quindi veicola il *prana* e ne è un'emanazione: gli elementi della natura, l'aria, l'acqua, i raggi del sole, gli alberi, gli animali, ogni singolo essere vivente è canale per il *prana* e grazie ad esso si manifesta. Le correnti praniche così fluiscono nel nostro corpo e rivitalizzano, noi come tutti gli viventi e l'intero cosmo. Allo stesso modo, tutto l'universo continua e permette il flusso del *prana* per mantenersi in vita e in movimento.

Noi assorbiamo *prana* dal cibo, dal sole e inevitabilmente anche dal respiro. In modo particolare grazie ad esso incarniamo quella forza vitale, quel soffio che ci permette di restare in vita e sostiene le funzioni vitali dei nostri organi.

Per questo motivo l'intima relazione tra *prana* e respiro è essenziale nella tradizione indiana ed è stata approfondita e sperimentata dai saggi maestri dell'India fin dall'antichità, poiché attraverso il controllo cosciente del respiro è possibile governare il flusso delle correnti del *prana*, catturarlo, accumularlo e far fluire nel corpo il soffio, allo scopo di mantenersi in salute e vitali. Questo fa del respiro uno degli strumenti principali nelle pratiche meditative delle vie mistiche indiane, per lo sviluppo del benessere e della consapevolezza verso il raggiungimento ultimo dell'illuminazione.

13 André Van Lysebeth, *Pranayama, la dinamica del respiro*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1973, p.12.

Aspetti del respiro nel Buddhismo

L'Anapanasatisutta: contenuto e insegnamenti

Il respiro e la sua importanza, come abbiamo visto nel capitolo precedente, sono evidenti e si rintracciano nei Veda fin dalle radici della tradizione indiana. Ma alcuni aspetti del suo utilizzo hanno preso forme diverse con l'evoluzione della tradizione stessa.

Immagine di un dipinto a muro in un tempio laotiano, raffigurante il Buddha Gotama in un momento ascetico prima della sua illuminazione. Un dio supervisiona il suo impegno e sullo sfondo i cinque monaci, suoi futuri primi discepoli dopo la sua illuminazione.

Nelle pratiche meditative buddhiste la consapevolezza del respiro costituisce la meditazione, o sviluppo mentale, più ampiamente praticata e insegnata dal Buddha Gotama, custodita e tramandata per duemilacinquecento anni. Attualmente rappresenta la vitale pratica dei meditanti buddhisti, in Asia e nel resto del mondo, e non è sconosciuta ad

altre religioni.[14]

Ciò che concerne la consapevolezza del respiro è raccolto nell'*Anapanasatisutta*, un discorso del Buddha rivolto ai suoi discepoli semplice e specifico che racchiude i suoi insegnamenti e delucida la pratica meditativa della *vipassana* (meditazione di visione profonda dell'impermanenza, del carattere insoddisfacente e del non sé), una pratica fondamentale che lui stesso utilizzò la notte in cui raggiunse la liberazione sotto l'albero della *bodhi.*

Nello specifico, l'*Anapanasatisutta* tratta della consapevolezza dell'inspirazione *(ana)* e dell'espirazione (*apana*) e si trova nel *Majjhimanikaya,* una raccolta di discorsi di media lunghezza. Il *Majjhimanikaya* a sua volta è contenuto nel *Suttapitaka*, uno dei tre gruppi di testi che compongono il Canone del *Theravada.* Gli altri due, il *Vinayapitaka* e l'*Abhidhammapitaka,* contengono rispettivamente le regole relative alla vita monastica e ciò che è relativo al *Dhamma* approfondendone in modo sistematico la dottrina.

L'estensione del *Majjhimanikaya,* il quale dovrebbe contenere discorsi di media lunghezza, è probabile sia mutata nel tempo, aumentando e non dandoci un'indicazione precisa della sua dimensione originaria. Tuttavia, il contenuto del *Majjhimanikaya* è di 152 *sutta* disposti in tre gruppi di cinquanta. L'*Anapanasatisutta* è compreso nel terzo gruppo, che prende il nome di *Uparipannasa,* ed espone in sedici passi quattro tipi di contemplazioni, ciascuna evidenziata in una tetrade diversa. Le quattro tetradi trattano l'osservazione del corpo (*kaya*), delle sensazioni (*vedana*), della mente (*citta*) e infine dei fenomeni (*dhamma*).

Secondo quanto esposto nell'*Anapanasatisutta,* il Buddha, durante la stagione delle piogge, verso la conclusione di uno dei ritiri annuali di tre mesi, trasmise un insegnamento sulla consapevolezza del respiro ai suoi

14 Buddhadasa, *La consapevolezza del respiro, un manuale per il principiante serio*, Ubaldini, Roma 1991, p. 5.

discepoli. Un discorso tratta in particolare dell'importanza dell'attenzione al respiro nel percorso di liberazione e del rapporto che esso ha con la consapevolezza (*sati*) degli stati mentali e corporei.

La *Sati* è una componente essenziale nell'insegnamento del Buddha e possiede molti significati tra cui memoria, ricordo, riconoscimento, coscienza, avere una mente intenta a qualcosa o vigile, consapevolezza, presenza, lucidità mentale, padronanza di sé o auto-coscienza, ma generalmente è tradotta dai maestri contemporanei con "consapevolezza".[15]

Forme di consapevolezza del respiro sono state attestate prima del Buddha, ma egli le perfezionò sottolineando come questa potesse essere di grande aiuto e beneficio e come, attraverso la sua coltivazione, portasse alla dissoluzione dei *dhamma*[16] non salutari e conducesse alla realizzazione del Risveglio, nonché alla liberazione dal ciclo delle rinascite.

Qui sotto viene esposto il metodo della pratica meditativa sulla consapevolezza del respiro.

Esposizione della pratica meditativa sulla consapevolezza del respiro

> "O monaci, la concentrazione della consapevolezza del respiro, se coltivata e molto praticata, è piena di pace, eccellente, pura, uno stato piacevole; essa fa scoprire e pacifica velocemente i dhamma negativi non salutari ogni qual volta sorgono.
>
> E come si coltiva, o monaci, la concentrazione della consapevolezza del respiro? Come mai essa, se molto praticata, è piena di pace, eccellente pura, uno stato piacevole che fa scomparire e pacifica velocemente i dhamma negativi non

15 Silvia Morena Kinzelmann, *Anapanasatisutta, discorso sulla consapevolezza del respiro*, Edizioni Lulu, Raleigh 2009, p. 9.

16 "Per *dhamma* non salutari, si intendono i fenomeni della mente che insorgono durante la pratica e necessitano di essere pacificati gradualmente attraverso il respiro per raggiungere la crescita nel Nobile Sentiero; tuttavia il termine *dhamma* possiede numerosi significati: dal punto di vista psicologico con esso si indicano appunto i fenomeni mentali, la mente e le sue produzioni, dal punto di vista etico-razionale invece la parola assume il significato di "ragione, logica", ma anche "norma universale o cosmica", "norma etica e morale". In ultima accezione definisce invece la dottrina del Buddha". Cfr. Silvia Morena Kinzelmann, *op. cit.*, p. 40.

> salutari ogni qual volta sorgono?
> Qui, o monaci, il monaco, recatosi in una foresta o alla radice di un albero o in un luogo solitario, si siede; assunta la posizione a gambe incrociate, tenendo il corpo diritto, stabilizza la consapevolezza dinanzi a sé; egli, pienamente consapevole, espira; pienamente consapevole, inspira.
> (i) Se espira lungamente, egli sa: "Espiro lungamente"; se inspira lungamente, egli sa: "Inspiro lungamente". (ii) Se espira brevemente, egli sa: "Espiro brevemente"; se inspira brevemente, egli sa: "Inspiro brevemente". (iii) Si allena: "Espirerò sperimentando tutto il corpo"; si allena: "Inspirerò sperimentando tutto il corpo". (iv) Si allena: "Espirerò calmando le formazioni del corpo"; si allena: "Inspirerò calmando le formazioni del corpo". (v) Si allena: "Espirerò sperimentando gioia"; si allena: "Inspirerò sperimentando gioia". (vi) Si allena: "Espirerò sperimentando felicità"; si allena: "Inspirerò sperimentando felicità". (vii) Si allena: "Espirerò sperimentando le formazioni della mente"; si allena: "Inspirerò sperimentando le formazioni della mente". (viii) Si allena: "Espirerò calmando le formazioni della mente"; si allena: "Inspirerò calmando le formazioni della mente".
> (ix) Si allena: "Espirerò sperimentando la mente"; si allena: "Inspirerò sperimentando la mente". (x) Si allena: "Espirerò rallegrando la mente"; si allena: "Inspirerò rallegrando la mente", (xi) Si allena: "Espirerò concentrando la mente"; si allena: "Inspirerò concentrando la mente", (xii) Si allena: "Espirerò liberando la mente"; si allena: "Inspirerò liberando la mente".
> (xiii) Si allena: "Espirerò contemplando l'impermanente"; si allena: "Inspirerò contemplando l'impermanente". (xiv) Si allena: "Espirerò contemplando il distacco"; si allena: "Inspirerò contemplando il distacco". (xv) Si allena: "Espirerò contemplando la cessazione"; si allena: "Inspirerò contemplando la cessazione". (xvi) Si allena: "Espirerò contemplando il lasciare andare"; si allena: "Inspirerò contemplando il lasciare andare"."[17]

Attraverso l'esposizione del testo è possibile osservare come il Buddha dopo i preliminari pratici elenchi i sedici oggetti di contemplazione, fondamenti della pratica. Di questi sedici, solo due però appartengono al respiro, mentre i rimanenti quattordici si occupano di altri oggetti e il respiro in quei casi passa in secondo piano, rimanendo comunque un punto

17 Buddhaghosa, *Visuddhimagga, Il sentiero della purificazione, Vol. II. La concentrazione*, a cura di Antonella Serena Comba, Edizioni Lulu, Raleigh 2012, p. 300.

di riferimento, l'unico a cui tornare costantemente.

Pratiche preliminari: scelta del luogo e postura

Nell'introduzione alla pratica meditativa sulla consapevolezza del respiro, il Buddha consiglia ai monaci innanzitutto di trovare una posizione comoda in un luogo tranquillo:

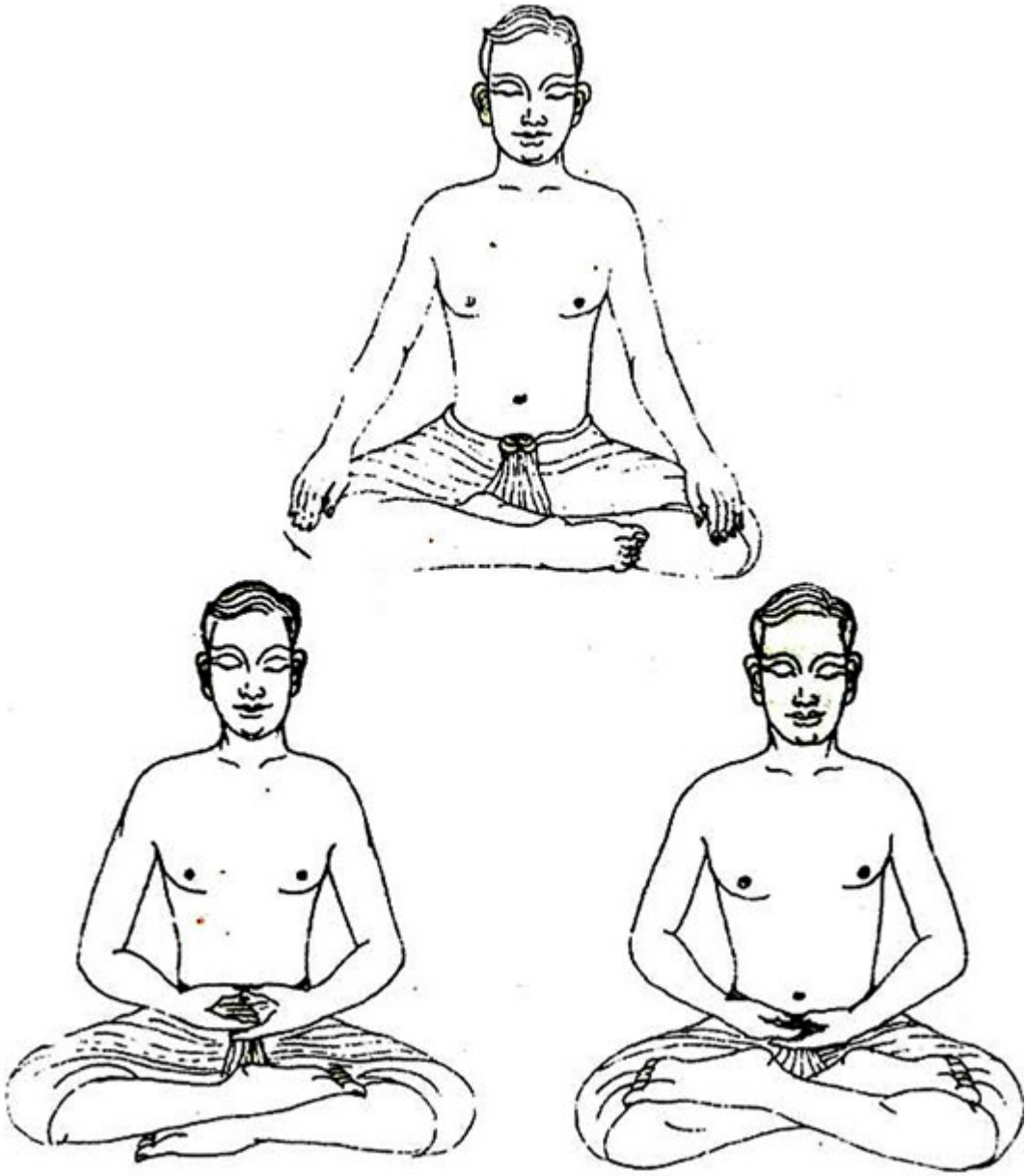
> "Qui, o monaci, il monaco, recatosi in una foresta o alla radice di un albero o in un luogo solitario, si siede; assunta la posizione a gambe incrociate, tenendo il corpo diritto, stabilizza la consapevolezza dinanzi a sé; egli, pienamente consapevole, espira; pienamente consapevole, inspira."[18]

Nell'interpretazione di Buddhaghosa, la cui testimonianza è una delle più antiche e risale al V secolo d.C., le parole del Buddha consigliano semplicemente ai suoi discepoli di trovare un luogo lontano dall'ambiente quotidiano, dal tempio o dal paese, poiché altrimenti potrebbero apportare distrazioni con rumori e altri stimoli. Viene consigliata una foresta o un luogo disabitato e riparato come una casa vuota, che possa favorire la concentrazione e la consapevolezza e che sia adatto a tutte le stagioni e cambiamenti climatici.[19]

Necessario in ogni caso è considerare che la perfezione è impossibile, quindi può bastare trovare un luogo relativamente buono, privo di disturbi e in assenza di condizioni ottimali si fa tutto il possibile nel luogo dove ci si trova, come spiega Buddhadasa, un maestro contemporaneo, che ricevette l'ordinamento a *bhikku* (monaco buddhista) nel 1926 e diede un grande contributo al Buddhismo. Egli esorta a scegliere un luogo e usarne al meglio le circostanze, considerando la possibilità di praticare anche in un luogo dove le distrazioni sono facili, come su un treno dove concentrandosi

18 Buddhaghosa, *op cit*., p. 300.
19 Buddhaghosa, *op. cit.*, p. 305.

sul respiro sarà poi possibile non avvertire più gli strepiti e gli scossoni. Inoltre raccomanda una preparazione preliminare del corpo, il quale innanzitutto deve essere privo di disfunzioni respiratorie e della digestione e non malato, successivamente pone l'attenzione alle narici che possono essere sciacquate tenendo dell'acqua nella mano come si faceva in passato. Questa operazione ripetuta due o tre volte consentirà la pulitura delle narici per una buona respirazione.[20]



Nell'immagine raffigurate le posture per la pratica di anapanasati in tre versioni. A gambe incrociate, del "mezzo loto" e del "loto".

20 Buddhadasa, *op. cit.*, p. 33.

Per quanto riguarda la postura invece nel *Sutta* il Buddha consiglia ai praticanti di sedersi a gambe incrociate e tenere il corpo dritto per mantenere l'attenzione stabile sulla consapevolezza del respiro. Nello specifico, il praticante dovrà sedersi con la parte superiore del corpo eretta, di modo che la pelle, la carne e i tendini non si pieghino, evitando così che insorgano sensazioni di fastidio o di dolore spiacevoli che si provano solitamente al curvarsi della schiena. In questo modo sarà possibile per la mente concentrarsi sul respiro mantenendosi stabile senza distrazioni, prestando così attenzione agli oggetti della contemplazione.

Per Buddhadasa è necessario sedersi nella posizione che sin dall'antichità viene chiamata "posizione del loto". Per farlo bisogna stendere le gambe difronte a sé, portare il piede destro sulla coscia sinistra, e successivamente il piede sinistro sulla coscia destra. La posizione può non essere semplice per i neofiti, ma vale lo sforzo con un allenamento graduale e senza fretta, poiché garantisce un'estrema stabilità e rende il corpo saldo e pronto per una buona concentrazione.

Altrettanto fondamentale secondo lui è il sedere eretti, le vertebre devono essere ben distanziate, poiché la colonna vertebrale è parte vitale del sistema nervoso, il cui buon funzionamento dipende da un portamento eretto. A una colonna vertebrale curva corrisponde un tipo di respiro, a una colonna vertebrale retta ne corrisponde un altro, quindi è necessario tenere la schiena eretta, anche se all'inizio può portare qualche difficoltà.

Per quanto riguarda le mani invece, la posizione più comoda è abbandonarle sulle ginocchia, sovrapporle l'una sull'altra nel grembo o premerle l'una contro l'altra per aumentare la concentrazione. Gli occhi invece possono essere chiusi, ma questo può indurre facilmente il sonno. Tenerli aperti focalizzandosi sulla punta del naso aiuta a mantenerli freschi e vigili e quando la concentrazione sarà giunta a metà del suo corso naturale, essi si chiuderanno da soli.[21]

21 Buddhadasa, *op. cit.*, p. 34.

Il respiro nelle prime due contemplazioni

Nella pratica di *anapana* il respiro compare solo nella prima tetrade in due oggetti di contemplazione:

> "(i)Se espira lungamente, egli sa: "Espiro lungamente"; se inspira lungamente, egli sa: "Inspiro lungamente". (ii) Se espira brevemente, egli sa: "Espiro brevemente"; se inspira brevemente, egli sa: "Inspiro brevemente"."[22]

Nei primi due passi del *Sutta* si giunge all'osservazione e alla contemplazione del respiro. Per farlo è necessario partire dalla *sati* (la consapevolezza e la presenza mentale), in modo da comprendere la natura, l'origine e le differenti benché minime manifestazioni del respiro, se lungo o corto, profondo o superficiale, o se grossolano e sottile.

Secondo l'interpretazione di Buddaghosa, il praticante dovrebbe notare il tempo che l'aria impiega a riempire i propri polmoni e distinguere in base a ciò il tipo di respiro.

Buddhadasa spiega che applicando la consapevolezza a ogni inspirazione e ogni espirazione ci si educa a contemplarle e consiglia una tecnica chiamata "seguire" o "inseguire":

> "L'inspirazione inizia dalla punta del naso e, con l'immaginazione, la seguiamo fino all'ombelico. Poi, con l'immaginazione, seguiamo l'espirazione dall'ombelico alla punta del naso. Sono i due punti terminali del percorso del respiro. *Sati* contempla le modalità di questo movimento dalla punta del naso all'ombelico, e viceversa. […] questa è la prima istruizione: contemplare il respiro con *sati*."[23]

Senza essere esperti di anatomia, si sa che il respiro si ferma fino ai

22 Buddhaghosa, *op cit.*, p. 300.
23 Buddhadasa, *op cit.*, p. 35.

polmoni, ma è attraverso l'immaginazione che lo si fa scendere fino all'ombelico, sensibilizzandosi al suo movimento. Respirando, si segue la corsa dalla punta del naso sino all'ombelico. C'è l'ispirazione, seguita da un pausa. Poi l'espirazione, seguita da un'altra pausa. L'aria entra ed esce con due brevi intervalli tra i due momenti. Non c'è intervento sul respiro, solo pura osservazione, senza lasciare che la mente divaghi pensando ad altro.

Diverse sono le tecniche per controllare la qualità del respiro e renderlo più lungo o più breve. Una di queste è la "meditazione camminata" adottata da molti maestri, ma non menzionata nell'*Anapanasatisutta.* Essa necessita della consapevolezza del passo, che durante la pratica, dopo aver stabilizzato la camminata, rallenta in sincronia con il respiro. Molto efficacie e di grande aiuto, in particolare per coloro che fanno difficoltà a osservare il respiro senza alterarlo. Nell'adeguarlo al passo infatti il respiro assume un ritmo naturale, che può essere successivamente contemplato con maggiore facilità. Si tratta di una tecnica molto diffusa e praticata a intervalli con le meditazioni sedute, in particolare per ritrovare vigore durante i lunghi ritiri. Questo metodo è consigliato da Larry Rosenberg, un ex professore di psicologia dell'università di Cambridge, che dopo il suo profondo incontro con la tradizione indiana, fonda un centro di meditazione *vipassana* in Massachusetts.[24]

Altro metodo raccomandato dai maestri se si vuole regolare il respiro e renderlo più lungo o più corto negli stadi iniziali, è il metodo del "conteggio". Supponendo che un respiro normale duri il tempo necessario per contare da uno a cinque, se si aumenta il conteggio da uno a dieci, il respiro si allungherà di conseguenza. Per accorciarlo si potrà contare invece soltanto da uno a tre, portando sempre attenzione all'aria che entra ed esce dalle narici.[25] Buddhaghosa tuttavia raccomanda di non contare meno di cinque respiri, perché in quel caso non ci sarebbe lo spazio per nutrire la

24 Larry Rosenberg, *Respiro per respiro*, Roma 1999, p. 36.
25 Buddhadasa, *op cit.*, p. 35.

calma;[26] tuttavia non bisogna superare i dieci respiri perché così si evita che la concentrazione dipenda solamente dal numero, né si deve interrompere il conteggio, altrimenti il meditante potrebbe distrarsi.

Larry Rosenberg integra lo strumento del conteggio con la meditazione camminata, ovvero contando i passi che vengono compiuti durante una normale respirazione. Il respiro anche in questo caso non va alterato né forzato, ma il praticante deve lasciare che entri la quantità d'aria di cui il corpo necessità in quel momento presente. Successivamente i passi si adegueranno nel corso della pratica al tipo di respiro effettuato, sia nel caso che si tratti di un respiro profondo o superficiale, sia di un respiro breve o lungo, semplicemente quello di cui ha bisogno l'organismo, mantenendo stabile e viva la concentrazione.

Con l'ausilio di questi strumenti si è in grado di conoscere meglio il respiro e concentrarsi con maggiore facilità sulla sua contemplazione per osservarne le varie modalità. Buddhadasa a differenza di altri maestri, pone l'accento sul controllo del respiro. Entrando nel vivo della pratica infatti, si utilizza dapprima un respiro lungo, studiandolo, esaminandone la natura e le implicazioni, in quale misura è piacevole, in quale naturale, quale grado di calma e felicità apporta, in che modo differisce dal respiro corto e tutto ciò che vi è connesso. Poi si passa d osservare i suoi effetti sul corpo, quali movimenti avvengono durante una lunga inalazione, dove avviene l'espansione, quanto si espande il torace, quanto l'addome. In questo modo si diventerà esperti del respiro lungo e dei suoi effetti sul corpo, imparando la loro relazione stretta e la felicità e il benessere che apporta.

Il secondo passo invece è incentrato sul respiro corto, dove la pratica è identica a quella per il respiro lungo, l'unica differenza sta soltanto nell'oggetto di studio. In questo caso quindi si osserva e si percepisce che, mentre il respiro lungo apporta agio e felicità, il respiro corto induce

26 "Poiché, se si contano meno di cinque respiri, lo stato di concentrazione sorto in uno spazio confinato non sarebbe sufficientemente stabile, come una mandria chiusa in un recinto". Cfr. Buddhaghosa, *op, cit.*, p. 320.

disagio, agitazione e disturbo. Questa conoscenza consente quindi di indurre agio o disagio nel corpo regolando semplicemente il respiro. Investigare il respiro corto allo stesso modo del respiro lungo permette di conoscerne le differenze profonde. Il respiro lungo è sottile, mentre il respiro corto è grossolano. Un respiro sottile calma il corpo, tranquillizzandolo. Secondo Buddhadasa quindi se si vuole calmare il corpo, si deve ricorrere al respiro sottile e per indurlo basta semplicemente allungarne la durata. Un altro esempio a cui ricorre il maestro è quello della rabbia. Se ci sono ira o rabbia, il respiro è corto e affrettato ed anche il corpo è a disagio. Allungando il respiro, l'ira non può manifestarsi. Se si è arrabbiati, il respiro è corto e grossolano e tutto il corpo ne risente agitandosi. Tuttavia è possibile mettere fine all'ira allungando il respiro. Il corpo si rilassa e l'ira si dissolve. Egli infine tende a sottolineare che l'esperienza personale, più che la teoria, dà la certezza che il respiro sia intimamente associato al corpo e sentirlo in noi stessi fino a divenirne esperti può aiutarci a gestire le emozioni.[27]

In questo Buddhadasa differisce dagli altri maestri il cui insegnamento verte sulla mera e semplice contemplazione del corpo, senza alcun controllo, ovvero un respiro contemplato nell'inspirazione e dell'espirazione senza alcuna alterazione. Tutti i maestri fino ad ora citati in ogni caso tendono a sottolineare che la pratica di *anapanasati* non richiede nient'altro che conoscere intimamente se stessi attraverso una costante pratica di osservazione, guidata attraverso i sedici passi dell'*Anapanasatisutta* sostenuti dalla consapevolezza e dal respiro.

Seguire il respiro nel quotidiano

Molti maestri sottolineano quanto la pratica di *anapanasati* sia importante per l'uomo contemporaneo. Thich Nhat Hanh è uno di questi, monaco

27 Buddhadasa, *op cit*., p. 39

buddhista, maestro di meditazione, poeta e attivista per la pace, che diffonde i suoi insegnamenti sull'arte del vivere consapevolmente con grande semplicità. Egli spiega che la maggior parte degli uomini nella società attuale non vive nelle foreste, sotto gli alberi o nei monasteri. Nella quotidianità infatti, si guida la macchina, si aspetta l'autobus, si lavora in ufficio o in fabbrica, si parla al telefono, si pulisce casa, si cucina, si lava i panni e così via. Quindi sottolinea quanto sia importante sapere come praticare la piena consapevolezza del respiro durante la vita di tutti i giorni, immersi nella propria quotidianità. Di solito quando svolgiamo questi compiti, i nostri pensieri vagano qua e là, e gioia, dolore, rabbia e inquietudine seguono da presso. Siamo vivi, ma non siamo in grado di riportare la mente al momento presente e viviamo senza consapevolezza.

Seguendo il respiro, possiamo cominciare a diventare consapevoli. Inspirando ed espirando, possiamo sapere cosa stiamo facendo e possiamo avere il controllo su noi stessi, risvegliandoci al momento presente. Respirare con piena consapevolezza ci aiuta quindi a fermare il vagare della mente in pensieri confusi e incessanti.

La maggior parte delle nostre attività quotidiane può essere compiuta seguendo il respiro, in base alle istruzioni del *sutra*, in particolare quando il nostro lavoro richiede un'attenzione speciale, per evitare confusione e incidenti, è possibile unire la piena consapevolezza del respiro al lavoro stesso.[28] Thich Nhat Hanh fa alcuni esempi, come trasportare una pentola di acqua bollente o facendo una riparazione elettrica, è possibile in questi casi essere consapevoli di ogni movimento svolto dalle mani e nutrire questa consapevolezza attraverso il respiro. Inoltre spiega che non è sufficiente unire la consapevolezza del respiro soltanto a compiti che necessitano un'attenzione maggiore, ma per integrare al meglio la pratica di *anapanasati* è necessario unire la piena consapevolezza del respiro con tutti i movimenti del corpo in ogni attività quotidiana, quando ci si siede, quando

28 Thich Nhat Hanh, *Respira*! *Sei vivo*, Ubaldini, Roma 1994, p. 35.

si pulisce la tavola, si sorride o si accende un fornello. Questo può fermare la progressione casuale dei pensieri e il vivere nella distrazione, non soltanto, può essere di aiuto anche per quelle persone che non trovano pace e gioia, solo perché non riescono a fermare i pensieri inutili e spesso sono costrette a prendere sedativi per calmarsi e dormire, nonostante anche nei sogni, continuino a sentire paura, ansia a inquietudine. Seguire il respiro conscio e unirlo alle attività quotidiane, può interrompere la corrente del pensiero, non soltanto ma questa sua applicabilità la rende una pratica assolutamente alla portata di tutti.

Aspetti del respiro nella pratica dello Yoga

Breve introduzione alle pratiche dello yoga

Il respiro è uno degli strumenti fondamentali nelle pratiche dello *yoga*. Per alcuni gli *yogin* da sempre lo utilizzano per manipolare le correnti del *prana* e influenzarne il flusso nel corpo ai fini di generare benefici fisici e consapevolezza. Nel linguaggio corrente occidentale con *yoga* si intende il più delle volte un variegato insieme di attività che spesso poco hanno a che fare con lo *yoga* tradizionale, attività che comprendono ginnastiche del corpo e della respirazione, discipline psico-fisiche finalizzate alla meditazione o al rilassamento.

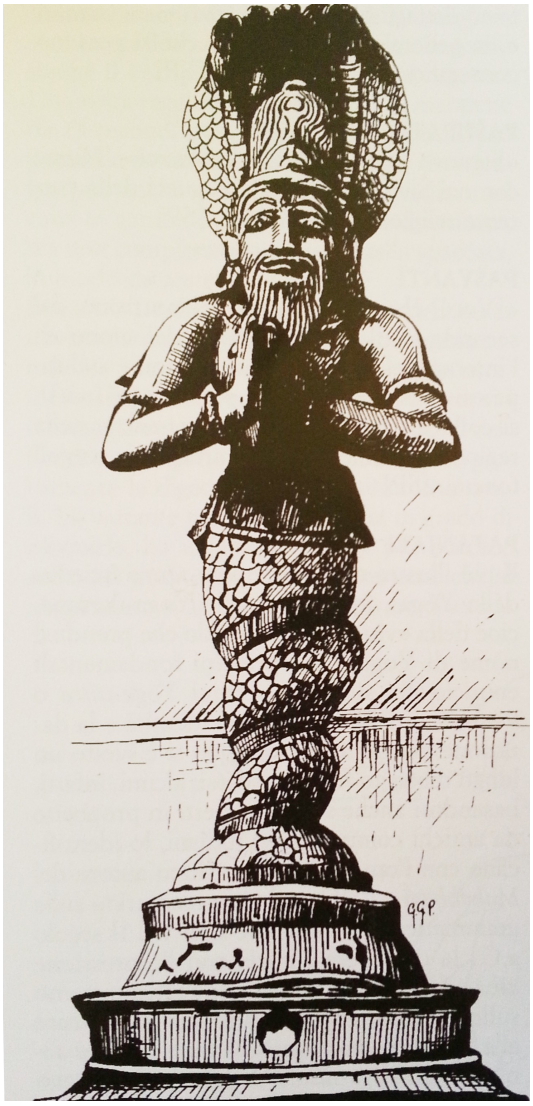
In realtà le pratiche *Yoga* hanno origini molto antiche e fra i reperti archeologici della civiltà della valle dell'Indo, si trova un sigillo che rappresenta un uomo o un dio seduto a gambe incrociate. Si trovano elementi di *yoga* già nella *Brhadazanyaka Upanishad* e poi nei testi jaina e buddhisti. Lo sviluppo dello *yoga* poi prosegue con le altre *Upanishad* e giunge a notevoli risultati nei testi epici come il *Mahabharata* e, al suo interno la *Bhagavadgita,* e procede nella più recente opera dell'illustre maestro di *yoga* Patanjali, ovvero lo *Yoga-sutra* (Aforismi dello *Yoga*), la cui

sigillo n. 420 rinvenuto negli scavi di Mohenjo Darò (oggi in Pakistan), uno dei siti principali della Civiltà della valle dell'Indo (III millennio a.C.), da John Henry Mackay.

datazione è molto incerta, anche se alcuni la collocano fra il I sec a.C. e il V sec d.C.[29]

Lo *Yoga* chiamato "classico", che si forma nei primi secoli della nostra era, verrà poi codificato come uno dei sei *darshana* (punti di vista) del pensiero filosofico-religioso hindu.[30]

Patanjali espone in 196 sutra la dottrina e le tecniche dello *Yoga* chiamato anche *Ashtanga Yoga* ("*Yoga* dalle otto membra", noto anche come *Raja-yoga*, lo "Yoga regale"). L'obiettivo delle pratiche è il raggiungimento del *samādhi*, lo stato di beatitudine nel quale, sperimentando una differente consapevolezza delle cose, si consegue la liberazione (*moksha*) dal "ciclo delle rinascite" (il *samsara*).[31]



Patanjali. Dal tempio di Shiva di Vadapadimangalam (secc. XII-XIII)

Il secondo *sutra* definisce nello specifico lo Yoga come "soppressione (*nirodha*) degli stati (*vrtti*) psicomentali (*citta*)".[32] Il termine adoperato dal filosofo Patanjali, *citta*, è la "massa psichica" intesa come ciò che elabora l'insieme di tutte le sensazioni, dall'esterno e dall'interno.[33] *Vrtti* vuol dire letteralmente "vortice": ciò cui Patañjali si sta riferendo è l'attività

29 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 403; Cfr. Gavin Flood, *L'induismo,* trad. di Mimma Congedo, Einaudi, Torino 2006, p. 131.
30 Cfr. Giuseppe Tucci, *Storia della filosofia indiana*, Laterza, Bari 2012, p. 17.
31 Stefano Piano, *op. cit.,* p. 403.
32 È la traduzione del *sutra* I.2 data da Mircea Eliade, *Lo Yoga. Immortalità e libertà*, *op. cit.*, p. 77. Patañjali si sta riferendo non allo Yoga inteso come scuola o percorso (argomento stesso degli *Yoga Sutra)*, ma all'obiettivo che questo percorso si propone.
33 Cfr. M. Eliade, *op. cit.*, p. 77.

ordinaria del *citta*, continuamente trascinata dal pensiero e dalle sensazioni, ed è questo incessante lavorio che lo *Yoga* si propone di inibire, risultato non fine a sé stesso ma indispensabile traguardo per il conseguimento della fine del *samsara*.

Le "otto membra", ovvero gli otto stadi dello *Yoga*, sono il percorso da intraprendere per il raggiungimento di questo scopo. Uno di questi otto stadi, precisamente il quarto, è il *pranayama*, ovvero il controllo del respiro, attraverso il quale è possibile controllare le correnti praniche che permettono la dissoluzione delle attività mentali (*citta-vrtti*), nonché dei mutamenti di coscienza.[34] Il percorso del *prana* nel corpo potrà essere facilitato e meglio direzionato, non solo tramite la piena padronanza del *pranayama*, ma anche attraverso l'assunzione di diverse posizioni del corpo, dette posture (*asana*) per incanalare meglio l'energia verso specifici punti ed ottenere così un notevole beneficio psicofisico.

Fonti posteriori sullo *yoga*, come la *Shiva-samhita*, la *Gheranda-samhita* e la *Hathayoga-pradipika*, trattano nello specifico questi argomenti insieme alla fisiologia tradizionale che accompagna le pratiche. In particolare la *Shiva-samhita*, opera di autore ignoto e di età incerta, sicuramente tarda, è uno dei trattati più completi ed elaborati a riguardo, insieme alla *Hathayoga-pradipika*, anch'essa tarda, del XV sec. circa, che espone e descrive le posture principali e i mezzi essenziali per prenderne padronanza.

Il corpo come veicolo di *prana*

Le tecniche insegnate dallo *yoga* si fondano sulla fisiologia indiana secondo la quale il corpo umano è attraversato da canali energetici, le *nadi* (il cui termine sanscrito significa tubo, canale o vena), nelle quali scorre il *prana* per alimentare tutte le parti del corpo. Il numero delle *nadi* varia in

34 I. K. Taimni, *La scienza dello Yoga, commento agli Yogasutra di Patanjali*, Ubaldini, Roma 1970, p. 240.

base alla fonte di riferimento. La *Shiva-samhita* e il *Goraksa-sataka* parlano di 300.000, la *Goraska-paddhati* di 200.000, *Trishikhibrahmana-upanishad* di 80.000 e infine la *Hathayoga-pradipika* di 72.000.

I tre canali più importanti che svolgono un ruolo fondamentale sono l'*ida*, la *pingala* e la *sushumna;* esse scorrono intorno alla colonna vertebrale, incrociandosi in alcuni punti, e sfociano rispettivamente nella narice sinistra, nella narice destra e nel *brahma-randhra*[35], situato alla sommità del capo. Lungo l'*ida* e la *pingala* scorrono due soffi vitali, cioè il *prana* (soffio ascendente) e l'*apana* (soffio discendente). L'*ida* è messa in relazione con l'uovo e con la luna, la *pingala* con il *purusa* (maschio), il *bindu* (seme) e il sole. La *susumna* invece è la *nadi* centrale, e decorre lungo l'asse della colonna vertebrale. È completamente cava per permettere il passaggio della *kundalini*, l'Energia cosmica individualizzata, il cui risveglio caratterizza una delle più alte esperienze mistiche dello *Yoga*.[36] Secondo la *Shiva-samhita*, queste tre *nadi* hanno la bocca rivolta verso il basso e sono simili a steli di loto, si appoggiano alla colonna vertebrale e hanno forma di sole, di luna e di fuoco, altrove invece sono associate a tre fiumi sacri dell'India antica: *Ganga*, *Yamuna* e *Sarasvati*. Il punto di incontro tra le tre *nadi* viene assimilato al punto d'incontro dei tre fiumi sacri nella città di *Prayaga* e la concentrazione dello *yogin* ha pertanto il medesimo potere salvifico del pellegrinaggio e del bagno rituale nella città santa.

Il *prana,* come si è detto, scorre nelle numerosissime *nadi*, tranne che nella *sushumna* in cui è presente la coscienza cosmica, e, consentendo le normali funzioni vitali, vincola al *samsara*. Il *citta* è sempre in movimento e pone l'essere umano a contatto con il mondo esterno, immergendolo nel ciclo karmico. Il controllo del *prana*, conseguito mediante le tecniche di *pranayama* (e in particolare la ritenzione del respiro o *kumbhaka*), porta alla liberazione.

35 Brahma-randhra è il settimo e più importante dei chakra.
36 B.K.S. Iyengar, *Teoria e pratica del pranayama*, Edizioni Mediterranee, Roma 2005, p. 61.

Quando il corpo è purificato e la *susumna* non è più ostruita, il *prana* lascia i due canali laterali e *ida* e *pingala* e si immobilizza nella *susumna*, dove il *citta* conflagra: da questo fuoco scaturisce l'illuminazione.[37]

Gli *yogin* affermano che, nell'uomo ordinario, un gran numero di *nadi* non sono permeabili alle energie praniche e che, di conseguenza, l'energia circola male nell'organismo; poiché il *prana* è il motore essenziale di tutta la vita fisica e mentale, questa situazione porta con sé vari squilibri psicofisiologici. Ma una buona pratica di *pranayama* e soprattutto una buona padronanza delle posture (*asana*) può aiutare a mantenere le *nadi* sufficientemente pulite e permeabili e permettere una migliore fluidità del *prana* nel corpo, assicurando un metabolismo energetico corretto e sufficiente ai bisogni ordinari.[38]

I *chakra*

Nel percorso del *prana* nel corpo, oltre alle *nadi*, si possono individuare anche i *chakra* ("cerchio"), centri energetici e sede dell'energia cosmica e divina. Le principali fonti sanscrite che trattano l'argomento, come la *Hathayoga-pradipika*, la *Shiva-samhita* e lo *Shatchakra-nirupana*, offrono un'ampia e dettagliata descrizione della raffigurazione simbolica dei *chakra.* Le due *nadi, ida* e *pingala,* nel loro andamento sinuoso attraverso l'intero tronco, incrociano la spina dorsale per sei volte, in corrispondenza di questi centri energetici, fino a sfociare nelle due narici.[39] Principalmente infatti si individuano sei *chakra*, ma a questi se ne aggiunge un settimo. I primi sei sono collocati sulla colonna vertebrale, mentre il settimo è collocato al di sopra del capo. Essi sono, dal basso verso l'alto, i seguenti:

1) *muladhara-chakra* (*chakra* del supporto base), situato alla base della colonna vertebrale, nello spazio fra i genitali e l'ano e descritto come un

37 Mariapaola Repetto, s.v. "*nadi*" e "*pingala*" in Stefano Piano, *op. cit.*, p. 219 e 259.
38 Andre Van Lysebeth, *op. cit.*, p. 80.
39 Andre Van Lysebeth, *op. cit.*, p. 80.

loto con quattro petali di colore rosso sanguigno;

2) *svadhisthana-chakra* (*chakra* del suo proprio luogo), situato alla base dell'organo genitale maschile e per questo detto anche medhradhara (che sta alla base del pene); viene raffigurato come un loto di colore rosso vermiglio a sei petali;

3) *manipura-chakra* (*chakra* della città dei gioielli), detto anche nabhi-chakra o nabhi-sthana, perché è situato nella regione lombare all'altezza dell'ombelico (*nabhi*); viene raffigurato come un loto blu o dorato a dieci petali;

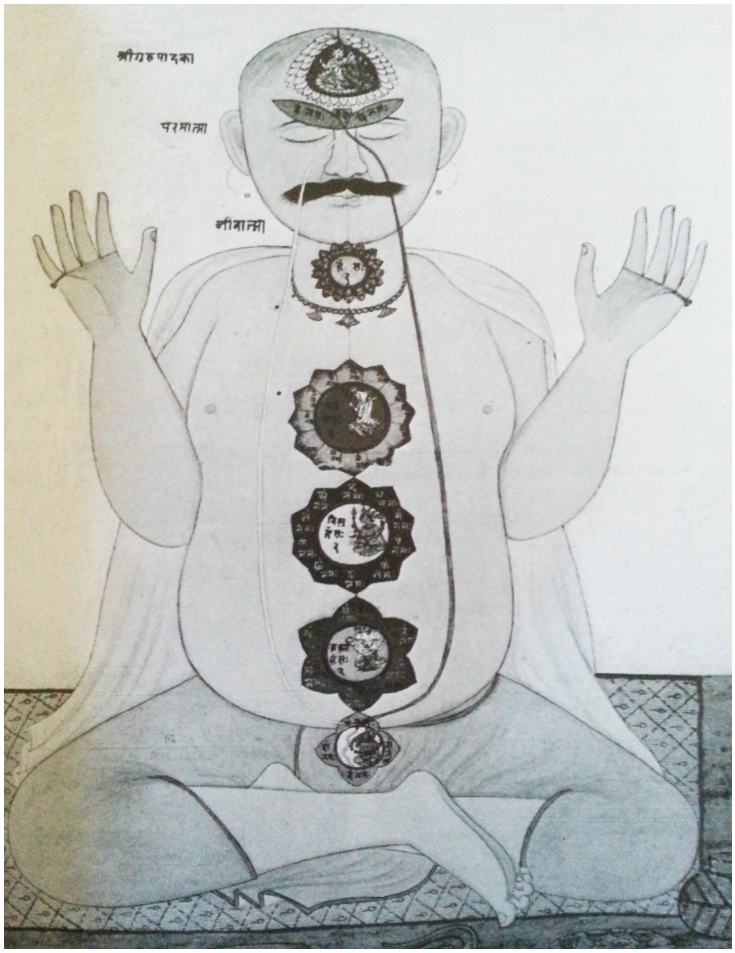
4) *anahata-chakra* (chakra del suono incausato), detto anche *hrdaya-chakra* (*chakra* del cuore); è raffigurato come un loto di colore vermiglio a dodici petali;

5) *visuddhachakra* (*chakra* completamente puro), situato nella regione della gola e raffigurato come un loro di sedici petali di colore grigio scuro o giallo oro;

6) *ajna-chakra* (*chakra* del potere illimitato, o del comando), situato fra le sopracciglia, dove si trova il mistico terzo occhio, e raffigurato come un loto a due petali di colore bianco splendente.

7) *sahasrara-chakra* (ruota dai mille raggi) è raffigurato come un loto capovolto situato al di sopra del capo, con mille petali privi di colore.[40]

40 Stefano Piano, op. cit., p.78.



Nell'immagine i sei chakra del corpo sottile (tempera, sec. XIX).

I cinque soffi vitali all'interno del corpo

Il *prana* all'interno del corpo, come abbiamo visto, si suddivide in cinque principali soffi vitali: *prana*, *apana*, *samana*, *vyana*, *udana*. La *Prashna Upanisad* accenna ai cinque *prana* e alla loro disposizione in questo modo:

> Agli organi di escrezione e generazione presiede il soffio *apana*; nell'occhio, nell'udito, nella bocca e nel naso lo stesso *prana* è stabilito: nel mezzo governa il *samana*. È questo *samana* quello che distribuisce egualmente il cibo che gli è stato offerto: donde nascono le sette fiamme.
>
> Nel cuore è stabilito lo stesso *atman*. Ivi si trovano centouno correnti. Da ognuna di queste correnti nascono cento altre, ed in ciascuna di queste ultime sono innestate 72000 correnti laterali. In codeste si muove il soffio *vyana*.

Per uno di questi canali lo *udana* volge in alto.[41]

La *Shiva-samhita* nel suo terzo capitolo, dalla terza alla settima strofa invece nell'esporre le principali suddivisioni del *prana*, ne nomina dieci principali di cui i cinque più importanti e tra questi sottolinea ancora il primato di *prana* e *apana*:

> Dalle modificazioni di stato del *prana* derivano i suoi vari nomi; non si possono elencare tutti. *Prana*, *apana*, *samana*, *udana* e *vyana* come quinto; *naga*, poi, *kurma*, *krkara*, *devadatta*, *dhananjaya* sono i dieci nomi principali che io ricordo in questo Sastra. Essi adempiono alle loro funzioni mossi dalle rispettive funzionalità di ognuno.
>
> Tra i dieci soffi cinque hanno maggiore importanza e tra questi cinque i più importanti, a mio avviso, sono il *prana* e l'*apana*. Il *prana* sta nel cuore, l'*apana* nell'ano, il *samana* nella zona dell'ombelico, l'*udana* nella gola, il *vyana* si muove in tutto il corpo.[42]

All'interno del corpo quindi il *prana* è il soffio ascendente associato alla funzione respiratoria e risiede nel cuore, l'energia inspirata discende e si diffonde nel corpo sottile, mentre l'energia propria dell'aria espirata risale. Questo movimento alterno, simboleggiato dai due mantra *HAM* e *SAH*, la cui unione *hamsah* ("oca selvatica") è il veicolo di *Brahma*, è la causa dell'esperienza soggettiva e illusoria del mondo, che lo *yogin* annulla seguendo i procedimenti indicato dallo *Hathayoga* e dal *laya-yoga*.

Per quanto riguarda l'*apana* esso è il "soffio espulsivo"o "discendente", ovvero quel particolare tipo di energia vitale che porta via le impurità del corpo e agisce in basso sino alla pianta dei piedi. Nello *Hathayoga* rappresenta alternativamente la fase espiratoria o i soffi che fuoriescono dall'ano. Presiede all'escrezione, all'eiaculazione e all'espulsione del feto e ha sede nella regione anale.

---

41 *Upanishad, antiche e medie*, a cura di Pio Filappini-Ronconi, Bollati Boringhieri, Torino 1961, pp. 201 e 202.

42 *Lo yoga rivelato da Siva [Siva-samhita]*, a cura di M. P. Repetto, Promolibri Magnanelli, Torino 1994, p. 53.

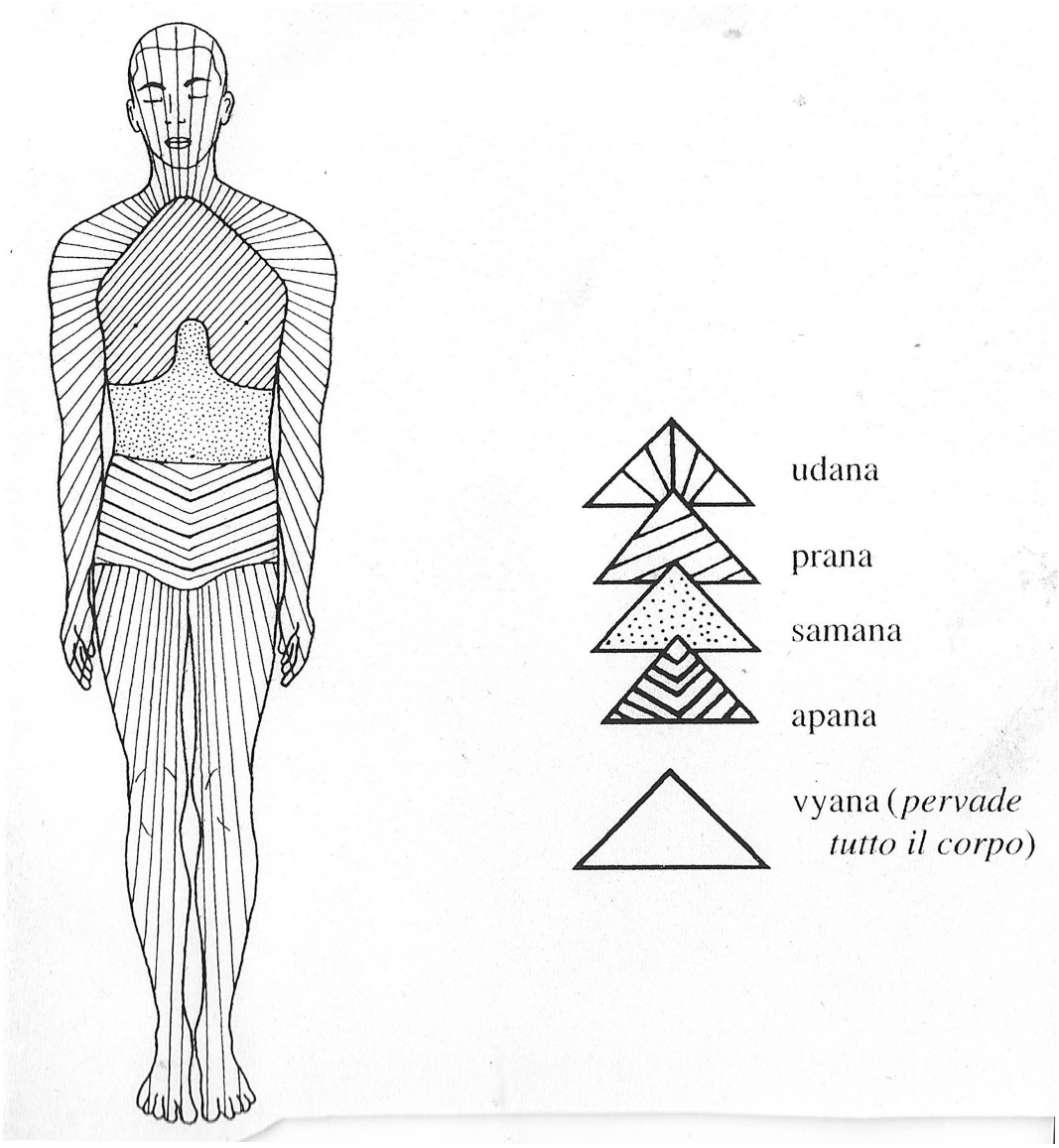
Il *samana*, il "soffio medio, centrale", situato nella regione ombelicale, è il soffio che genera e controlla la temperatura corporea e sovrintende alle funzioni digestive e assimilative. Il *samana* ha anche il compito di distribuire il nutrimento in ogni parte del corpo.

Il *vyana*, ovvero il "soffio pervadente", invece è il soffio la cui funzione specifica è quella di diffondere per tutto l'organismo l'aria inspirata e di presiedere alla circolazione sanguigna e all'attività di taluni organi interni ed esterni.

Infine l'*udana*, il "soffio ascendente" è quel particolare tipo di energia vitale che fluisce verso l'alto, giungendo sino al capo ed è collocato di solito nella gola.[43]

Tutti questi *prana,* insieme, stimolano e regolano le funzioni fisiologiche del corpo e migliore è il loro scorrere al suo interno, maggiori sono i benefici, non solo per un'evoluzione spirituale, ma anche per un corretto e sano sviluppo fisico dell'individuo.

43 Stefano Piano, *op. cit.*, pp. 31, 256, 297, 364 e 400.



L'immagine mostra uno schema che rappresenta la suddivisioni dei soffi vitali all'interno del corpo.

Introduzione al *pranayama*

Il *pranayama* è il controllo (*ayama*) del soffio vitale (*prana*) mediante un insieme di tecniche volte a modificare in vario modo i processi della respirazione. La *Shiva-samhita* lo chiama *vayu-sadhana* (*vayu*=respiro; *sadhana*=pratica, ricerca), mentre Patanjali, nei suoi *Yoga-sutra* (cap. 2, *Sutra* 49-51), lo descrive come l'afflusso e l'efflusso controllati del respiro in una

posizione stabilita saldamente.[44] Esso costituisce il quarto stadio del suo ottuplice *yoga* e il secondo stadio dello *Hatha-yoga* secondo la *Hathayoga-pradipika*, mentre nella *Gheranda-samhita* costituisce il quinto "adempimento" (*sadhana*).[45] Il *pranayama* è menzionato anche nella *Bhagavad-gita*, ma né questa né gli *Yoga-sutra* contengono però una dettagliata descrizione di come deve essere praticato il *pranayama*: per questo bisogna consultare i testi dello *hatha-yoga* e alcune *Upanishad* tarde denominate *Yoga-Upanishad*. Questi testi risalgono approssimativamente al XV sec. d.C. o ad epoche posteriori, ma non si deve trarre da ciò la conclusione che le tecniche del *pranayama* siano note da soli cinquecento anni. Molti riferimenti diretti e indiretti al *pranayama* (quali effetti produce, perché praticarlo, qual è la sua importanza) ricorrono nella letteratura vedica, nelle antiche *Upanishad*, nella *Smriti*, nei *Purana* e in trattati come lo *Yogavasistha*. Ciò dimostra che il *pranayama* e le sue tecniche erano conosciuti fin dal tempo dei *rishi* vedici. Sembra però del tutto certo che la pratica del *pranayama* venisse insegnata a pochissime persone e non abbia mai avuto una larga diffusione. Anche coloro che l'avevano appresa la seguivano più come parte di prescrizioni religiose che non come disciplina per il corpo e per la mente.[46]

Il *pranayama* presuppone un'adeguata preparazione attraverso la rigorosa osservanza di norme etiche, di pratiche di purificazione e perfezionamento di sé, nonché la padronanza delle posture corporee (*asana*). Esso è un'arte e ha tecniche per far sì che gli organi respiratori si muovano e si espandano intenzionalmente, ritmicamente e intensivamente.

Una qualsiasi modificazione del normale processo respiratorio non costituisce *pranayama*: infatti il modo normale di respirare si modifica in maniera evidente in determinate situazioni. Per esempio, quando solleviamo o trasportiamo dei pesi, camminiamo in salita, corriamo, o facciamo dell'esercizio fisico, respiriamo più rapidamente ed energicamente.

44 Iyengar, *op. cit.*, p. 61.
45 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 260.
46 K. S. Joshi, *Pranayama, lo yoga del respiro*, Promolibri Magnanelli, 1995, Torino, p. 12.

In alta montagna, dove l'atmosfera è rarefatta, il nostro respiro diviene pesante. Il modo di respirare si modifica anche in presenza di eccitazione emotiva, o in caso di disturbi quali asma, tubercolosi, bronchite e altre affezioni polmonari. In queste condizioni la modificazione del respiro si determina involontariamente, e magari inconsapevolmente, a meno che non si abbia difficoltà di respirazione. In realtà non siamo quasi mai coscienti del fatto che stiamo respirando.[47] Il *pranayama* invece consiste in una vera e propria modificazione del respiro effettuata in modo deliberato e cosciente e si divide in tre fasi. La prima consiste di un lungo, protratto flusso sottile di inalazione (*puraka*), la seconda di esalazione (*recaka*) e la terza di ritenzione del respiro (*kumbhaka*). Il *Puraka* stimola l'organismo, il *recaka* espelle l'aria viziata e le tossine, il *kumbhaka* distribuisce l'energia in tutto il corpo.

Questa respirazione, disciplinata, aiuta la mente a concentrarsi e permette al praticante di ottenere buona salute e longevità. Essa non è semplicemente l'abituale respirazione automatica che tiene uniti il corpo e l'anima. Grazie all'abbondante assorbimento d'ossigeno che si realizza con le sue tecniche disciplinate, nell'organismo dell'individuo avvengono sottili cambiamenti. La pratica degli *asana* rimuove gli ostacoli che impediscono il flusso del *prana*, e la pratica del *pranayama* regola tale flusso attraverso il corpo. Inoltre, regola tutti i pensieri del praticante, i suoi desideri e le sue azioni, e conferisce l'equilibrio e l'enorme forza di volontà necessari per divenire padroni di se stessi.[48]

Preliminari pratici

Nei tempi antichi, per praticare il *pranayama* si consigliava di sottomettersi alla diretta supervisione di un guru in un luogo appartato, inserito in un

47 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 24.
48 B. K. S. Iyengar, *op. cit.*, p. 63.

ambiente gradevole, dove fosse facile soddisfare le esigenze di cibo, abitazione e tranquillità di spirito.[49]

Alcune di queste esigenze sono sentite come tali anche dagli studenti moderni: ad esempio, la pratica del *pranayama* richiede un luogo tranquillo, pulito, aerato, al riparo dalla curiosità altrui, dove il disturbo dovuto al rumore o ad altri fattori sia ridotto al minimo. Il posto migliore per lo studente moderno è la propria abitazione, purché le esigenze suddette siano soddisfatte. Talvolta può essere piacevole praticare il *pranayama* in un luogo ameno, sulla riva di un fiume, in un parco o in un tempio.

Nelle grandi città, dove gli alloggi sono piccoli e solitamente affollati, il *pranayama* può essere praticato in gruppo in grandi sale appartenenti a scuole o ad altre istituzioni, ma la pratica individuale a casa propria, quando è possibile, deve essere preferita. Anche all'inizio della pratica, quando l'apprendimento avviene presso una scuola, è bene esercitarsi poi individualmente. Una volta che le tecniche siano state apprese in modo corretto e si sia diventati abbastanza esperti, è irrilevante che l'esercizio quotidiano sia eseguito a scuola, a casa propria, oppure all'aperto. Quando si è in viaggio, anche uno scompartimento ferroviario oppure un aereo dotato di comodi sedili si possono considerare accettabili per il *pranayama*.[50]

Le posture nel *pranayama*

Come si è già detto, per praticare il *pranayama* bisogna assumere una posizione seduta e mantenerla rimanendo immobili senza sforzo per tutto il tempo dell'esercizio.

46. La positura deve menare alla stabilità e all'agio.[51]

49 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 25.
50 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 28.
51 Patanjali, *Gli Aforismi sullo Yoga (Yoga-Sutra)*, a cura di Pensa C., Bollati Boringhieri, Torino

Patanajali dedica solo un accenno alle posture. Secondo lui l'esigenza principale per il praticante è che esse siano stabili e comode. I testi tradizionali poi selezionano, tra tutte gli *asana,* quattro principali posture "meditative", chiamate così in quanto sono le più usate per la meditazione, adatte anche alla pratica del *pranayama,* la quale conduce facilmente allo stato mentale richiesto per la meditazione.[52] Esse sono *vajra-asana*, *svastyika-asana*, *siddha-asana* e *padma-asana* e hanno la caratteristica di tenere dritto il corpo, in modo da permettere alle parti che hanno a che fare con la respirazione di muoversi lentamente. Tuttavia, chi non fosse capace di praticare nessuna di queste (coma talvolta accade), allora può assumere la posizione chiamata *sukha-asana. Sukha* significa piacere, ed è una posizione in cui si può stare piacevolmente seduti, senza provare disagio. In verità ogni posizione può diventare un *sukha-asana* quando se ne ha piena padronanza.[53] Essa consiste semplicemente nel sedere a gambe incrociate, tenendo diritti il collo e la spina dorsale. Quando questa postura diviene agevole, si dovrebbe in ogni caso passare allo studio delle quattro posizioni tradizionali.[54]

Le quattro posture meditative nello specifico sono:

1) Vajra-asana: "posizione adamantina" o "del fulmine".[55] È uno degli *asana* classici, descritto come posizione autonoma che porta lo *yogin* alla perfezione dalla *Gheranda-samhita,*[56] mentre considerata semplicemente un'altra denominazione del *siddha-asana* nella *Hathayoga-pradipika*.[57] I piedi vengono collocati sotto le natiche, con le piante rivolte verso l'alto, i talloni divaricati e le punte che si toccano. Si deve sedere fra i talloni, non su di essi; le ginocchia sono unite, e gli stinchi toccano il pavimento. La schiena

1968, p. 123.

52 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 37.

53 Proprio a questo si riferisce Paranjali nel *sutra* 46.

54 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 37.

55 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 373.

56 Gheranda, *Insegnamenti sullo Yoga (Gheranda-Samhita),* a cura di Stefano Fossati, Promolibri Magnanelli, Torino 1994, p. 24.

57 Swatmarama, *La lucerna dello hatha-yoga (Hathayoga-pradipika)*, a cura di Giuseppe Spera, Promolibri Magnanelli, Torino 2013, p. 43.

deve essere tenuta diritta. Nei primi tempi è molto scomodo tenere i piedi nella posizione descritta, specialmente se il pavimento ha una superficie dura, perciò è opportuno sedersi su di un substrato abbastanza spesso e soffice. Questa posizione non deve essere eseguita sul pavimento nudo. Dopo qualche giorno di pratica, la postura comincia a diventare agevole.[58]

2) Svastika-asana: "Posizione della prosperità" o "posizione a croce". È uno degli *asana* tradizionali: infatti è descritto dalla *Hathayoga-pradipika*, dalla *Gheranda-samhita* e dalla *Shiva-samhita*.[59] Il termine *svastika* ha due principali significati: indica la croce dalle braccia piegate ad angolo retto, segno di prosperità, e, di conseguenza, significa anche "fortuna", "prosperità", "successo". Questa postura deve il suo nome al particolare incrocio delle gambe, ed è considerata la posizione "prospera", apportatrice di fortuna. Lo *svastika* è una postura, infatti, in cui le gambe si incrociano sotto i ginocchi e le punte dei piedi sono collocate nell'incavo che la gamba piegata forma dietro il ginocchio, imitando così la figura di uno *svastika.*[60]

Per eseguire questo *asana* il praticante deve innanzitutto sedere con le sue gambe incrociate e portare il tallone destro contro l'inguine sinistro: le dita del piede sono poste fra la coscia sinistra e il polpaccio. Il piede sinistro viene quindi sistemato allo stesso modo dalla parte destra. Le gambe si devono incrociare un po' al di sopra delle caviglie: entrambe le ginocchia devono essere bene a contatto con il pavimento, mentre le mani vengono posate sulle ginocchia stesse. Si deve rimanere ben diritti, senza piegarsi in avanti e senza tirare indietro le spalle. Il corpo deve tuttavia mantenersi rilassato, senza stiramenti o sforzi. Troviamo la descrizione di questa postura in molti fra i più importanti testi di yoga: quanto si è detto è un riassunto di tale descrizione.[61]

3) Siddha-asana: "posizione del perfetto *yogin*" o "posizione di realizzazione".

58 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 40.
59 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 348.
60 Swatmarama, *op. cit.*, p. 40.
61 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 40.

La *Hathayoga-pradipika* e la *Shiva-samhita* affermano che è il migliore fra gli *asana*.[62] *Siddhi* significa "realizzazione": nello yoga ciò vuol dire di solito poteri mistici soprannaturali. Un *siddha* è una persona che possiede tali poteri, oppure uno che è diventato un adepto.[63] In apparenza questa postura è simile allo *svastika-asana*, ma è più impegnativa. Per assumere il *siddha-asana* il tallone sinistro è posto contro il perineo, cioè la zona compresa fra l'ano e gli organi genitali, e il tallone destro è collocato al di sopra del sinistro. Le ginocchia devono essere bene a contatto con il sedile, e le dita di ciascun piede devono essere collocate fra il polpaccio e la coscia opposti. Questa posizione differisce quindi dallo *svastika-asana* per il modo in cui sono disposti i talloni. Nello *svastika-asana*, infatti i talloni sono collocati ai lati degli organi genitali, sullo stesso piano orizzontale, mentre nel *siddha-asana* i talloni si trovano l'uno sotto l'altro, sullo stesso piano verticale degli organi genitali: questa posizione sul perineo e sugli organi genitali da parte dei due talloni è una specifica caratteristica di questa posizione. Questo fatto, unitamente all'accresciuto stiramento della parte interiore del dorso (o più propriamente dell'estremità della spina dorsale) gioca un ruolo importante nel risveglio dell'energia della *kundalini*. Ciò spiega perché questa postura occupa di gran lunga il posto più elevato nella gerarchia delle posizioni *yoga*.[64]

4) Padma-asana: "posizione del loto", talvolta chiamata anche *kamala-asana* (*kamala*, come *padma* significa "loto"). Tradizionalmente considerata la postura meditativa per eccellenza, quella che assomma in sé il massimo delle possibilità spirituali (déi, saggi, asceti, il Buddha stesso, sono abitualmente raffigurati in *padma-asana*). La postura ha questo nome perché imita, nel disegno, un fiore di loto.[65]

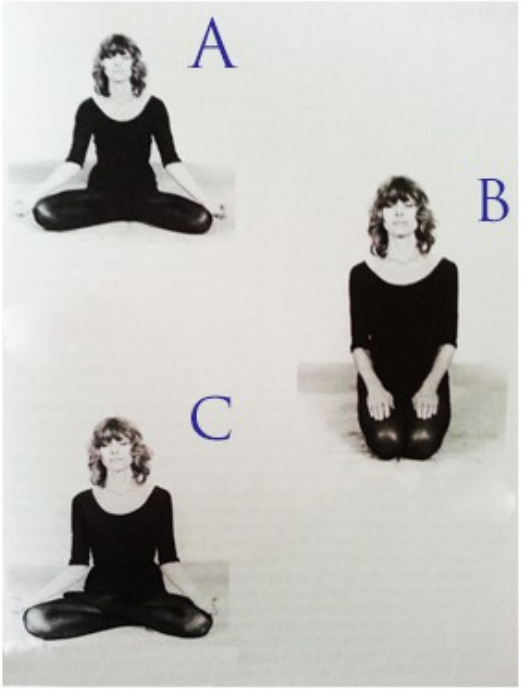
Nella *Hathayoga-pradipika* il *padma-asana* è considerata come la postura che

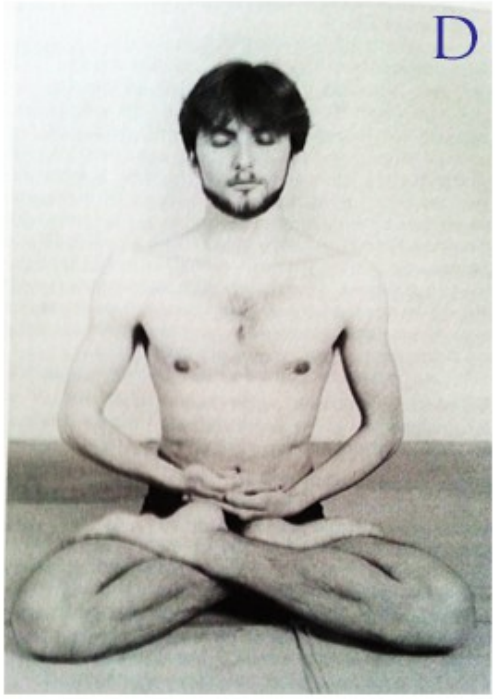
62 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 320.
63 B.K.S. Iyengar, *Teoria e pratica dello yoga,* Edizioni Mediterranee, Roma 2005, p. 116
64 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 41.
65 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 239.

distrugge tutte le malattie e le porta via.[66]

Per assumere la posizione del loto lo studente siede con le gambe davanti a sé. Il piede destro viene afferrato con entrambe le mani in prossimità della caviglia e viene collocato sulla coscia sinistra con la pianta rivolta verso l'alto e lo stinco a contatto con la coscia. Il piede sinistro viene poi collocato allo stesso modo sulla coscia destra, cosicché i talloni vengono quasi a toccarsi l'uno l'altro. I ginocchi devono rimanere a contatto con il pavimento, mentre la schiena e il collo sono ben diritti e le mani vengono poste sui talloni, con le palme rivolte verso l'alto (la destra sopra, la sinistra sotto). I pollici e le altre dita devono sovrapporsi in modo da rappresentare i petali del loto, mentre i piedi ne imitano le foglie. Molti studenti, e perfino maestri di *yoga*, non sono consapevoli di questo fatto che riguarda il significato del nome *padma-asana*, sicché posano le mani sulle ginocchia. Quando però si assume la postura per praticare il *pranayama*, una mano può essere adoperata per chiudere una o entrambe le narici: se invece si pratica la meditazione, le mani devono essere poste sui talloni secondo la descrizione precedente.[67]

66 Swatmarama, *op. cit.*, pp. 44 e 55.
67 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 43.





Nella illustrazione: A. siddha-asana. B. vajra-asana. C. svastika-asana. D. padma-asana.

La pulizia delle narici

Non è possibile praticare il *pranayama* se le vie nasali non sono sgombre: il passaggio dell'aria deve avvenire liberamente attraverso entrambe le narici, senza che vi siano ostruzioni. È essenziale che vi sia un flusso d'aria uniforme e controllato durante l'inspirazione e l'espirazione. Si è notato che di solito l'aria non fluisce in modo eguale attraverso le narici, perché una delle due offre una via più sgombra. Questa differenza di flusso è normale e non presenta alcun problema per la pratica del *pranayama*, in quanto la differenza è modesta. Se però una narice è parzialmente ostruita, allora il respiro viene disturbato e risulta difficile. Se poi l'ostruzione della narice è totale, la respirazione attraverso di essa diventa impossibile. Esistono tuttavia dei modi per aprire il passaggio dell'aria a una narice parzialmente o totalmente ostruita. Tali metodi sono trattati in quel ramo dello yoga chiamato *svara-sastra*. Ad esempio, se la narice sinistra è otturata, è possibile liberarla sdraiandosi per un po' di tempo sul fianco destro, premendo una

palla o un bastone contro l'ascella destra, oppure inclinandosi a sinistra stando in piedi e facendo pressione sul piede sinistro. Per liberare la narice destre si devono eseguire queste tecniche sul lato opposto.

Le persone che soffrono di raffreddore cronico, sinusite o asma, invece, hanno spesso una o entrambe le narici ostruite. Quando queste persone vogliono praticare il *pranayama,* si trovano in difficoltà, dal momento che non possono iniziare ad esercitarsi finché le vie nasali non siano sgombre.

La *neti* è una delle sei tecniche di yoga per la purificazione che può essere utile in tali casi e serve a sgomberare le vie nasali.[68] Essa si può effettuare in due modi: mediante una cordicella o una fettuccia (*sutra-neti*) o semplicemente con acqua (*jala-neti*). Essa è descritta nella *Hathayoga-pradipika* secondo cui purificherebbe il capo, offrirebbe una vista divina ed eliminerebbe rapidamente la quantità di malattie dal capo in su[69]; e nella *Gheranda-samhita* dove viene considerata come una tecnica dagli effetti prodigiosi e riequilibranti.[70] Si esegue tradizionalmente mediante un cordoncino di cotone, lungo circa 25 centimetri, o anche con un sottile catetere di gomma opportunamente sterilizzato. Inclinando leggermente la testa all'indietro, con la bocca aperta, si inserisce il cordoncino in una narice e lo si spinge finché la sua estremità arriva alla gola: lo si afferra allora con le dita e lo si estrae delicatamente verso la bocca. Ciascuna mano tiene ora un capo del filo; è possibile quindi tirarlo avanti e indietro e dopo aver eseguito il movimento alcune volte, si estrae poi il cordoncino, lo si lava e si ripete la pratica con l'altra narice.

Per quanto riguarda invece la *jala-neti*, essa consiste in un lavaggio delle vie nasali tramite l'acqua. Si prepara innanzitutto una soluzione salina sciogliendo un cucchiaio di sale da cucina in un bicchiere di acqua tiepida, poi si versa l'acqua in un recipiente con un lungo beccuccio. Si inserisce quindi il beccuccio in una narice inclinando il capo dalla parte opposta, in

68 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 34.
69 Swatmarama, *op. cit.*, p. 52.
70 Gheranda, *op. cit.*, p. 16.

modo che l'acqua passi dalle vie nasali e fuoriesca dalla narice opposta. Si esegue poi dal lato opposto, avendo cura di soffiare il naso al termine della tecnica.[71]

Il respiro nelle tre fasi del *pranayama*

Ogni seduta di *pranayama* è costituita da un certo numero di cicli respiratori, ciascuno dei quali si compone di tre fasi denominate rispettivamente *puraka* (ispirazione), *kumbhak*a (ritenzione) e *recaka* (espirazione).

La prima è il *puraka,* e si tratta di un atto inspiratorio che deve soddisfare le seguenti condizioni: 1) deve essere profondo e completo, sicché al termine di un *puraka* ogni parte dei polmoni deve trovarsi in uno stato di totale espansione; 2) deve essere un atto lento, compiuto senza alcuno sforzo; 3) il flusso dell'aria deve essere uniforme dall'inizio alla fine del *puraka*; 4) la durata del *puraka* deve essere la stessa in tutti i cicli che si susseguono in una medesima seduta.[72]

La seconda fase del *pranayama* è costituita dal *kumbhaka*, cioè l'arresto temporaneo di tutti i movimenti respiratori e il mantenimento dell'apparato respiratorio in uno stato di immobilità e di quiete. Il *kumbhaka* può essere di tre tipi: 1) *abhayantara-* o *purna-* o *antara-kumbhaka*, ossia sospensione controllata del respiro dopo il *puraka*; 2) *bahya-kumbhaka*, cioè ritenzione controllata del respiro a polmoni vuoti (dopo il *recaka*); 3) *kevala-kumbhaka*, cioè sospensione del respiro in uno stadio intermedio che si presenta in modo spontaneo dopo una lunga pratica del *pranayama*.

La terza fase del *pranayama* è il *recaka*, l'espirazione, alla quale è sempre assegnato un tempo maggiore rispetto al *puraka*.[73]

Il *puraka* non è un'inspirazione qualsiasi, ma è un'inspirazione controllata

71 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 228.
72 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 44.
73 Stefano Piano, op. cit., p. 261.

che soddisfa alle condizione esposte. Allo stesso modo, il *recaka* non è una semplice espirazione: esso indica un'espirazione controllata, lenta, profonda, uniforme e compiuta, ad ogni ciclo, in tempi uguali. Alla fine di un *recaka* i polmoni devono essere vuoti il più possibile, essendo i loro tessuti contratti al massimo.

Per quanto riguarda il *kumbhaka*, non esistono problemi di velocità, movimento, uniformità o profondità di respiro, in quanto esso comporta l'arresto di tutti i movimenti respiratori e il mantenimento dell'apparato respiratorio in uno stato di immobilità e di quiete.[74]

Il prolungamento di una fase particolare per un tempo considerevole è importante nel *pranayama*. I testi tradizionali infatti assegnano tempi proporzionali a ciascuna delle tre fasi del *pranayama*: in particolare, al *recaka* è sempre assegnato un tempo maggiore (solitamente doppio) rispetto al *puraka*, mentre al *kumbhaka* è assegnata una durata ancora maggiore. Il rapporto classico fra le tre fasi è 1:4:2, ma un'altra tradizione suggerisce 1:2:2, proporzione più facile da realizzare e quindi consigliabile all'inizio della pratica.[75] Il prolungamento delle singole fasi deve avvenire gradualmente, secondo un allenamento progressivo, in modo tale che non subentri disagio, senso di soffocamento, ecc., così da realizzare il *pranayama* detto *yukta*, ossia un *pranayama* equilibrato, la cui pratica è esente da eccessi.[76]

Nelle fasi del *puraka* e del *recaka,* le narici possono essere usate in modo differente in base al tipo di *pranayama* che si sta effettuando. Nella respirazione normale si utilizzano di solito tutte e due le narici e anche se queste non lasciano passare l'aria in eguale misura (a volte è più aperta la narice destra, a volte invece la sinistra); nella comune respirazione vengono

74 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 44.
75 Andre Van Lysebeth, op. cit., p. 84.
76 Stefano Piano, *op. cit*., p. 261. Si tratta di un *pranayama* nella cui pratica non si commettono eccessi, inspirando ed espirando lentamente, mantenendo un giusto rapporto tra i diversi tempi, senza provare sensazioni di fatica o spossatezza in nessuna delle sue fasi e senza mai esagerare nella ritenzione del respiro per il desiderio di ottenere rapidi risultati.

usate entrambe, a meno che una sia otturata per un raffreddore o per altre cause. All'inizio della pratica del *pranayama* è meglio usare una sola narice per volta. Esse in ogni caso prendono parte soltanto al *puraka* e al *recaka*, ma mai al *kumbhaka*. In diverse varianti di *pranayama* il *puraka* può essere effettuato attraverso la narice sinistra, o attraverso la destra, oppure attraverso entrambe. Lo stesso vale per il *recaka*. In altre varianti il *puraka* viene effettuato attraverso la bocca, come vedremo più oltre; il *recaka* invece non si effettua mai attraverso la bocca.[77]

Per chiudere correttamente una o entrambe le narici i testi raccomandano l'uso della mano destra: l'indice e il medio sono ripiegati contro il palmo, mentre il pollice e le rimanenti dita sono tenute distese, il pollice è adoperato per chiudere la narice destra, mentre la narice sinistra viene chiusa con l'anulare e il mignolo. Nel caso in cui debbano essere chiuse entrambe, si usano simultaneamente il pollice e le altre dita. Alcune persone possono trovare più comodo usare la mano sinistra al posto della destra.[78]

Varianti del *pranayama*

Vi sono varianti di *pranayama* che differiscono l'una dall'altra a seconda di dove si inspira e si espira l'aria (se da entrambe le narici, da una sola, che sia quella sinistra o quella destra o con la bocca) e del modo in cui avviene la ritenzione del respiro. Le più importanti varianti di *pranayama* menzionate nei testi tradizionali sono: *anuloma viloma* o "*pranayama* prodotto in ordine progressivo e inverso" (detto anche *nadi-sodhana* o "purificazione dei canali"), *bhastrika* ("mantice"), *bhramari* ("ape"), *murcha* ("deliquio"), *plavini* ("galleggiante"), *sitali* ("rinfrescante"), *sitkari* ("emissione del suono sit"), *surya-bhedana* ("perforazione del sole"), *ujjayu* ("che da la vittoria").[79] Essi nello specifico sono:

77 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 45.
78 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 45.
79 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 262.

1) *Anuloma-viloma*: *viloma* significa "prodotto in ordine progressivo e inverso". Questa variante prende nome dal fatto che l'ordine in cui si usano le narici per l'inspirazione e l'espirazione ne è invertito ogni atto respiratorio. In ogni ciclo si effettua il *puraka* attraverso la narice sinistra, seguono *kumbhaka* e *recaka* attraverso la narice destra, si inverte quindi l'ordine effettuando il *puraka* attraverso la narice destra, seguito da *kumbhaka* e infine dal *recaka* attraverso la narice sinistra.[80] In un ciclo di *anuloma-viloma* ciascuna delle tre componenti viene eseguita due volte, a differenza di tutte le altre varianti, nelle quali ogni parte viene eseguita una volta sola.[81]

L'anuloma-viloma-pranayama è chiamato anche *nadisodhaka-pranayama*. Questa variante è nominata "purificazione" (*sodhaka)* "dei canali" (*nadi)* soprattutto perché purifica le narici, le quali vengono usate alternativamente per l'inspirazione e l'espirazione. In realtà tutte le varianti di *pranayama* purificano le *nadi*.[82]

2) *Bhastrika*: questa variante di *pranayama* è diversa da tutte le altre, in quanto include alcune respirazioni addominali rapide (*kapalabhati*) all'inizio del ciclo. Secondo l'*Hathayoga-pradipika* ci si deve sedere in *padma-asana* ed eseguire questo *pranayama* con un ciclo di rapide inspirazioni ed espirazioni, muovendo l'addome come il mantice di un fabbro.[83] Dopo l'ultima espirazione di questo ciclo di *kapalabhati* si deve fare una profonda inspirazione attraverso la narice destra, bisogna poi trattenere il respiro chiudendo entrambe le narici ed eseguendo i *bandha* (contrazioni) della gola, dell'addome e del perineo. Si esegue quindi l'espirazione attraverso la narice destra.[84] Questa variante è raccomandata per ottenere un rapido risveglio della *kundalini*.[85]

---

80 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 67
81 Cfr. Andre Van Lysebeth, *op. cit.*, p. 103.
82 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 31.
83 Swatmarama, *op. cit.*, p. 124.
84 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 59.
85 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 69.

3) *Bhramari: bhramari* significa "ape": questa variante di *pranayama* ne imita infatti il ronzio. Questo suono è prodotto dall'attrito dell'aria contro il velo pendulo del palato molle, il quale pende come un arco nella parte posteriore della bocca. Quando si russa nel sonno questo suono si produce senza che se ne abbia coscienza, a causa delle vibrazioni del velo pendulo del palato. Nella *bhramari* il suono è prodotto da movimenti delicati e regolari. Esso è più pronunciato durante l'ispirazione, e si usano entrambe le narici sia nel *puraka* che nel *recaka*. Nel *puraka* è più difficile produrre il suono, che risulta più intenso; per questo si dice che nel *puraka* il suono è simile a quello di un'ape maschio, e nel *recaka* è simile a quello di un'ape femmina, vale a dire di minore intensità.[86] Nella *Gheranda-samhita* troviamo una descrizione diversa: viene consigliato al praticante di eseguire questo *pranayama* a mezzanotte quando regna un perfetto silenzio e si devono coprire gli orecchi con le mani eseguendo il *puraka* e il *kumbhaka;* solo allora il praticante potrà iniziare a percepire i suoni sottili.[87] I suoi effetti sono quelli di favorire la concentrazione e calmare la mente che concentrandosi sul suono perviene ad uno stato di assoluta pace e silenzio.[88]

4) *Murcha: murcha* significa "mancamento". Questa variante di *pranayama* deve il suo nome al fatto che, praticandola, si perviene ad uno stato stuporoso. Essa tuttavia non è adatta ai principianti.[89] Secondo l'*Hathayoga-pradipika* consiste nell'esecuzione della contrazione della gola (*jalandhara-bandha*) non solo durante la fase di *kumbhaka*.[90] La *Gheranda-samhita* afferma che in questo *pranayama*, denominato *manomurccha* ("ottundimento della mente"), il *kumbhaka* deve essere praticato normalmente e si deve concentrare l'attenzione sul punto mediano tra le sopracciglia, abbandonando ogni pensiero.[91] I suoi effetti producono un'alterazione dello

86 Swatmarama, *op. cit.*, p. 58.
87 Gheranda, *op. cit.*, p. 45.
88 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 71.
89 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 73.
90 Swatmarama, *op. cit.*, p. 124.
91 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 216.

stato di coscienza, e ne viene consigliata, soprattutto per quanto riguarda l'esecuzione descritta nella *Hathayoga-pradipika*, l'esecuzione sotto la guida di un maestro.[92]

5) *Plavini: plu* significa "nuotare" o "galleggiare". *Plava* significa "galleggiamento". *Plavini* è ciò che fa galleggiare. Questa variante è descritta nella *Hathayoga-pradipika (*poiché gli altri testi non ne fanno menzione), nel modo seguente: "lo *yogin* che ha l'addome (*udara*) pieno d'aria inalata in abbondanza all'interno del corpo galleggia facilmente come una foglia di loto anche in acque profonde".[93] Il termine *udara* significa ventre, addome, ma è usato altresì per designare una qualsiasi cavità del corpo; qui indica evidentemente la cassa toracica. Questo *pranayama* quindi si esegue effettuando una lunga e profonda inspirazione, seguita dalla ritenzione, mentre si giace sul dorso sulla superficie dell'acqua.[94] Se si mettono le mani dietro la testa e si allontana il mento dal petto, si può facilmente galleggiare facendo il "morto".[95]

6) *Sitali: sitala* significa "piacevolmente fresco". Secondo la *Hathayoga-praidipika*, grazie alla sua pratica è possibile guarire le malattie della milza (e forse del fegato) e avere il controllo della fame e della sete. Persino le sostanze tossiche, come il veleno di un serpente, possono essere distrutte.[96] Questa variante ha un effetto rinfrescante, e da questo fatto deriva il suo nome. La tecnica di esecuzione è la seguente: seduti in una postura adatta, si tira fuori la lingua e se ne arrotolano i bordi verso l'alto, in modo da formare una specie di canale.[97] Durante il *puraka* l'aria viene inalata lentamente attraverso questo canale. Dopo il *puraka* si ritira la lingua, si chiude la bocca, e si esegue il *kumbhaka* con i *bandha*, quindi si esegue il *recaka* attraverso le narici. Il *sitali-pranayama* è piacevole, specialmente

92 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 73.
93 Swatmarama, *op. cit.*, p. 58.
94 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 74.
95 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 257.
96 Swatmarama, *op. cit.*, p. 123.
97 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 327.

d'estate, ma non dev'essere praticato nella stagione fredda: l'effetto rinfrescante è prodotto dal passaggio dell'aria sulla superficie umida della lingua.[98]

7) *Sitkari:* nella *Hathayoga-pradipika* questa variante di *pranayama* prende il suo nome dal suono che si produce effettuando il *puraka* attraverso la bocca, la quale viene tenuta leggermente aperta; la lingua è lievemente premuta contro la mascella superiore (la punta tocca la parte interna degli incisivi superiori).[99] L'aria viene inalata lungo la superficie della lingua attraverso lo spazio fra le mascelle. L'attrito dell'aria con la superficie umida della lingua dà origine al suono chiamato *sitkara.*[100] Una volta completato il *puraka* si chiude la bocca e si esegue normalmente il *kumbhaka* seguito dal *recaka* attraverso entrambe le narici. I testi tradizionali riportano molti benefici propri di questa variante come l'aiutare a sopportare la fame e la sete, vincere la pigrizia, e donare personalità ricca di salute e vigore.[101]

8) *Surya-bhedana*: "perforazione del sole". Questa variante di *pranayama* deve il suo nome al fatto che l'aria viene inspirata attraverso la narice destra e quindi il *prana* scorre lungo la *pingala*, la *nadi* solare. Secondo la *Hathayoga-pradipika*, in questa variante la narice destra è utilizzata per il *puraka* e la sinistra solo per il *recaka*. In ogni ciclo deve essere ripetuto lo stesso procedimento.[102] La *Gheranda-samhita* aggiunge una pratica meditativa esoterica: bisogna infatti condurre i cinque soffi principali (*prana*, *apana*, *samana*, *udana* e *vyana*) nella *nadi ida*, che ha il suo sbocco nella narice sinistra.[103]

Si ritiene che nel nostro corpo il "sole" abbia sede in prossimità dell'ombelico, e la "luna" abbia sede nel cranio, al di sopra del palato. La luna ha un effetto rinfrescante, il sole un effetto riscaldante. Si suppone che

98 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 69.
99 Swatmarama, *op. cit.*, p. 123.
100 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 327.
101 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 71.
102 Swatmarama, *op. cit.*, p. 122.
103 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 341.

la digestione sia provocata dal calore, ed il sole è la sorgente di tale calore. L'aria inspirata attraverso la narice destra ha influenza sulle altre forme di aria vitale nel corpo; queste si raccolgono, grazie a tale influsso, presso la base dell'ombelico. Si pensa che ciò abbia una grande influenza sul risveglio della *kundalini*.[104]

9) *Ujjayi*: nella *Hathayoga-pradipika* si afferma che questa variante di *pranayama* può essere praticata anche stando in piedi o camminando: in queste condizioni però non si deve effettuare il *kumbhaka*.[105] Ambedue le narici sono utilizzate per il *puraka,* ma per il *recaka* si usa la destra soltanto. Durante l'esecuzione si deve produrre un suono rappresentato dalle lettere "hm", mediante la parziale chiusura della glottide. Tale suono è caratteristico di questa variante, che trae da esso il nome.[106] Secondo la *Gheranda-samhita* bisogna eseguire dopo l'espirazione la contrazione della glottide (*jalandhara-bandha*). Gli effetti di questo *pranayama* consigliato nelle stagioni fredde sono il calore che genera nonché numerose virtù terapeutiche.[107]

104 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 68.
105 Swatmarama, *op. cit.*, p. 122.
106 K. S. Joshi, *op. cit.*, p. 68.
107 Stefano Piano, *op. cit.*, p. 365.

Aspetti del respiro nelle tecniche di *breathwork*

Che cosa si intende per *breathwork*?

Tutte le tecniche, che dagli anni 60 circa ai giorni nostri fanno utilizzo del respiro circolare per portare benefici e benessere psicofisico, vengono inserite generalmente in un contenitore comune che prende il nome di *breathwork*. I padri fondatori di queste tecniche sono Leonard Orr (per il *rebirthing breathwork)* e Stanislav Grof (per la Respirazione Olotropica o *holotropic breathwork),* ma dal momento che numerosi metodi nacquero dopo di loro, divenne necessario raggrupparli tutti insieme in un più generico termine; questo termine è appunto *breathwork* (lavoro "interiore" con il respiro).

Secondo lo psicologo clinico americano Jim Morningstar, la cui ricerca ha aperto la strada all'integrazione delle tecniche di respiro nella psicoterapia, per *breathwork* si intende "un processo consapevole di respirazione che è utilizzato per integrare materiale mentale, emozionale e fisico che può ostacolare la capacità di sperimentare un senso di benessere e piacevolezza".[108]

Nelle sedute di *breathwork*, che siano individuali o di gruppo, si utilizza un respiro chiamato circolare o connesso, cioè senza pause tra inspirazione ed espirazione. Lo scopo di queste sedute, secondo le teorie alla base, è quello di non considerare il respiro solo come una funzione fisiologica essenziale, ma anche come un modo pratico per connettersi a un aspetto d'intelligenza della natura umana, al quale di solito non si ha accesso, per dargli modo di manifestarsi ed esprimersi. In questo modo il respiro permette di smuovere

108 "Integrare" è un termine specifico utilizzato nell'ambito del *breathwork*. Con esso si intende quel fenomeno di presa di coscienza dove, attraverso il respiro, è possibile rivivere ricordi, emozioni ed esperienze di un passato ormai rimosso, represso o dimenticato, senza giudizio e da una prospettiva più consapevole a beneficio dell'individuo. Cfr. Milena Screm, *Rebirthing, respirare per rinnovarsi*, Armenia, Milano 1993, pp. 82 e 17.

e mescolare energie sopite e sciogliere eventuali blocchi psicosomatici nel corpo, attivare contenuti inconsci, portare a galla emozioni dimenticate e risvegliare la consapevolezza, portando armonia e integrità nell'individuo.[109] Da questa prospettiva, il respiro diventa un vero e proprio linguaggio: esso parla di contenuti e forme che appartengono al dominio del corpo e della metafora; compie scambi d'informazione tra il mondo esterno e il territorio corporeo; elabora significati; parla della persona che respira, la rivela e manifesta la relazione che ha l'individuo con se stesso e con la vita. Il *breathwork* ha inoltre lo scopo di sviluppare un cammino di autoconoscenza, che il più delle volte si realizza in un contesto di ricerca spirituale transculturale e di filosofia perenne.

La respirazione olotropica *(holotropic breathwork)*

La respirazione olotropica è una tecnica elaborata da Stanislav Grof e da sua moglie Cristina basata su un particolare tipo di respirazione circolare che, con l'aiuto della musica e di alcune semplici tecniche di lavoro sul corpo, riesce ad attivare i diversi livelli dell'inconscio e a mobilitare le energie rimaste bloccate, rendendo possibile il ripristino del naturale equilibrio psico-fisico dell'individuo. Stanislav Grof ha indagato per oltre quarant'anni i livelli più profondi della psiche umana, nei primi anni servendosi dell'LSD, quando veniva sperimentato negli ospedali, e in seguito utilizzando appunto la tecnica olotropica, che permette di accedere a stati non ordinari di coscienza in modo del tutto naturale e con la stessa efficacia.[110]

Il suo attento lavoro di osservazione e di studio sul campo gli ha permesso di elaborare una mappa della psiche più vasta rispetto a quelle impiegate dalle scuole di psicoterapia occidentali, in accordo con le più

109 Joy Manné, *Conscious breathing, how shamanic breathwork can transform your life*, North Atlantic Books, Berkeley 2004, p. 33.
110 Milena Screm, *op. cit.*, p. 32.

recenti acquisizioni di altre discipline scientifiche quali la fisica quantistica-relativistica, la teoria dei sistemi e dell'informazione e gli studi più recenti sul cervello. Il suo approccio, tuttavia, non esclude le ipotesi delle diverse scuole di psicoterapia, ma le integra, considerandole ciascuna adatta alla lettura di livelli specifici della psiche.[111] Si tratta di una visione complessa della mente umana, che esce dai rigidi schemi di lettura del determinismo meccanicistico di cui ancora si nutre in buona misura il pensiero occidentale. Per questo motivo il pensiero e la tecnica di Stanislav Grof sono state per anni più o meno direttamente osteggiate e comunque adombrate, soprattutto in ambito scientifico e accademico.

La parola olotropica deriva dal greco *holos*, intero, e *trepein*, muoversi verso o in direzione di qualcosa; tuttavia si tratta di un neologismo, collegato a un termine di uso comune *heliotropic*, ovvero la proprietà di alcune piante di volgersi sempre nella direzione del sole. Letteralmente "olotropico" significa "che si muove in direzione della completezza", o "orientato verso la completezza" e suggerisce che nello stato di coscienza della vita di tutti i giorni, ci identifichiamo solo con una piccola parte di chi siamo veramente, invece in stati di coscienza alterati è possibile trascendere i confini ristretti dell'io corporeo e reclamare la nostra piena identità. Possiamo quindi attraverso questa respirazione identificarci esperienzialmente con qualunque parte del creato e perfino con lo stesso principio creativo, allo scopo principale di generare benefici sul corpo e sulla mente.[112]

Il *rebirthing breathwork*

Il *rebirthing breathwork* è una tecnica di respiro sviluppata da Leonard Orr all'inizio degli anni Settanta in California. Orr in quegli anni era particolarmente interessato alla filosofia indiana, colpito e attratto

111 Questi aspetti della respirazione olotropica verranno trattati nelle pagine seguenti.
112 Stanistal Grof, *Guarire le ferite più profonde*, Macro Edizioni, Cesena 2012, p. 10.

profondamente dal fascino della visione metafisica, spirituale e illuminata dell'uomo che proveniva da quella terra e nella quale lui cercava risposte.

Fu proprio nel corso di uno dei suoi viaggi che ebbe il primo contatto e le prime esperienze con le tecniche di respirazione, che sperimentò direttamente durante la sua permanenza nell'ashram di Harakhan, dove risiedeva il maestro Babaji.[113] Qui la respirazione veniva metodicamente abbinata a tecniche di meditazione profonda, come pratica di purificazione, crescita ed evoluzione spirituale, e fu proprio qui, come lo stesso Orr dichiara, che apprese le basi della tecnica contestualmente all'impegno assunto di diffonderla in Occidente.[114]

Successivamente approfondì la sua esperienza e perfezionò la pratica trasmettendola ai suoi allievi e il denominatore comune di quanto si verificava nel corso delle loro esperienze emerse subito con grande nitidezza dai loro racconti: tutti dicevano di aver sentito un collegamento con la propria nascita o addirittura di avere rivissuto le emozioni e le sensazioni di quell'evento ormai lontano, eppure così drammaticamente intenso e significativo. L'emergere di questo aspetto condusse Leonard Orr alla scelta del nome *rebirthing*, che significa rinascere.[115]

Attraverso il *rebirthing*, infatti, si può accedere a una vasta gamma di esperienze. Questa tecnica può portare, in primo luogo, a espandere il senso naturale di piacere e di rilassamento fino a comprendere tutte le esperienze del passato, spesso con il conseguente affioramento del ricordo completo della propria nascita, del concepimento, di esperienze intrauterine o traumatiche più tarde; in secondo luogo, può portare la sensazione di poter ricominciare daccapo la propria vita, con maggiore chiarezza sui

113 Babaji (o Mahavatar Babaji) è, secondo Paramahansa Yogananda, uno *yogin* immortale che vive sull'Himalaya. Secondo la tradizione, Babaji è il maestro illuminato che nel 1861 iniziò Lahiri Mahasaya al *kriya-yoga*. Alcuni pensano che si incarni di tanto in tanto, mentre altri credono che sia stabilmente incarnato e ringiovanisca il suo corpo grazie ad una pratica yogica conosciuta a pochissimi come "Kaya Kalpa". La sua esistenza è stata resa nota al mondo da Paramhansa Yogananda nel suo libro Autobiografia di uno *yogin*. Paramhansa Yogananda Swami, *Autobiografia di uno yogi*, Astrolabio Ubaldini 2009, p. 126.

114 Gian Marco Carenzi, *Il respiro che guarisce*, Tecniche Nuove, Milano 2008, p. 6.

115 Leonard Orr, Konrad Halbig, *Il libro del rebirthing*, Edizioni Mediterranee, Roma 2006, p. 9.

propri scopi e maggiore compassione e gioia dilagante, per migliorare i rapporti con se stessi e con il mondo.[116]

Leonard Orr definisce il *rebirthing breathwork* in questo modo:

> *Rebirthing* significa imparare a respirare dal proprio Respiro Interiore – direttamente da Dio – la fonte del Respiro della Vita. Il *rebirthing breathwork* è un'esperienza fisiologica, emotiva e spirituale dell'Energia Divina attraverso un semplice, rilassante, gentile respiro circolare e connesso...
>
> Il principale beneficio del respiro consapevole potrebbe essere liberarsi dallo stress e dalle tensioni di ogni giorno, donarci pace, rilassamento, guarigione ed energia.[117]

Questa tecnica di respiro non è comunque indirizzata soltanto alla liberazione della respirazione; comprende anche tecniche e metodi atti a farci prendere via via piena consapevolezza di noi stessi, compresi i "lati ombra" dell'inconscio e della realtà in cui viviamo. Essa è indirizzata a coloro che vogliono guardare oltre i propri condizionamenti e abitudini di vita, sperimentando la respirazione consapevole e pratiche di purificazione energetica.[118]

Fare *rebirthing breathwork* quindi consiste principalmente nel: praticare quotidianamente la respirazione connessa consapevole, tramite la quale, oltre all'ossigeno, si assume energia (o *prana*) nel corpo, ed eliminare blocchi energetici e tossine accumulate; praticare quotidianamente, tramite l'uso delle affermazioni, la trasformazione dei contenuti mentali negativi, distruttivi e autolimitanti in pensieri positivi e nei loro effetti costruttivi; e infine praticare quotidianamente la purificazione del corpo anche attraverso un'alimentazione equilibrata e una buona pulizia.[119]

---

116 Jim Leonard, Phil Laur, *Rebirthing, tecniche per integrare corpo, mente e spirito*, Astrolabio Ubaldini Editore, Roma 1988, p. 5.
117 Joy Manné, *op. cit.*, p. 37.
118 Leonard Orr, *op. cit.*, p. 9.
119 Gian Marco Carenzi, *op. cit.*, p. 9.

L'importanza degli stati alterati di coscienza nelle tecniche di *breathwork*

Gli stati alterati di coscienza sono parte integrante delle pratiche di *breathwork,* in particolare nella respirazione olotropica dove sono una componente essenziale, poiché svolgerebbero una funzione terapeutica grazie alla loro induzione tramite il respiro. Per spiegare tutto questo però è necessario fare una breve premessa teorica.

La ricerca psichedelica e lo sviluppo di tecniche esperienziali intensive di psicoterapia ha spostato gli stati alterati di coscienza dal mondo dei guaritori delle culture preletterate verso la psicoterapia e la psichiatria moderne. I terapeuti aperti a questi metodi, che li hanno usati nella loro pratica, hanno confermato lo straordinario potenziale terapeutico degli stati alterati di coscienza e scoperto che il loro valore equivale a quello di una miniera di informazioni rivoluzionarie sulla coscienza, sulla psiche umana e sulla natura della realtà. Tuttavia, la comunità accademica tradizionale ha mostrato sin dall'inizio una forte resistenza a queste innovazioni radicali e non le ha accettate né come modalità di trattamento, né come una fonte di sfide critiche e concettuali.

Considerata la portata e la natura radicale delle revisioni concettuali che sarebbero necessarie per spiegare la vasta gamma di "fenomeni anomali" che si incontrano studiando gli stati alterati di coscienza, tanta resistenza è comprensibile, poiché richiederebbe una revisione radicale di concentti fondamentali e di assunti metafisici di base.[120]

Tuttavia alcuni studiosi, dall'osservazione di questi stati, pongono delle sfide concettuali. Tra questi in particolare Michael Harner, antropologo accademico che si è sottoposto a un'iniziazione sciamanica durante le sue ricerche nella giungla amazzonica e che pratica lui stesso lo sciamanismo, ha ipotizzato che la psichiatria e la psicologia occidentali siano seriamente

120 Stanistal Grof, *op. cit*., p. 22.

prevenute in almeno due punti significativi: esse manifestano quello che lui chiama il *pregiudizio etnocentrico* e *cognicentrico.*

I clinici e gli accademici ufficiali considerano l'idea della psiche umana, e della realtà sviluppata dalla scienza materialistica occidentale, come l'unica corretta, superiore a qualunque altra. Per loro la vita rituale e spirituale delle culture preindustriali appartiene alla superstizione primitiva, al pensiero magico o alla psicopatologia pura e semplice (*pregiudizio etnocentrico*). Nelle loro speculazioni teoriche prendono in considerazione soltanto esperienze e osservazioni fatte in uno stato ordinario di coscienza, e ignorano o fraintendono i dati provenienti dalla ricerca degli stati alterati (*pregiudizio cognicentrico* o *pragmacentrico*).[121]

Secondo Grof, la critica di Michael Harner solleva alcune interessanti questioni, per esempio come sarebbero la psichiatria e la psicologia se superassero il loro pregiudizio etnocentrico, ossia smettessero di patologizzare tutte le esperienze e i comportamenti che non vengono compresi nel ristretto paradigma monistico-materialistico, e trattassero con rispetto la vita rituale e spirituale delle altre culture; oppure, quali cambiamenti si dovrebbero introdurre nella teoria e nella pratica psichiatrica se le scoperte prodotte dalle ricerche sugli stati alterati fossero soggette a un serio esame scientifico e riconosciute per quello che sono, ovvero un'ampia gamma di "fenomeni anomali" che le attuali teorie non sono in grado di spiegare, ma che rappresentano una formidabile sfida concettuale.[122]

Quando si praticano tecniche di *breathwork*, qualunque sia la loro natura, sembrerebbe che l'impalcatura concettuale della psichiatria e della psicologia tradizionali risulti inappropriata, inefficace e controproducente. Parrebbe doveroso utilizzare quindi la nuova idea di coscienza, di psiche, di natura e di funzione dei disturbi emotivi e psicosomatici che emerge dalla

121 Michael Harner, *La via dello sciamano*, Edizioni Mediterranee, Roma 1999, p. 27.
122 Stanislav Grof, Christina Grof, *Respirazione olotropica, teoria e pratica*, Urra, Milano 2010, p. 13.

moderna ricerca sulla coscienza o, più precisamente, dallo studio degli stati alterati di coscienza. La nuova visione che emerge dalla ricerca di questi stati, infatti, spinge il modello di psiche attualmente utilizzato dagli psichiatri e dagli psicologi ad espandersi notevolmente per includere nuove aree precedentemente misconosciute o mal interpretate dai circoli accademici.

A questo si associa una nuova comprensione della natura dei disturbi emotivi e psicosomatici e un riconoscimento della profondità delle loro radici, bilanciate dalla scoperta di nuovi meccanismi terapeutici e di una positiva trasformazione della personalità che opera ai livelli profondi dell'inconscio.[123]

Probabilmente l'innovazione più eclatante emersa da questi studi sta nello spostamento dai metodi verbali a quelli esperienziali di autoesplorazione e di psicoterapia e dal ruolo di guida del terapeuta o del facilitatore all'utilizzo dell'innata intelligenza terapeutica della psiche stessa del cliente. Inoltre il riconoscimento del ruolo critico della coscienza cosmica (l'*anima mundi* di C.G. Jung) nello schema universale delle cose, e l'accettazione dell'esistenza dell'inconscio collettivo, portano logicamente alla conclusione che la ricerca spirituale basata sull'esperienza diretta è un aspetto di vitale importanza per la vita umana.[124]

La psichiatria e la psicologia accademiche tradizionali utilizzano un modello della psiche umana limitato alla biografia postnatale e all'inconscio individuale come viene descritto da Sigmund Freud. Secondo Freud, la nostra storia psicologica comincia dopo la nascita e il neonato è come una tabula rasa. Il nostro funzionamento psicologico è determinato dall'interazione fra gli istinti biologici e le influenze che hanno forgiato la nostra vita da quando siamo venuti al mondo e lo stesso inconscio individuale freudiano non è che un derivato della nostra storia postnatale.

123 Joy Manné, *op. cit.*, p. 36.
124 Stanistal Grof, *op. cit.*, p. 25.

Dagli studi di Grof, nel lavoro con gli stati alterati di coscienza, invece questo modello risulta inadeguato; infatti, per spiegare tutti i fenomeni che avvengono in quegli stati, è necessario rivedere la comprensione della psiche umana. Lo psichiatra ceco, oltre al livello biografico postnatale che condivide con il modello tradizionale, considera una cartografia espansa che contiene altri due importanti livelli. Il primo livello è quello *perinatale* che contiene tutti i ricordi che il feto ha sperimentato nelle varie fasi della gestazione, comprese le emozioni e le sensazioni fisiche, e ricordi connessi alla nascita biologica. Il secondo livello invece è quello *transpersonale*, il quale contiene le matrici di una ricca gamma di esperienze in cui la coscienza trascende i legami del corpo/io e gli abituali limiti del tempo lineare e dello spazio tridimensionale.[125] Ciò produce un'identificazione esperienziale con altre persone, con gruppi di persone, con altre forme di vita e perfino con elementi del mondo inorganico. La trascendenza del tempo fornisce un accesso esperienziale ai ricordi ancestrali, razziali, collettivi, filogenetici e karmici.[126]

Durante le sedute di *breathwork* il respiro serve quindi a raggiungere questi stati di coscienza espansa. Esso fornisce un accesso ai territori biografici, perinatale e transpersonale dell'inconscio, quindi alle profonde radici psicospirituali del disagio emotivo e psicosomatico. Rende inoltre disponibili i potenti meccanismi di guarigione e di trasformazione della personalità che operano a questi livelli della psiche. Il processo di autoesplorazione e terapia è inoltre spontaneo e autonomo e, più che essere guidato da un terapeuta che segue i principi di una particolare scuola di psicoterapia, è gestito dall'intelligenza terapeutica interna del respirante.[127]

Nello specifico attraverso il respiro e l'espansione della coscienza quindi è possibile andare oltre i confini del corpo/io ottenendo precise informazioni su vari aspetti del mondo materiale che non abbiamo ottenuto nel corso di

125 Alessandro D'Orlando, *Intelligenza emotiva e respiro*, Edizioni Amrita, Torino 2006, p. 85.
126 Stanislav Grof, Christina Grof, *op. cit.*, p. 13.
127 Joy Manné, *op. cit.*, p. 69.

una vita attraverso la mediazione degli organi di senso. È possibile rivivere la nascita, i ricordi prenatali e il concepimento, la coscienza può identificarsi con altre persone, con membri di varie specie del regno animale, dai primati agli organismi monocellulari, con le piante e perfino con i materiali e i processi inorganici; inoltre è possibile trascendere il tempo lineare e sperimentare realistiche sequenze ancestrali, razziali, karmiche e filogenetiche, nonché episodi provenienti dall'inconscio collettivo.[128]

Tuttavia è necessario sottolineare che queste più recenti e rivoluzionarie scoperte sulla coscienza e sulla psiche sembrerebbero nuove soltanto per la psichiatria e la psicologia moderne, poiché nel corso della storia sono state parti integranti della vita rituale e spirituale di molte culture antiche e indigene, e delle loro pratiche di guarigione. Rappresentano quindi una riscoperta, una verifica e una riformulazione di saggezza e procedure antiche, alcune delle quali risalenti agli albori dell'umanità.[129]

Questo percorso concettuale attraverso la psiche e la coscienza umana ci è servito quindi per spiegare la fondamentale importanza del respiro nelle tecniche di *breathwork* con il fine di sottolinearne i potenziali scopi terapeutici, ma anche quelli rivolti all'evoluzione spirituale, naturale esigenza dell'essere umano.

Il respiro circolare

Nelle tecniche di *breathwork* si utilizza un tipo di respirazione chiamata "respirazione circolare". Essa presuppone sostanzialmente quattro elementi: rilassamento fisico, respiro senza pause, attenzione alle sensazioni fisiche e capacità di accogliere le esperienze che emergono con un atteggiamento mentale positivo e di disponibilità. Questi elementi, assieme, creano qualcosa di estremamente versatile, a tal punto da poter essere

128 Stanistal Grof, *op. cit.*, p. 27.
129 Cfr. Michael Harner, *op. cit.*, p. 85.

impiegato sia contemporaneamente allo svolgimento di attività quotidiane, sia in sedute vere e proprie.[130]

Nello specifico, la respirazione circolare ha queste caratteristiche: è connessa, ovvero inspirazione ed espirazione sono unite senza pausa o apnee; l'inspirazione è profonda ma priva di tensione, senza sforzo e rilassata; l'espirazione è libera e rilassata e la gabbia toracica si affloscia naturalmente; infine sia inspirazione che espirazione avvengono sempre o solo dal naso o solo dalla bocca.[131]

La respirazione circolare ha come risultato quelli che nell'ambito vengono comunemente chiamati "circuiti completi d'energia" nel corpo, i quali vanno ad equilibrare i flussi del *prana* e dell'*apana*. Essa crea, infatti, una situazione analoga a quella di una corrente alternata: con l'ispirazione il *prana* arriva a tutte le cellule del corpo, e con l'espirazione completamente rilassata esce l'*apana*, completando il circuito. Il risultato, ciclo dopo ciclo di circuiti completi di energia, è l'affioramento di episodi e ricordi connessi a repressioni di esperienze del passato, che il respiro permette poi di integrare in sé e rivivere attraverso una prospettiva più consapevole.[132]

Ogni cosa che si è represso e che si sta reprimendo è memorizzata non solo nelle cellule cerebrali predisposte alla memoria, ma anche in quelle dei tessuti che compongono il corpo da specifici agenti chimici e recettori nervosi.[133] La respirazione circolare ha il potere di riattivare queste memorie e di sollevarle fino alla coscienza; nel momento in cui emergono, generalmente, esse sono ancora cariche del giudizio negativo che ha portato a reprimerle. Tuttavia, il respiro circolare oltre ad essere l'elemento che può farle scaturire, è anche quello che può facilitare, successivamente, la loro integrazione.[134]

Per quanto riguarda la fase di inspirazione, sembrerebbe che per molte

130 Alessandro D'Orlando, *op. cit.*, p. 10.
131 Milena Screm, *op. cit.*, p. 85.
132 Jim Leonard, Phil Laur, *op. cit.*, p. 53.
133 Rudiger Dahlke, Andreas Neumann, *op. cit.*, p. 42.
134 Milena Screm, *op. cit.*, p. 83.

persone inspirare profondamente, ma in modo rilassato, riesca piuttosto difficile quando il torace è ingabbiato in una serie di tensioni muscolari. Oltre a rilassare i muscoli con il semplice atto di abbandono della tensione, è molto d'aiuto anche cambiare il modo di inspirare. Chi ha tensioni al torace, in genere le ha anche al diaframma (il diaframma è il muscolo elastico che sorregge i polmoni e li divide dalle viscere: si muove in modo elastico seguendo il ritmo respiratorio) e usa il diaframma inutilmente quando porta l'attenzione al ritmo respiratorio e cerca di approfondirlo. Nella respirazione circolare il diaframma non va sollecitato, dato che esso si muove naturalmente per l'azione meccanica dei polmoni. Chi sente sforzo nell'inspirare profondamente sta imponendo un'azione innaturale al diaframma e, molto probabilmente, lo spinge verso l'alto, anziché lasciarlo scendere sulle viscere.[135] Generalmente chi respira in questo modo, oltre a compiere sforzi affatto necessari, tende a respirare in senso verticale, portando l'aria dal basso verso l'alto. Per cercare di rilassare il torace e il diaframma, può essere utile respirare in senso orizzontale e immaginare la propria gabbia toracica fatta come una fisarmonica: inspirando essa si apre elasticamente verso l'esterno e, nell'espirazione, si richiude dolcemente.[136]

Per quanto riguarda invece la fase di espirazione, anch'essa è molto importante; tra le altre cose, infatti, essa rappresenta anche la nostra tendenza più o meno accentuata a "trattenere" e a "reprimere". Anche l'espirazione come l'inspirazione deve essere piacevole e, soprattutto, rilassata, priva di sforzi e costrizioni, dolce ma completa. Spingendo fuori l'aria con forza non si raggiunge altro scopo che una probabile iperventilazione e una sicura tetania.[137]

Un significativo ruolo è dato anche al ritmo della respirazione. A seconda di ciò che si sta vivendo nell'ambito di una seduta, sembrerebbe che modificando volontariamente il ritmo della respirazione, porti a differenti

135 Jim Leonard, Phil Laur, *op. cit.*, p. 54.
136 Milena Screm, *op. cit.*, p. 86.
137 *Ibidem*. Iperventilazione e tetania sono argomenti trattati nelle pagine successive.

tipi di esperienze, purché rimangano invariati i quattro punti caratteristici della respirazione circolare; ovvero connessione del respiro, inspirazione profonda rilassata, espirazione completa e rilassata, solo naso o solo bocca.[138]

Queste sono le linee generali:

1) Ritmo lento e pieno: è ideale per iniziare la seduta e subito dopo essersi concessi di integrare qualche cosa. Il ritmo lento facilita, inoltre, la concentrazione. Può comparire anche a fine di una seduta in soggetti portati all'introspezione, ma che non presentano particolari paure. In alcuni casi è possibile riscontrare che questa respirazione permette un'integrazione graduale e che, se ripetuta, può portare a risultati molto positivi nel tempo, poiché comunica la sensazione che tutto avvenga con la giusta modalità e tempistica.[139]

2) Ritmo veloce e superficiale: è il più adatto quando emerge qualche cosa e si prende contatto con essa. Se c'è l'intenzione di integrare, il ritmo veloce rende più rapida l'integrazione stessa. Geralmente questo tipo di respirazione si verifica nel momento in cui la persona viene a contatto con materiale represso e con percezioni emotive.[140]

3) Ritmo veloce e profondo: è utilissimo quando si sente arrivare la sonnolenza. La rapidità aiuta a mantenere il contatto con il corpo e la profondità facilita l'integrazione. Infatti, serve per mantenere il senso della consapevolezza e della realtà tramite un buon contatto con il corpo. L'aumento della profondità inoltre aumenta la partecipazione attiva da parte del respirante a quanto sta succedendo.[141]

4) Ritmo superficiale e lento: è il meno costruttivo, e nella maggior parte dei casi precede le fasi di apnea o di sospensione del respiro. Può significare una certa titubanza o paura. In questi casi il respirante viene

138 Jim Leonard, Phil Laur, *op. cit.*, p. 55.
139 Gian Marco Carenzi, *op. cit.*, p. 6.
140 Colin P. Sisson, *Il viaggio interiore, per ritrovare se stessi, il proprio cuore e riscoprire la propria essenza*, Edizione Crisalide, Sprigno Saturnia 2001, p. 384.
141 Milena Screm, *op. cit.*, p. 85.

tranquillizzato e successivamente gli viene suggerito di sperimentare i diversi modi in cui può gestire la sua respirazione (con la bocca, con il naso, profonda o superficiale, ecc.) in modo da permettergli di prendere dimestichezza con lo strumento del respiro gradualmente per poter acquisire sicurezza.[142]

Gli effetti del respiro circolare sul corpo

Per esporre gli effetti del respiro sul corpo, dobbiamo necessariamente partire dai polmoni, che durante la respirazione profonda si espandono e si contraggono ripetutamente, agendo come dei pistoni su tutto il torace, il quale viene delicatamente massaggiato nelle sue parti interne ed esterne. In particolare, mentre la respirazione normale coinvolge solamente diaframma e muscoli intercostali, la respirazione circolare coinvolge molte più parti, come il traverso dell'addome, l'obliquo esterno ed interno, il retto dell'addome, il quadrato dei lombi, il triangolare dello sterno, il grande e piccolo pettorale, tutte parti che tendono a irrigidirsi a causa di una cattiva postura e di una cattiva respirazione.

Il respiro giova al polmone, che nello svuotamento e riempimento completo mantiene la sua elasticità e il funzionamento ottimale degli alveoli, che possono contare su un tessuto che resta spugnoso e ben irrorato, non compresso da sempre maggiori tensioni muscolari.

Scendendo lungo l'addome troviamo il diaframma: con uno sforzo emodinamico superiore a quello del cuore, stimola tutta la circolazione sanguigna e linfatica, l'attività degli organi interno (in particolare fegato, milza, pancreas, stomaco, intestino e apparato genitale) e la motilità dell'apparato digerente. Possono così ridursi tante problematiche da stress, come la digestione lenta, le gastriti, il mal di testa, il reflusso gastro-esofageo, la motilità intestinale difficile. Inoltre molti problemi all'apparato

142 Gian Marco Carenzi, *op. cit.*, p. 194.

genitale trovano giovamento nella migliore nutrizione dei tessuti anche della parte addominale bassa.[143]

L'ossigeno nel sangue rallenta inoltre tutti i processi di invecchiamento cellulare, mantenendo un'elevata vitalità dell'organismo e attivando il metabolismo. La stimolazione della circolazione linfatica e sanguigna rinforza poi il tessuto connettivo e contribuisce a rassodare e mantenere tonico il petto, oltre che la pelle del corpo.[144]

Il respiro circolare rivitalizza quindi l'organismo e questo lo si può notare anche dai cambiamenti che determina nella fisiologia e nella chimica del corpo, a livello di globuli rossi, tossine, tassi di ossigeno e anidride carbonica.

Alcune ricerche sembrano indicare che la pratica del respiro circolare consenta un aumento del numero di globuli rossi nel sangue, che possono raggiungere i livelli presenti nei neonati in modo che zone del cervello prima pienamente nutrite tornino a essere irrorate e ossigenate: questo processo è l'artefice fisico del riaffiorare di ricordi di antiche situazioni, traumi di nascita e vita prenatale, con la conseguente possibilità di rielaborarli psicologicamente in maniera consapevole.[145]

Attraverso questo respiro è possibile assistere anche a una rapida eliminazione di tossine (con una normale respirazione se ne eliminano già solitamente fino all'80%, ma questo processo viene amplificato dalla respirazione circolare), che se si accumulano danneggiano le cellule, tra cui quelle delle cartilagini, che possono degenerare.

Un'ulteriore azione è a livello del pH, termine che indica il valore dell'acidità o basicità di un elemento secondo una scala che va da 0 a 14:0 è il massimo dell'acidità, 14 della basicità, 7 è il valore neutro. Per il sangue il valore ottimale è di 7.35-7.45, con possibilità di spostamento da 7.02 a 7.80, limiti estremi oltre i quali si ha uno shock fisiologico. A causa di un eccesso

143 Alessandro D'Orlando, *op. cit.*, p. 32.
144 Rudiger Dahlke, Andreas Neumann, *op. cit.*, p. 70
145 Alessandro D'Orlando, *op. cit.*, p. 34.

di alimenti acidificanti (fra cui cibi dolci e conservati, farine raffinate, carne, ceci, fagioli per citarne solo alcuni), la scarsa respirazione e l'accumulo di tossine, l'uomo occidentale è affetto da "iperacidità sanguigna", termine convenzionale che indica che il pH si colloca sempre nell'area basica (zona 7-14) in particolare sopra il valore 7.02, ma sotto la zona ottimale (7.35-7.45) e quindi verso il polo acido.[146]

Il respiro circolare aiuta a riportare il pH dal polo "acido" (cioè vicino a 7,02) alla zona ottimale, grazie a un effetto alcalinizzante. La medicina ufficiale vede in ciò il rischio di un possibile shock fisiologico, ma in realtà l'alcalinizzazione del pH è lenta perché non interessa tutti i liquidi del corpo, che costituiscono i 2/3 della massa corporea, ma solo il sangue, pari al 10% dei liquidi totali, quindi cambiare il pH di tutti i tessuti è un processo molto lungo. Il pH acido nel corpo, sul piano fisico può produrre demineralizzazione ossea, difficoltà intestinali, sclera degli occhi che si tingono di giallo oppure si arrossano, alito cattivo, odore corporeo sgradevole, unghie che si screpolano facilmente o che si ingrossano, capelli secchi e opachi con tendenza alla forfora, pelle secca con rughe precoci; sul piano psicologico invece può essere correlato a vari sintomi di stress, tra cui mal di testa, tendenza all'ansia, alla tristezza e a sbalzi umorali. L'effetto alcalinizzante del respiro ha la possibilità quindi di riequilibrare questi aspetti.[147]

Iperventilazione e tetania

La medicina allopatica considera l'iperventilazione e la tetania come dimostrazione di squilibrio respiratorio ed ematico, fenomeni che possono manifestarsi durante la respirazione circolare. Essa definisce iperventilazione (letteralmente "respirazione eccessiva") una respirazione

146 Rudiger Dahlke, Andreas Neumann, *op. cit.*, p. 12.
147 Alessandro D'Orlando, *op. cit.*, pp. 35-36.

affannosa generalmente scatenata dalla paura. Il rapporto esistente tra paura e respiro non viene compreso dalla medicina allopatica, perché i suoi rappresentanti, eccezione fatta per piccoli settori marginali, in genere non sono interessati alle connessioni esistenti tra corpo e psiche. Tuttavia, la medicina allopatica conosce bene l'interazione tra paura e respiro per esperienza diretta. Come qualsiasi altra deviazione dalla norma, anche quelle relative alla respirazione vengono considerate nocive e quindi combattute a livello terapeutico.[148]

L'iperventilazione tuttavia non è necessaria per il processo di respirazione circolare, la cui causa infatti è dovuta a un'espirazione forzata, come accade nell'atto di sbuffare. Se l'espirazione è rilassata non ci sarà iperventilazione, neanche col tipo di respirazione più piena e più rapida.[149] Nel caso, però, che durante una seduta si manifestasse questo fenomeno respiratorio, gli esperti consigliano che non bisogna comunque spaventarsi, dato che non è una condizione pericolosa ma bensì forzata. L'importante è prestare attenzione al respiro e rilassare l'espirazione.[150]

Forzando l'espirazione o, al contrario, trattenendola innaturalmente, può accadere che oltre all'iperventilazione, o in alternativa ad essa, si manifesti tetania (spasmi muscolari), fenomeno dovuto alla tendenza a una maggiore alcalinità del sangue.[151] La tetania, o tetano muscolare, è una forma di paralisi che colpisce i centri nervosi di alcune fasce muscolari, in genere quelli delle mani o delle gambe, molto più raramente la bocca. Non è una vera paralisi, poiché non è dovuta a lesioni cerebrali; è una forma di contrazione muscolare involontaria, di paresi temporanea, ben conosciuta dagli atleti.[152] Non è una condizione pericolosa e può anche non essere sgradevole, solo in caso, però, che non si tenti di combatterla.[153] Secondo i

148 Rudiger Dahlke, Andreas Neumann, *op. cit.*, p. 13.
149 Jim Leonard, Phil Laur, *op. cit.*, p. 58.
150 Milena Screm, *op. cit.*, p. 86.
151 Rudiger Dahlke, Andreas Neumann, *op. cit.*, p. 14.
152 Cfr. Jim Leonard, Phil Laur, *op. cit.*, p. 57.
153 Colin P. Sisson, *op. cit.*, p. 386.

maestri del respiro circolare essa rappresenta anche un preciso schema di controllo attivo a livello inconscio, paura che trattiene e paralizza. Tuttavia, se il fenomeno si manifesta durante una seduta di respirazione circolare, è possibile sciogliere questa paralisi temporanea.[154] Infatti, se la respirazione non viene interrotta, la condizione migliora fino a sfociare addirittura in momenti di totale assenza di crampi e di assoluta beatitudine. Su questi stadi del fenomeno però la medicina allopatica non dispone di alcuna informazione, proprio perché i medici non consentono che la situazione si sviluppi a tal punto.[155]

Sonnolenza, apnea e sospensione del respiro

Alcune persone, non appena hanno compiuto poche decine di inspirazioni profonde, cadono in uno stato di sonnolenza che, alcune volte, diventa sonno vero e proprio; in altri casi, la stessa situazione si manifesta in altri momenti di una seduta di *breathwork*. È evidente che in stato di sopore, o dormendo addirittura, la consapevolezza corporea non è possibile e anche quella delle sensazioni è resa ostacolata dallo stato di semi-coscienza.[156]

Molte persone tendono a giustificare razionalmente questo avvenimento, motivandolo con stanchezza e arretrato di sonno ma, in realtà, non si tratta di altro che di uno schema inconscio estremamente efficace per sfuggire da quello che sta venendo a galla o che potrebbe venire alla superficie cosciente.[157]

Se qualcuno tende a perdere consapevolezza perché è stato sveglio fino alle sei di mattina, o ha appena finito di fare un lavoro particolarmente faticoso, di solito viene lasciato dormire un quarto d'ora prima di

154 Milena Screm, *op. cit.*, p. 87.
155 Rudiger Dahlke, Andreas Neumann, *op. cit.*, p. 15.
156 Milena Screm, *op. cit.*, p. 89.
157 Colin P. Sisson, *op. cit.*, p. 394.

cominciare, ma questo aspetto viene discusso prima con l'interessato, poiché certe persone si sentono molto riposate dopo sonnellini brevi, altre no. Inoltre ci sono persone che non vogliono dormire per nessun motivo in seduta. Anche se in certi casi può semplificare le cose, sembra non sia mai necessario far dormire qualcuno in seduta.[158]

Quando una persona tende a cadere in uno stato di sopore mentre sta respirando, può venirle consigliato di cambiare ritmo di respirazione, rendendolo veloce, pur mantenendolo profondo: questo consente di mantenere il contatto con il corpo e di evitare di "allontanarsi".[159]

La sospensione del respiro, invece non è una condizione uguale al sopore, non è determinata dalle stesse motivazioni e si manifesta in modo differente. Non si tratta di un fenomeno di perdita di consapevolezza, ma spesso può essere confuso come tale. In realtà, la sospensione del respiro è un modo per raggiungere l'integrazione scelto dalla mente inconscia in certi casi. Attraverso questa sospensione la persona viene momentaneamente estraniata dal corpo, mentre si stabiliscono le condizioni necessarie all'integrazione, dopo di che la persona riacquista consapevolezza e può integrare.[160]

Quello che si vede dall'esterno è la persona, che un momento prima stava respirando tranquillamente e all'improvviso smette di respirare ed è completamente assente. Ciò può accadere una o più volte durante una seduta di *breathwork*, per qualche secondo o qualche minuto.[161] Il pericolo che qualcuno non riesca più a uscire da questo stato non esiste, perché il meccanismo di sopravvivenza dell'organismo si attiverà automaticamente, al momento giusto, ripristinando tutte le funzioni vitali.

In genere è un fenomeno che si verifica quando una persona raggiunge uno stato di rilassamento molto profondo, dopo aver respirato liberamente

158 Gian Marco Carenzi, *op. cit.*, p. 199.
159 Jim Leonard, Phil Laur, *op. cit.*, p. 64.
160 Gian Marco Carenzi, *op. cit.*, p. 200.
161 Milena Screm, *op. cit..*, p. 93.

e a pieni polmoni per un po'. Il sangue è ricco di ossigeno e, probabilmente, il respirante si è appena liberato di qualche energia repressa, quando all'improvviso l'intero organismo cade in uno stato in cui ogni funzione vitale sembra sospesa.[162] La mente, le emozioni e il corpo, a parte un leggerissimo battito del cuore, non danno più alcun segno di vita. Per molti questo stato coincide con un vero rilassamento.[163]

Quando qualcuno è in stato di respiro sospeso non risponde ai rumori forti, nemmeno se agitato vigorosamente. Quando poi la persona ritorna nel corpo, prova un momento di panico, seguito da un rilassamento successivo che permette una più facile integrazione.

Certe volte non ricorda nulla, altre persone invece riferiscono ricordi, sensazioni ed esperienze da tempo ormai sepolti.[164]

> L'esperienza di sospensione del respiro può essere adeguatamente descritta nel modo seguente: sappiamo di averla vissuta, ma non che la stiamo vivendo. Non stiamo dormendo e neppure pensiamo, né proviamo qualcosa a livello fisico o emotivo; questo dipende dal fatto che siamo andati oltre l'esperienza, arrivando a sfiorare per un attimo il Sé interiore.[165]

Non c'è nulla da fare in merito a questa sospensione del respiro - anche perché è spontanea e comunque rilassata - tranne che essere pronti a rassicurare la persona se ne emerge in stato di panico. Non è possibile causare uno stato di respiro sospeso, anche se occasionalmente durante la seduta può capitare che qualcuno tenti di fingere questo stato, non respirando per evitare ciò che potrebbe emergere.[166] Infatti, quando vi è una vera interruzione cosciente del respiro per impedire l'emergere di sensazioni, si tratta di apnea. In genere l'atteggiamento della persona, però,

---

162 "Oltre ad essere la tecnica attraverso cui gli Yogi possono sopravvivere sepolti per ore o giorni, questo è anche il modo che consente a chi respira di rimanere comunque rilassato, anche se passano dei minuti, non ci sono segni di cianosi o di asfissia". Milena Screm, *op. cit.*, p. 94.
163 Colin P. Sisson, *op. cit.*, p. 398.
164 Jim Leonard, Phil Laur, *op. cit.*, p. 69.
165 Colin P. Sisson, *op. cit.*, p. 399.
166 Jim Leonard, Phil Laur, *op. cit.*, p. 70.

non è rilassato ma teso e contratto e in breve si manifestano sintomi di difficoltà e a differenza della prima situazione, invece, di solito viene consigliato l'intervento del facilitatore.[167]

Modalità e ruoli in una seduta di *breathwork*

In una seduta di *breathwork,* la figura del facilitatore è essenziale . Si tratta di una persona che opera nell'ambito olistico, dopo aver conseguito una formazione, che di solito dura dai due ai tre anni (a volte anche cinque), da maestri esperti di queste tecniche di respirazione. Il facilitatore è necessario per chiunque si appresti a fare esperienza di *breathwork*, sia che si tratti di sedute (o sessioni) individuali, sia che si tratti di esperienze di gruppo.

Tutte le sessioni sono differenti, nessuno si trova a fare la stessa esperienza due volte e nemmeno due persone diverse possono fare un'esperienza simile. Tuttavia le sessioni hanno degli elementi in comune. Una di queste è proprio quella di essere accompagnati da un facilitatore (chiamato anche *breathworker*, *rebirther*, o *holotropic breathworker* a seconda dei casi), in grado di prendersi cura di tutto ciò che può affiorare durante una sessione.[168] Leonard Orr consiglia di fare almeno dieci sessioni seguiti da un *rebirther,* così da imparare al meglio il metodo e poterlo sperimentare anche da soli. Per ciò che riguarda invece la respirazione olotropica, per quanto sia della stessa natura degli altri *breathwork*, viene vivamente sconsigliato di sperimentarla se non con un facilitatore esperto, anche dopo le dieci sessioni.[169]

Solitamente in una sessione accompagnata vi è un *breathworker* che conduce il cliente (o respirante) verso l'esperienza. In alternativa possono esserci due *breathworker* che si scambiano una sessione, o altrimenti un gruppo di tre partecipanti, il *breathworker*, il cliente e un osservatore.

167 Milena Screm, *op. cit.*, p. 93.
168 Joy Manné, *op. cit.*, p. 67.
169 Leonard Orr, *op. cit.*, p. 40.

L'osservatore può contribuire a dare un feedback al *breathworker* e al respirante. Questo metodo è particolarmente utile soprattutto nei corsi di formazione e dove il numero di partecipanti è molto ampio e i raggruppamenti risultano necessari.

Nei seminari di *holotropic breathwork,* quest'ultima modalità in particolare è necessaria. Infatti, oltre al facilitatore, il gruppo viene diviso in coppie, dove ogni componente della coppia farà l'esperienza e sosterrà successivamente l'altro quando sarà il suo turno, come un osservatore e un sostenitore esterno. In questo caso prende il nome di *sitter,* ovvero colui che siede accanto al respirante.

La stanza in cui vengono svolte le sedute è solitamente un luogo ammobiliato semplicemente, a volte con solo un materasso sul pavimento per permettere al respirante di sdraiarsi e un cuscino sul lato per il *breathworker*. Potrebbero esserci anche sedie, mobili comuni come una libreria, utili a creare una sensazione ordinaria di familiarità e di casa.[170]

Una sessione può durare dai quaranta ai settanta minuti. A questo tempo vanno però aggiunte sia una fase preliminare di accoglienza, sia una finale di rilassamento che portano il tempo indispensabile per una seduta a due ore circa. Per la respirazione olotropica le sessioni invece durano tre ore in media.[171]

Le fasi di una seduta di *breathwork*

Nella prima fase di accoglienza è importante che il respirante possa sdraiarsi comodamente, chiudere gli occhi e rilassarsi, che l'ambiente e sopratutto il materassino siano confortevoli e che egli si senta accettato e a proprio agio.

Nella seconda fase, il paziente deve essere guidato dentro l'attimo.

170 Joy Manné, *op. cit.*, pp. 68 e 69.
171 Gian Marco Carenzi, *op. cit.*, p. 203.

Tramite un'adeguata induzione dello stato di trance, il *breathworker* lega il più possibile il paziente al luogo e al momento presenti. Questo significa che il respirante deve lasciare andare qualunque progetto che potrebbe avere per la seduta, smettere di pensare a tutto ciò che ha letto o sentito dire a riguardo e concentrarsi esclusivamente sul momento presente.[172] La qualità dell'attenzione nelle pratiche di *breathwork* è la stessa che si potrebbe avere nelle esperienze interne di chi pratica la meditazione buddhista *Vipassana*: il principio fondamentale è dare piena e sostenuta attenzione, o consapevolezza, al proprio corpo, alle sensazioni, al contenuto della coscienza e alle azioni, poi lasciare andare l'esperienza, in modo da prepararsi al momento che segue.[173] Questa procedura si è dimostrata particolarmente utile per ribadire ulteriormente, durante la trance, da parte dei *breathworker* la decisione del respirante d'impegnarsi nel processo e nel percorso della respirazione. Infine l'attenzione viene sempre più focalizzata sul respiro.

A questo punto comincia una terza fase, del processo respiratorio vero e proprio, con l'invito a respirare in modo integrato e profondo, pieno e consapevole, enfatizzando l'inspirazione attiva e l'espirazione passiva. In questa fase il *breathworker* interverrà, se necessario, per aiutare il respirante a superare i primi ostacoli, possibilmente in modo non verbale. Lo scopo fondamentale è quello d'indurre il paziente a respirare in modo consapevole e circolare, per canalizzare la maggior quantità possibile di *prana* nel processo.[174] Nel caso dell'*holotropic breathwork*, invece, una volta cominciata la seduta, il respirante viene invitato a sostenere maggiormente una respirazione accelerata a un ritmo sufficientemente comodo, fermo restando che la qualità dell'attenzione e l'atteggiamento nei confronti dell'esperienza è probabilmente più importante della velocità e dell'intensità

172 Rudiger Dahlke, Andreas Neumann, *op. cit.*, p. 37.
173 Stanislav Grof, Christina Grof, *op. cit.*, p. 77.
174 Rudiger Dahlke, Andreas Neumann, *op. cit.*, p. 37.

del respiro.[175]

Quando l'energia fluisce, in una quarta fase, spesso si manifestano i blocchi esistenti, che possono assumere forme diverse, dalle esperienze di angustia e oppressione, alla percezione di fenomeni energetici, come formicolii e vibrazioni o addirittura crampi e dolori. In questa fase per il *breathworker* è necessario rafforzare costantemente la volontà del respirante a proseguire nel processo respiratorio, affermando che il respiro gli consentirà certamente di superare qualsiasi cosa, se egli continuerà ad avere fiducia nella sua forza. È importante, soprattutto per i respiranti alla prima esperienza. In un processo così delicato, il *breathworker* può riuscire in questo compito solo se egli ha alle spalle esperienze personali intense e una solida formazione.[176]

In una quinta fase, cosiddetta di sfondamento, il respirante deve superare barriere e strettoie, talvolta sempre più minacciose, a livello sia fisico sia psichico. A questo punto è importante fargli coraggio. In questa fase una musica intensa e ad alto volume può rafforzare l'energia e sostenere la battaglia condotta dal respirante.[177] Esiste anche la possibilità di vivere, da un momento all'altro, una liberazione del respiro con la scomparsa spontanea e improvvisa di tutti i crampi e i blocchi. Le indicazioni del *breathworker* sono in questo caso quelle di avanzare consapevolmente attraverso la sensazione di angustia. Spesso si tratta del momento della nascita o di una transizione altrettanto intensa, anch'essa una sorta di "parto difficile". Parlare dell'immensità e del calore che si trovano dall'altra parte può spesso motivare il respirante e dargli speranza.

Nella sesta fase conclusiva il paziente può raccogliere i frutti dei propri sforzi e dell'eventuale lotta e goderne, percependo le proprie energie e lasciandosi travolgere da questa sovrabbondanza di forza vitale. In una situazione ideale il respiro diventa autonomo e al paziente viene concesso

175 Stanistal Grof, *op. cit.*, p. 80.
176 Rudiger Dahlke, Andreas Neumann, *op. cit.*, p. 38.
177 Gian Marco Carenzi, *op. cit.*, p. 222.

di vivere esperienze d'immensità, infinita ampiezza e leggerezza.[178] In questa fase molti si identificano più con la propria psiche che con il proprio corpo e sono quindi in grado di lasciarsi alle spalle per alcuni istanti "dilatati" tutte le difficoltà e il peso della vita terrena. Altri percepiscono l'energia irradiata dalla propria persona e vivono le esperienze non ordinarie al pari di sciamani nativi descritte dalla letteratura antropologica.[179]

A questo punto il *breathworker* deve fornire al respirante lo spazio adeguatamente riparato, con una musica dolce, che favorisca la percezione di sé, continuando a garantire protezione e sicurezza e la propria presenza incondizionata. Questa fase conclusiva può avere una durata diversa a seconda della profondità del viaggio nel respiro. Se il paziente desidera rimanere solo in questo spazio, il *breathworker* lo asseconda.[180]

In ogni caso, è opportuno che il *breathworker* riveda il respirante prima di congedarlo, per assicurarsi che possa tornare senza problemi nel mondo polare e frenetico degli opposti. È inoltre sconsigliabile riempire lo spazio appena consigliato parlando di problemi o delle esperienze appena vissute, ma di solito viene lasciata la libertà al paziente di scegliere in che modo riempire questo spazio. In ogni caso, in questa fase, il chiasso, la fretta e la frenesia sono da evitare.[181]

Nella pratica dell'*holotropic breathwork* questo spazio finale è occupato invece da una condivisione finale e dal disegno di un *mandala*. Quando infatti il respirante torna a uno stato ordinario di coscienza i loro *sitter* li accompagnano nella stanza dei *mandala*, dove trovano una grande varietà di materiali artistici: pastelli, pennarelli, acquerelli, blocchi di carta da disegno. Sui fogli di carta vengono disegnati dei cerchi a matita leggera, più o meno della dimensione di un piatto. Questi cerchi servono ad aiutare i respiranti e a focalizzarsi sulla loro esperienza e a esprimerla in modo sintetico; tuttavia

178 Rudiger Dahlke, Andreas Neumann, *op. cit.*, p. 39.
179 Stanislav Grof, Christina Grof, *op. cit.,* p. 83.
180 Gian Marco Carenzi, *op. cit.,* p. 225.
181 Rudiger Dahlke, Andreas Neumann, *op. cit.*, p. 38.

essi possono anche ignorare il cerchio e uscire dai suoi confini, liberando la loro totale espressione. Le istruzioni per i respiranti sono di sedersi, meditare sulla loro esperienza e poi trovare un modo per esprimere ciò che è accaduto durante la seduta. I *mandala* costituiscono poi un completamento visivo dei resoconti verbali durante la condivisione finale dell'esperienza fatta nella seduta di *breathwork*.[182]

Strumenti di supporto al respiro

La musica è un importante supporto durante le sedute di *breathwork*. Essa contribuisce a mantenere il ritmo della respirazione e sostiene insieme al respiro gli stati alterati di coscienza. Può variare e avere ritmi intensi e potenti ed evocativi, oppure essere delicata, leggera e rassicurante. La selezione spetta al *breathworker* esperto che solitamente sceglie in base alla necessità del cliente, la musica è finalizzata a creare le migliori condizioni per mantenere la persona in uno stato di connessione con quanto sta vivendo.[183]

Anche le immagini sono un potente supporto. Esse vengono fornite durante la seduta sotto forma di meditazione guidata dal *breathworker,* soprattutto nelle sedute di *rebirthing,* nella quarta fase. Lo scopo di queste immagini è indurre il respirante a identificarsi con esse, per migliorare la qualità della seduta. Un esempio è l'immagine molto diffusa del fiume che tende a calmare il respirante. Il *breathworker* invita a immaginare un fiume, e gradatamente il respiro diventa il fiume stesso, sulle cui sponde si trova tutto il resto, anche il corpo con le relative sensazioni, percezioni e dolori. Questa immagine è utile per superare alcuni momenti d'*empasse* in una seduta; altre immagini, poi, possono essere fornite a discrezione del *breathworker* e della situazione.[184]

182 Stanistal Grof, *op. cit.*, p. 109.
183 Gian Marco Carenzi, *op. cit.*, p. 226.
184 Rudiger Dahlke, Andreas Neumann, *op. cit.*, p. 45.

Le affermazioni costituiscono un altro pilastro portante della metodologia del *breathwork*. Esse sono dei pensieri consapevoli e di buona qualità che, possono aiutare a migliorare l'integrazione. Durante una seduta il *breathworker* può formulare affermazioni su qualsiasi aspetto della vita, in relazione a qualsiasi argomento, per migliorare la qualità dell'esperienza del respirante.[185] Tuttavia non tutte le scuole del *breathwork* se ne servono, preferendo il solo utilizzo di musica e immagini.

La respirazione circolare nel quotidiano

Secondo i praticanti di *breathwork*, portare il respiro nel quotidiano è un grande strumento di consapevolezza. A questo proposito Leonard Orr consiglia venti respiri circolari una o due volte ogni giorno:

> Provaci. Inspira dolcemente. E rilassati quando espiri. Conta quattro serie di cinque. Al quinti respiro, senti tutto il tuo corpo durante l'inspirazione. Respira nel petto, nella pancia, nella testa, nelle dita dei piedi. Ma lascia subito riuscire l'aria, appena te ne sei riempito. Non la trattenere. È assolutamente innocuo fare venti respiri collegati per una o due volte al giorno.[186]

Questo esercizio è insegnato a tutti coloro che vogliono portare la pratica del *breathwork* nella propria quotidianità, consentendo di sperimentarlo in qualunque luogo ci si trovi. Dato che richiede solo pochi minuti, sembrerebbe adatto a coloro che vivono una vita trafficata e che non possiedono molto tempo. Questa pratica inoltre facilita, in generale, il contatto con il proprio respiro e tutto quello che esso sollecita. È consigliata soprattutto nei casi in cui uno avverta spossatezza, stanchezza o si senta privo di energia.

La cosa più importante in questo esercizio è che vengano osservati i principi base della respirazione circolare: inspirazione ed espirazione

185 Milena Screm, *op. cit.*, p. 98.
186 Leonard Orr, *op. cit.*, p. 40.

rilassate, senza sforzi, ma complete, nessuna pausa o apnea.[187]

Tra la gamma di esperienze vissute durante una sessione di *breathwork* e il successivo reintrodursi nel quotidiano, spesso vi è una spaccatura, che secondo Grof è causata dalla società attuale. Lo psichiatra ceco spiega che la partecipazione a un gruppo di respirazione olotropica,[188] anche se si tratta solamente di un breve *weekend* introduttivo, tende a creare un clima emotivo e intellettuale straordinario, che porta i partecipanti a una sorta di separazione dalla cultura che li circonda, non diversamente da quanto avviene nei riti di passaggio delle culture native. Tuttavia, nei riti di passaggio questa separazione è temporanea e, alla fine, le esperienze non ordinarie degli iniziati confermano il punto di vista spirituale della loro cultura e creano un legame più stretto fra gli iniziati e il resto della tribù. Questo non avviene invece con i seminari di respirazione olotropica che si tengono nelle società tecnologiche; in effetti si verifica una situazione esattamente opposta.[189] Qui i partecipanti vengono avviati a una comprensione della psiche e dell'universo che è radicalmente diversa dalla visione creata dalla scienza materialistica che domina la civiltà industriale. Tuttavia Grof consiglia un modo per facilitare il loro passaggio alla vita quotidiana:

> Tornando dai seminari alcuni individui tendono a essere entusiasti di ciò che hanno sperimentato e visto, tanto da sentire il bisogno di condividerlo indiscriminatamente con gli altri. Costoro raccontano di aver rivissuto la loro nascita, sperimentato ricordi delle loro vite precedenti, incontrato esseri archetipici o comunicato con i loro parenti morti. Tutte queste esperienze si verificano quotidianamente nelle sedute di *breathwork* di persone del tutto normali, ma sembrerebbero impossibili o folli a persone che non hanno avuto modo di condividere tali esperienze.
>
> Di conseguenza, è importante segnalare questi possibili inconvenienti ai partecipanti prima che il lavoro sia terminato. Noi chiediamo loro di lasciare sedimentare l'esperienza per un

187 Milena Screm, *op. cit.,* p. 88.
188 In una forma differente questo vale anche per coloro che fanno esperienze individuali.
189 Stanistal Grof, Christina Grof, *op. cit.*, p. 120.

po' di tempo prima di parlarne con gli altri e, anche allora, di scegliere con cura le persone con cui condividere questa esperienza e le metafore da usare. Dopo una seduta impegnativa raccomandiamo di non ributtarsi immediatamente nella mischia, e di trattenersi per parecchi giorni dal condividere le proprie esperienze con gli altri. Se le circostanze lo permettono, è utile fare lunghi bagni, passeggiare in mezzo alla natura, fare un buon massaggio, meditare, dipingere e ascoltare musica.[190]

Il *breathwork* in acqua

Il *breathwork* in acqua viene spesso descritto come un'esperienza particolare. Normalmente le sessioni si praticano a "secco", cioè il respirante si limita a respirare mentre il corpo è all'asciutto. Ma, avendone la possibilità, possono essere svolte tranquillamente anche in acqua, fornendo una qualità diversa dell'esperienza. Le sedute in acqua possono essere di tre tipi:

1) Il respirante immerso in acqua calda: in una normale vasca da bagno, disteso, con la testa fuori dall'acqua; questo tipo di situazione è riproducibile in casa, anche se l'ideale è una piscina riservata a questo scopo, per permettere di sperimentare il galleggiamento;

2) Il respirante immerso in acqua calda: disteso sulla parte anteriore del corpo, quindi con il viso sott'acqua, respirando attraverso un normale boccaglio di gomma; per questa seconda situazione è necessaria la presenza di un *breathworker* immerso nella stessa vasca;

3) Il respirante immerso in acqua fredda o freddissima: immergendosi poco per volta respirando in modo circolare; le prime volte è preferibile che abbia accanto un *breathworker*.[191]

Respirare in acqua può aiutare a riconnettersi con i ricordi della vita intrauterina; le sensazioni represse formatesi allora possono riemergere ed essere integrate. Una seduta in acqua calda è consigliata soprattutto a chi

190 Stanistal Grof, Christina Grof, *op. cit.*, p. 121.
191 Jim Leonard, Phil Laur, *op. cit.*, p. 87.

manifesta una forte forma di repressione.[192]

Il *breathwork* come strumento di evoluzione spirituale

La psicologia e la psichiatria convenzionali, dominate dalla filosofia materialistica, non riconoscono alcuna forma di spiritualità. Dal punto di vista della scienza occidentale, il mondo materiale rappresenta l'unica realtà. Per questo ogni forma di credenza spirituale è considerata come un forma di ignoranza, una superstizione primitiva, un pensiero magico o una regressione a modelli di funzionamento infantili. Le esperienze dirette di realtà spirituali sono poi relegate al mondo della volgare psicopatologia e dei gravi disturbi mentali. La psichiatria occidentale non fa distinzione tra un'esperienza mistica e un episodio psicotico, considerando entrambi come manifestazioni di una malattia mentale. Nel suo rifiuto della religione, non può differenziare le credenze popolari primitive e le sofisticate tradizioni mistiche o le filosofie spirituali orientali basate su secoli di sistematica esplorazione psichica introspettiva. La psichiatria occidentale considera patologica la spiritualità in qualunque forma, e con essa tutta la storia spirituale dell'umanità.[193]

Da un punto di vista scientifico, la questione principale è lo *status* ontologico delle esperienze transpersonali. Se la psichiatria e la psicologia ufficiali le vedono come sintomi patologici, la psicologia transpersonale le considera invece come importanti fenomeni, con un valore euristico e terapeutico tale da meritare di essere attentamente studiate. Benché gran parte dei contenuti delle religioni più diffuse e dei relativi scritti teologici sia in grave conflitto con la scienza, lo stesso non si può dire della spiritualità basata su esperienze transpersonali dirette. I moderni studi sulla coscienza hanno rilevato infatti una significativa convergenza tra questi fenomeni e

192 Milena Screm, *op. cit.,* p. 79.
193 Stanislav Grof, *op. cit.*, p. 27.

molti degli sviluppi rivoluzionari della scienza occidentale, per lo meno con quelli che rappresentano il paradigma emergente.[194]

Gli aspetti di autoesplorazione basati sulle tecniche di *breathwork,* quindi, meritano un'attenzione particolare. Queste pratiche farebbero molto più che dare sollievo ai disturbi emotivi e psicosomatici, infatti sembrerebbero rendere più piacevole e soddisfacente la vita delle persone che le usano e in alcuni casi invogliare a una forma di ricerca spirituale.[195] Del resto è stato proprio il maestro Babaji a spingere Leonard Orr a diffondere le tecniche di *breathwork* che gli aveva insegnato, poiché, a suo dire, si sarebbero rivelate anche come una forma di spiritualità adatta all'uomo occidentale.[196] In ogni caso la nuova prospettiva che emerge dal lavoro con gli stati alterati di coscienza e il respiro si discosta sia dall'ateismo occidentale sia dal mondo delle religioni organizzate. Spesso nei praticanti di *breathwork* si sviluppa, infatti, una nuova visione della realtà confermata dalle proprie profonde esperienze personali. L'autoesplorazione che usa gli stati alterati di coscienza tende quindi a creare una sottocultura distinta che accetta, o dà addirittura per scontate, certe realtà che nella nostra cultura una persona troverebbe strane o addirittura folli. Questa situazione è particolarmente vera soprattutto quando si tratta di un gruppo che ha condiviso le esperienze per un periodo esteso, per esempio un seminario della durata di un mese, un corso di formazione per facilitatori, oppure un gruppo avanzato che si incontra regolarmente per un certo numero di mesi.

194 Stanislav Grof, *op. cit.*, p. 95.
195 Stanislav Grof, Christina Grof, *op. cit.*, p. 224.
196 Gian Marco Carenzi, *op. cit.*, p. 6.

Conclusione

Questo studio è servito per mettere in evidenza i punti in comune tra i metodi di respirazione contemporanei e quelli praticati fin dai tempi antichi in India, i quali, nonostante l'evoluzione della società, sono ancora notevolmente praticati nelle loro molteplici forme.

Da questa analisi è stato possibile evincere che il respiro oltre a essere di vitale importanza per qualunque essere umano, indipendentemente dalla cultura di appartenenza, è anche uno strumento per la coltivazione della consapevolezza, e questa sua qualità lo rende un ponte di connessione culturale tra oriente e occidente, permettendo l'assottigliarsi di una linea di separazione e di confine tra culture.

È stato inoltre possibile osservare le differenze che a livello meccanico si presentano tra le pratiche descritte: nel *breathwork* viene praticato un respiro circolare senza pause tra inspirazione ed espirazione, con l'inspirazione controllata e l'espirazione lasciata andare nel suo libero fluire; questo aspetto lo rende simile a quello praticato in *anapanassati*, dove il respiro di solito non viene controllato né in fase inspiratoria né in quella espiratoria, ma contemplato nel suo flusso esattamente per come si presenta, a seconda che sia lungo o corto; nel *pranayama* invece abbiamo una padronanza e un controllo del respiro tali, da ottenere addirittura tre fasi della respirazione, ovvero l'inspirazione, l'espirazione e una terza di ritenzione del respiro, che con l'esperienza aumenta di durata e che risulta essere uno degli obiettivi principali di tale pratica.

Per quanto riguarda i risultati e i benefici ottenuti, oltre alla consapevolezza che affiora in tutte le pratiche descritte, anche il corpo e la mente traggono benessere dal respiro. Grazie ad *anapanassati* è possibile beneficiare di uno stato di calma e quiete, con il *pranayama* è possibile curare

molti disturbi fisici e pacificare la mente, mentre attraverso il *breathwork*, oltre ai notevoli benefici ottenuti dalla maggiore ossigenazione del sangue, è possibile dissolvere anche importanti blocchi psicosomatici e gli stati alterati di coscienza che si generano durante la respirazione permettono di esplorare la propria psiche in profondità a tal punto da poter recuperare e rivivere ricordi passati e ormai dimenticati, talvolta dolorosi, da una prospettiva diversa e di evoluzione personale. Questi stati alterati sono artefici dell'esperienza spirituale di cui godono i respiranti durante le pratiche di *breathwork,* conducendoli in delle vere e proprie esperienze di esplorazione della coscienza individuale e della realtà, fino a raggiungere anche stati di grande consapevolezza e illuminazione, come accade nelle pratiche di *anapanassati* e nello *yoga*, il cui obiettivo è appunto quello di raggiungere uno stato di illuminazione e beatitudine tale da liberare l'individuo dal "ciclo delle rinascite". Da questo si evince che indipendentemente dalla tecnica, dal luogo e dall'epoca, il respiro è uno strumento di sostegno al benessere e l'obiettivo comune delle pratiche che ne fanno uso è lo stesso: sostenere il naturale percorso di vita dell'essere umano.

Appendice A: Interviste

1. Intervista all'ex monaco buddhista M. D.:

A. F.: «Qual è la tua esperienza del respiro?».

M. D.: «Sono stato monaco per vari anni, sedici, diciassette, e gli insegnamenti che ho ricevuto sono stati tanti nell'ambito monastico, ma anche leggendo dei testi... nei monasteri, nella pratica diretta della meditazione, poi... ci sono vari modi in cui si usa e vari maestri che la usano in modo diverso. Il metodo tradizionale è quello di sentire dove l'aria entra ed esce dalle narici, ma è molto difficile da percepire, per me soprattutto, non la percepisco tanto, dipende da come è fatto il naso, se è lungo o se è corto. A volte invece la si percepisce quando si respira sulle labbra, ecco uno può concentrarsi anche su quello... e poi ce ne sono altri, anche se nei testi non si dice questa cosa, Buddha dice solo che ti devi concentrare sul respiro. Alcuni maestri, infatti, dicono che devi solo essere consapevole che respiri; nella tradizione birmana, invece, hanno escogitato il metodo di concentrarsi sull'addome, ecco, quello lo uso molto, anche quando c'è la consapevolezza aperta, sono consapevole che il corpo sta respirando.

L'obiettivo è quindi semplicemente quello di essere consapevoli del respiro, non importa la tecnica, far sorgere la consapevolezza dentro di sé, inspiro e sono consapevole, espiro e sono consapevole.

Io il metodo di Buddhadasa lo trovo utile come esposizione, ma non lo utilizzo, lo trovo complicato... cerco di essere consapevole sul respiro e quello che succede, succede...

Ci deve essere della risonanza nell'esperienza diretta, altrimenti uno si adatta a quello di cui uno ha bisogno».

A. F.: «In che modo il respiro ha portato beneficio al tuo corpo, alla tua mente?».

M. D.: «Io non l'ho proprio usato metodicamente ad essere sinceri, dall'inizio...la meditazione in generale che mi è stata insegnata non è solo sul respiro, ma anche sugli altri fondamenti della consapevolezza, che sono le sensazioni o gli stati mentali, il respiro diventa un punto di partenza da cui uno incomincia, è sempre lì presente, cerco sempre di farlo essere presente, però ad un certo punto includo tutto il resto che può presentarsi in questo spazio consapevole della coscienza. Quello che trovo ad un certo punto, soprattutto negli ultimi anni, è che se mi concentro sul respiro e resto per un po', circa per un'ora, diciamo dopo una mezzora ricevo dei benefici notevoli, la mente si calma, si acquieta e il corpo anche...poiché se la mente si calma anche il corpo ne trae beneficio. Entri in uno stato di quiete dove non ci sono pensieri, non vieni trascinato via da quei vortici di pensieri...

Quindi il respiro è lo strumento che sostiene tutto il resto della pratica, diventa l'oggetto primario della meditazione insieme al corpo».

A. F.: «Hai degli allievi, giusto?».

M.D.: «Sí, faccio un corso, un gruppo di meditazione».

A.F.: «Qual è il tuo approccio all'insegnamento del respiro?».

M. D.: «Io comincio quando insegno, incomincio non con il respiro ma con il corpo stesso, il sentirlo, il ricevere le sensazioni corporee, entrare in contatto diretto con il corpo. Quando uno si è familiarizzato con questo contatto, introduco il respiro. Essere consapevoli del corpo che sta respirando... poi dipende cosa accade. I primi tre mesi del corso facciamo esercizi di concentrazione sul respiro, di calma e di quiete, quando la mente

si focalizza su un solo oggetto, in questo caso il respiro o il corpo che respira, la mente si raccoglie in questo oggetto, e le altre cose restano sullo sfondo, focalizzandosi su quello, la mente si calma.

Poi ad un certo punto una persona sceglie di proseguire e per la *vipassana* c'è bisogno di allargare il campo della consapevolezza includendo tutto il resto, quando questo è un po' troppo, suoni, rumori, pensieri che vanno e vengono, dico "Se a un certo punto sentite che è troppo... tornate al respiro, e quando vi sentite pronti...ampliate di nuovo la consapevolezza". il respiro quindi è un punto di riferimento, non solo per tornarci...è sempre presente. "Ritorna al respiro", "ritorna al corpo". Quindi il respiro in questo caso può essere uno strumento per di sostegno nel momento in cui le persone ampliano la loro consapevolezza...».

A. F.: «Qual è l'utilizzo che fai del respiro nel tuo quotidiano?».

M. D. : «In genere non lo uso, uso altri oggetti come il corpo, le sensazioni e gli stati mentali, cerco di non perdermi...non lo uso tanto nella quotidianità, forse qualcun altro lo usa, certo quando sono in meditazione formale, comunque prima il corpo...».

A.F.: «Grazie mille...».

M. D.: «Grazie a te!».

2. Intervista a Mario Lorenzetti, Counselor con formazione e certificazione in Respirazione Olotropica e Psicologia Transpersonale presso il Grof Transpersonal Training, allievo di Stanislav Grof:

A. F.: «Cosa ti ha spinto ad avvicinarti alla pratica del respiro olotropico?».

M. L.: «La ricerca interiore, la ricerca spirituale e la ricerca sugli stati alterati di coscienza che sono il filo conduttore della mia vita».

A. F.: «Qual è la tua esperienza del respiro olotropico?».

M. L.: «Il respiro fa parte della mia ricerca di vita sugli stati alterati non ordinari di coscienza, è uno dei cardini più importanti che ha rappresentato la costellazione della mia vita, mi ha dato anche un gran benessere, una grande capacità di conoscere me stesso.

Stanislav Grof è un personaggio molto interessante, una persona profonda, credo sia uno dei più grandi conoscitori della mente umana. La mia formazione con lui è durata tre anni, quasi 700 ore di formazione, dislocata in vari posti d'Europa, non ha una sede fissa. Grof si fa vedere ogni tanto, ma la formazione viene fatta anche da altri facilitatori. Si tratta di una formazione teorico-pratica, ogni modulo è di sei giorni, comporta di lezioni teoriche, domande e risposta ed esercitazioni pratiche sulla respirazione olotropica».

A. F.: «Come porti le pratiche di respiro nella tua quotidianità?».

M. L.: «Nella mia quotidianità innanzitutto si impara ad accogliere, a stare con quello che c'è, cosa comune a molte pratiche spirituali, ad accogliere le dimensioni profonde del mio essere, a non giudicare, a non rifiutare e questo anche con gli altri, imparare ad accogliere gli altri, con empatia... il

lavoro olotropico tuttavia non prevede il lavoro individuale con il respiro, ma un lavoro in cui vieni accompagnato. Ho un gruppo di colleghi con cui ci troviamo periodicamente e respiriamo assieme, c'è sempre bisogno di qualcuno accanto, non è consigliato praticarlo da soli. Diciamo che respirare da soli è un po' come pretendere di fare psicoterapia da soli, anche se non si tratta di psicoterapia. Grof diceva sempre: Sì, si può respirare da soli, tu puoi farlo, diciannove volte funziona, la ventesima ti trovi ad essere un bambino piccolo e hai bisogno di qualcuno che si prenda cura di te...».

A. F.: «Quali sono i benefici che il respiro ha portato al tuo corpo e alla tua mente?».

M. L.: «Alla mente ad essere autenticamente me stesso, ad avere una sorta di *empowerment,* si attinge alle nostre radici più profonde, a livello spirituale, si allargano gli orizzonti ad altre dimensioni, a livello intellettuale si apre la mente ad una nuova dimensione filosofica e a livello corporeo, certi blocchi che mi portavo dietro sento che o non ci sono più o si sono ridotti tantissimo in anni di pratica, blocchi psicosomatici che si sono trasformati. Sciogliendo questi blocchi ho potuto attingere alla mia natura più profonda».

A. F.: «Che ruolo ha la dimensione spirituale nella respirazione olotropica?».

M. L.: «Il lavoro olotropico è un lavoro sacro, di dimensione spirituale in sé, spiritualità transculturale, di filosofia perenne ovvero connessione transculturale del sacro...uno degli elementi che mi ha interessato molto è la cartografia della psiche umana, biografia, perinatale e transpersonale che si connette più profondamente con la dimensione spirituale in cui si esce da una visione dell'ego incapsulato nella pelle e dai concetti tradizionali di spazio e tempo, in questa dimensione c'è un ventaglio di esperienze diverse,

la più profonda è la mente universale...o il vuoto cosmico primordiale e questo è molto interessante perché si accomuna alle grandi visioni mistiche spirituali...».

A. F. : «Grazie mille...».

3. Intervista a Paola Consoli, *rebirther* certificata e con esperienza decennale di studio e pratica sul Respiro:

A. F.: «Qual è la tua esperienza del respiro?».

P. C.: «Io mi sono avvicinata a questa pratica, come penso quasi tutti, per un'esigenza di stare meglio, in quel momento della mia vita avevo un po' di movimenti esistenziali, il matrimonio in crisi, eccetera... mi ricordo ancora che avevo letto un articolo, non so se sulla Stampa, ed ero rimasta folgorata, "sta roba qua la voglio provare...la devo provare".

Anni successivi poi...ero in vacanza in un posto alternativo, in un campo dove si mangiava macrobiotico e si facevano varie attività olistiche... però ora che te ne parlo mi viene in mente che nasce tutto molto prima, cioè, quando ho partorito il mio secondo figlio, e in travaglio, sapevo molto poco di queste pratiche olistiche e non avevo ancora letto il trafiletto sul respiro, mi sono accorta che se respiravo in un certo modo non sentivo il dolore, ma solo ondate di energia, e questo è un respiro infatti che insegno a tutte le mamme in gravidanza e mi dicono infatti che partoriscono molto velocemente con meno dolore. E credo fu per quello che mi colpì molto quel trafiletto sulla stampa. Quando poi ho fatto in quel campo vacanza una sessione ho capito che probabilmente quando è nato il mio secondo figlio si è attivato qualcosa che conoscevo già, che è alla portata di tutti. Quindi mi sono avvicinata così, poi ho cominciato a fare corsi e andavo a prendere sessioni anche molto lontano quando ho trovato i primi operatori, poi la mia seconda *rebirther* mi disse che ero molto portata e che potevo fare il suo lavoro e dopo pensai che forse aveva ragione...».

A. F.: «Come porti la pratica del respiro nella tua quotidianità?».

P. C.: «Continuamente, perché a forza di respirare così il corpo si allena al

respiro consapevole, tutte le volte che si attiva un'emozione forte da gestire, non me ne accorgo neanche...».

A. F.: «Quali sono i benefici che le pratiche del respiro portano e hanno portato al tuo corpo e alla tua mente?».

P. C.: «Centratura, nel senso di maggiore equilibrio, non più in balia delle mie emozioni, più facilità di disidentificazione, disintossicazione, buona gestione dello stress, più energia fisica, più lucidità, catarsi».

A. F.: «In che modo insegni il respiro? E qual è l'approccio che porti ai tuoi allievi?».

P. C.: «L'approccio è esperienziale, ma con una base di nozioni fondamentali sulla fisiologia del respiro, sugli effetti corpo-mente, è necessario sapere come funziona...».

A. F.: «Durante la respirazione è possibile sperimentare degli stati alterati di coscienza, c'è qualche esperienza che vuoi condividere?».

P. C.: «La rielaborazione della nascita, il rivivere la nascita sicuramente è stata un'esperienza importante...».

Appendice B: testimonianze

Qui di seguito ho raccolto alcune testimonianze di persone che hanno sperimentato il *rebirthing* attraverso sedute individuali per risolvere alcuni disagi interiori o di origine psicosomatica. Alcune di queste provengono dal sito dell'Associazione Milanese di Rebirthing ad approccio transpersonale[197], altre invece sono state raccolte tramite posta elettronica e con l'ausilio di una traccia inviata ai testimoni che erano liberi di seguire secondo il proprio gusto personale. Le domande della traccia erano: 1) Per quale motivo ti sei avvicinato/a alle pratiche di *breathwork*?, 2) Qual è la tua esperienza del respiro?, 3) Quali sono i benefici che ne hanno tratto il tuo corpo e la tua mente?.

1. La testimonianza di J. B.

Sono uno studente 23 anni. Il *rebirthing* per me ha sostanzialmente significato una cosa. Tornare ad essere me stesso, riprendere possesso della mia vera natura. Grazie all'aiuto della dottoressa e a questo formidabile strumento che è il *rebirthing* sono riuscito a dissolvere i miei blocchi e a liberarmi di paure inutili che mi facevano vivere anestetizzato e a chilometri di distanza dal mio vero essere; la cosa straordinaria è che le mie resistenze sono state rimosse senza dover rivivere e comprendere particolari eventi spiacevoli della mia vita ma semplicemente respirando… Il respiro ha "lavorato" per la mia mente, e qualcosa dentro di me è cambiato… è stato come un lavaggio da tutte le emozioni negative che mi opprimevano e non mi davano la possibilità di vivere come volevo… mi ha dato nuova energia

197 Cfr. http://www.rebirthing-milano.it/testimonianze.htm ultima consultazione 30/12/2013, ore 15,20.

fisica e mentale per fluire con la vita e con le persone, ha eliminato le mie paure, mi ha liberato dalla gabbia in cui ero chiuso, e così sono diventato forse per la prima volta padrone della mia vita.. Per me il *rebirthing* è stato tutto questo! Mi sento di consigliare il *rebirthing* a tutte quelle persone che si sentono bloccate da qualcosa che il solo pensiero razionale non riesce a superare, il *rebirthing* è un grande strumento di crescita personale!!!

2. Testimonianza di Y. N.

Premetto che non è facile raccontare la propria esperienza a persone che non si conoscono, ma mi sembra importante condividere il mio vissuto con tutti coloro che si trovano intrappolati in questo incubo: perché gli attacchi di panico sono un vero e proprio incubo. Sono molte le persone che soffrono di questo disturbo e penso che possa essere utile sentire la voce di chi ne ha sofferto e ne è uscito.

Sono straniera e sono arrivata in Italia 6 anni fa all'età di 20 anni. Nei tre anni precedenti ho vissuto da sola nel mio paese d'origine senza mai avere alcuna preoccupazione o difficoltà, anche se avrebbe potuto essere una reazione comprensibile dal momento che avevo 17 anni ed ero da sola, senza la mia famiglia, per altro una famiglia meravigliosa che rappresenta la parte principale del mio mondo affettivo (insieme al mio amato compagno). Quindi, come emerge dal mio racconto, potrei essere considerata fortunata e penso proprio di esserlo. Tutto ciò per far capire che, come si dice, "non mi mancava niente".

Mi sono laureata in legge. Sto completando la mia pratica legale presso un affermato studio della mia città.

Avevo già sofferto di attacchi di panico all'età di 6 anni. Per due anni non riuscivo a dormire tranquilla. Mi svegliavo spaventata tutte le notti, perché avevo paura della morte. Non riuscivo a concepirla. A 15 anni il panico è ritornato per un altro anno. E comunque non me lo ricordavo così orrendo,

appiccicoso e freddo come quello sperimentato in seguito.

Un anno fa la ricaduta, questa volta veramente trionfante. Sarebbe troppo lungo raccontare tutto, ma un attacco mi ha fatto restare bloccata in autostrada; poi, mi sono rifiutata di guidare o, se lo facevo, ero terrorizzata. Correvo il rischio di compromettere anche l'esame di laurea e giuro che per rimanere seduta e fare la mia presentazione quel giorno ho tirato fuori tutta la mia forza. Pesavo poco, 46 kg e sono alta 1,70 eppure la mia pressione si alzava a 160. Credo che posso fermarmi qui…insomma stavo malissimo. Sì, volevo veramente morire. Ma non è questa la sensazione peggiore che ho affrontato, bensì era il fatto che mi sentivo completamente intrappolata in un altro mondo, sola e spaventatissima. Ho provato di tutto per tirarmi fuori. Diventava sempre peggio. Insofferente, un giorno ho chiamato il numero telefonico trovato su uno dei tantissimi siti che visitavo in ricerca di aiuto. Mi è stata data subito l'informazione che cercavo. Ho avvertito che "si parlava la stessa lingua". Sono andata a provare. Lungo la strada mi sono seduta tre volte a piangere per quanto ero sfinita e svuotata dalla paura. Tutto girava intorno a me. Ancora oggi mi ricordo il pavimento della metropolitana che sprofondava sotto i miei piedi e quella mano gelata che mi stringeva la gola e il cuore. Alla prima seduta, nonostante fossi diffidente e stordita dal panico, sono riuscita ad avvertire che qualcosa si era mosso. In quel ghiaccio che si stava chiudendo attorno me, ormai lasciandomi immobile, si era aperta una crepa. È questo che avevo cercato così a lungo.

Ci sono tornata. Mi sono fidata e non ho sbagliato. Credo che l'iter di guarigione sia personale e diverso per ognuno. Io chiedevo quello che mi sembrava indispensabile sapere e comprendere e cercavo di impegnarmi. Riflettevo, ascoltavo, parlavo, mi confidavo. Insieme alla persona che mi ha assistito e da cui mi sono sentita rassicurata, sono riuscita a scoprire cosa mi aveva portato a star male.

Adesso:

Sono di nuovo io ed è bellissimo (non lo si capisce fino a quando non lo

si perde). Ho vissuto l'esperienza più magica della mia vita. Mi sento come un albero all'arrivo della primavera. È possibile guarire, a me è successo.

3. Testimonianza di F. G.

All'apice di un periodo nerissimo della mia vita mi decido, ne ho sentito parlare da un carissimo amico che già lo pratica: proverò la strada del *rebirthing*.

Crisi depressive acute, mobbizzato sul lavoro, ansie continue e insonnia mi hanno portato sull'orlo di un baratro: ma qual è la causa? Non so veramente da dove cominciare a ragionarci su, e più cerco di razionalizzare i motivi più essi si contorcono e si aggrovigliano tirandomi ancora più giù nella depressione.

Il respiro: questa forza segreta e intima è la via. Respira consapevolmente e scopri te stesso, mi dicono. Possibile? una stravaganza? Intimamente però sento che davvero quella può essere la chiave di tutto, senza mai aver saputo quali risvolti e quale potere benefico potesse avere questo metodo sulla mente.

Comincio a informarmi sull'argomento e finalmente inizio il mio percorso che certamente non è finito, tutt'altro; esso semmai è solo l'introduzione a una dimensione interiore tutta da esplorare e che da allora, come un moto perpetuo silenzioso e discreto, mi accompagna nella quotidianità e nelle consuetudini, aiutandomi a "centrarmi" su me stesso, vivendo nel miglior modo le situazioni e i conflitti.

Quasi sempre adesso basta qualche respiro, anche durante le attività quotidiane, con discrezione, e il cerchio "quadra": la dimensione delle cose riprende il giusto posto. Dalla prima seduta un profondo senso di appagamento e di gratitudine pervade la mia coscienza e tutto mi pare estremamente naturale e armonioso: sono felice! Ma di cosa? Di come comprendo le cose intorno a me: ogni cosa è in armonia con le altre.

Se questa è la prima seduta, chissà come saranno le altre, quando sarò "più esperto", penso tra me e me. Non sapevo invece che ogni seduta è un evento a sé, un viaggio in una parte di noi che ci aiuta, suscitando stati d'animo diversi di volta in volta, a liberarci e a sciogliere nodi irrisolti della nostra esistenza.

Infatti, la seduta successiva è opposta alla prima, piango e mi dispero, rivivo stati d'ansia rinchiusi chissà dove; episodi negativi con mio figlio con cui fino a quel momento avevo un pessimo rapporto, riaffiorano e percorrono tutta la seduta. Emergo stanco e sudato, con la consapevolezza che qualcosa di importante è successo.

E il rapporto con mio figlio da allora migliora; o sono io che mi pongo verso di lui diversamente? Lentamente, una seduta dopo l'altra, sul lavoro va meglio, i rapporti con gli altri migliorano, e mi riapproprio della mia Vita. Non mi sono certo trasformato in santo, e nemmeno è mia ambizione, ma veramente da allora sento qualcosa di cambiato dentro di me, una forza calma che prima non ascoltavo. Ero distratto dal rumore delle mie paure.

4. Testimonianza di A. S.

Sono una studentessa universitaria di 22 anni. Soffrivo di attacchi di panico da circa 3 mesi quando ho iniziato le sedute di *rebirthing*.

Sentivo la morte talmente vicina che non avevo più niente da perdere. Mi chiedevo cosa avessi mai fatto per meritarmi tutto questo. Credevo di essere allo stadio terminale di qualche malattia sconosciuta della quale non mi interessava né l'origine, né venirne fuori. Partivo già sconfitta. Ero come chiusa in un mondo stregato, dove stentavo a riconoscermi e nessuno sembrava accorgersene.

Non riuscivo ad andare in università, non uscivo senza farmaci, e quando non facevano effetto mi credevo spacciata. Ma il peggio era l'aereo, ho rischiato più di una volta un atterraggio di emergenza con assistenti di volo

impotenti che non avevano idea di come comportarsi e gli altri passeggeri allibiti.

Non vivo a casa, ma grazie alle insistenze della mamma che aveva capito da un paio di telefonate che non stavo bene e che senza vedermi era riuscita a diagnosticare attacchi di panico, sono tornata a Milano. Non volevo perdere l'università, non volevo fermare la mia vita per una paura, che nei momenti di lucidità mi sembrava pura follia, un'assurdità. La mamma aveva indagato tutte le cure possibili e mi aveva dato tre opzioni: clinica specializzata al San Raffaele con ricovero per un paio di settimane (Mai! Mi avrebbe fatta sentire più ammalata di quello che ero), farmaci accompagnati da una cura psicologica comportamentale (troppo lungo, io non volevo perdermi dietro a tante chiacchiere e poi avrei dovuto tornare a Milano ogni due per tre), oppure questo *rebirthing* (mai sentito, mi diceva che ti insegnano a respirare).

Ero molto scettica, non avevo mai apprezzato la cura psicologica, pensavo fosse per persone deboli che avessero tempo da perdere, e io non ne avevo. Che respirando nei momenti di smarrimento più assoluti la situazione migliorasse l'avevo capito, ma che dovessi imparare a respirare e che dopo poche sedute gli attacchi non sarebbero più venuti mi lasciava molto perplessa. Non ci credevo, ma provare non costava niente, e la posta in gioco era alta. Poi potevo fermarmi a una seduta se volevo. Provai.

Chissà perché le mamme hanno sempre ragione, potrebbero dimostrarlo con una formula matematica. Feci cinque sedute in una settimana, perché avevo poco tempo a disposizione. Fu impegnativo, molto. È una cura che ha mobilitato tutte le mie energie. Ero concentratissima sulla mia guarigione, ero presa da questo potere inspiegabile e meraviglioso che il mio respiro aveva su di me.

Sdraiata su un lettino iniziavo a respirare, prima lentamente, cercando un ritmo, poi più intensamente fino a cadere in uno stato di quasi trance, eppure ero sempre cosciente. Sentivo formicolii lungo i miei arti e

un'energia formarsi nelle mie mani. Fortissima e indomabile all'inizio, come un attacco di panico, rombava dentro di me, mi percuoteva e mi muoveva come un burattino. Scossa da mille emozioni vedevo immagini di luoghi e persone scorrere nella mia mente, e piano piano sentivo che quell'energia sovrastante che prima sembrava attaccarmi in realtà veniva generata da me, dal mio respiro, era la mia arma di difesa e mi avrebbe protetto, sempre.

E sono guarita. Completamente. Non ho più avuto un attacco da allora. Tornai successivamente per un altro paio di sedute, per rassicurami di non avere lasciato niente di irrisolto. Il coraggio iniziale è stato una sfida, ma la volontà di non arrendermi e il respiro hanno risolto tutto. Sono davvero rinata, grazie!

5. La testimonianza di A. B.

Ho 41 anni e sono un docente.

Quella dello scemo del paese alla fiera è piuttosto nota: dopo aver mangiato tre panini la fame gli passa solo con il croccante. Ed eccolo che sagacemente afferma: "avrei potuto mangiare subito il croccante e avrei risparmiato soldi". Perché inizio così a raccontare un travaglio infinito? Il perché è semplice: non so che cosa mi abbia fatto realmente star meglio, ma le ho provate tutte e solo il croccante, il *rebirthing*, alla fine di tutto, mi ha fatto passare panico e ansia. Come sia potuto accadere non lo so. Ma la mia testimonianza è tutta a favore di questo metodo. Ma iniziamo dal principio.

Anni fa, mentre me ne andavo bel bello camminando per la mia città (dopo aver dormito poco, preso un mare di caffè, e in un periodo di stress enorme), sono stato colto per la prima volta da un attacco di panico. Il primo non si scorda mai. È un orgasmo al negativo potenziato per cento. Ma che ve lo racconto a fare, se state leggendo sapete benissimo di che cosa si tratta. Beh, però, il senso di soffocamento, la certezza di un infarto semi-fulminante, la sete implacabile, l'alitaccio del barelliere che viene a

prenderti e ti dice "no, non è un infarto" … insomma tutto nasce lì e in quel momento. Un prima e un dopo. E più senti ansia, panico e più ci pensi e i giorni, e gli anni passano e non pensi che a te stesso e ti vergogni del tuo egoismo, ma non riesci a pensare ad altro. Ecco questa è la cosa peggiore del panico e dell'ansia: l'ossessione su te stesso che ti induce. Vorresti essere un tossico per poterne uscire, un alcolizzato e ti sembrerebbe facile smettere. Vorresti fregartene del cortocircuito fra cervello e corpo che si riproduce da quel giorno del primo attacco ogni volta che entri in ascensore, sali su un aereo, stai per parlare in pubblico, ti siedi dal barbiere o dal dentista. Ma non puoi, è più forte di ogni cosa intorno a te.

Le medicine? Una soluzione per qualche mese e poi? Appena smettevo riprendeva tutto come se non le avessi mai prese. La psicoterapia cognitiva? Certo, ma a me non faceva nulla. Acqua fresca. Parlare per ore e raggiungere sempre le stesse conclusioni. "Voglio star bene". Perché? Mah, faccia lei. E poi siccome gli psicologi ti vogliono piazzare fra i migliorati o i guariti ti abbassano le pretese: "Beh, ma è come se avessi avuto un tumore e se fossi guarito, la paura resta, non puoi pretendere che vada via del tutto". E l'ansia, bisogna un po' conviverci. Avete mai notato come parlano dell'ansia gli psicologi? Come quelli che non l'hanno mai avuta. Mai. La paragonano alla tensione per un esame di quando stavi bene o a robe del genere. Si tratta solo di adrenalina, sono sciocchezze, tu sei più forte. Certo io ero avvantaggiato, non avevo mai smesso di fare le cose. Gli evitamenti! Ah, no, quelli no. E vai a far tutto come se fossi uno con i nervi saldissimi. Salta su aerei, parla in pubblico e sempre solo per carità che se no ti viene dipendenza dalla moglie. Tutto vero intendiamoci, ma mancava una cosa importante. La guarigione: il microfono vicino al volto, la gente che mi guarda e io che comincio a parlare senza provare nulla di particolare. Lo shampoo del barbiere che non mi blocca la respirazione. Il dentista, la sua poltrona, o quella dell'aereo che diventano un luogo come un altro.

Una notte in TV vedo un tipo che parla di *rebirthing*. *What have I got to lose*?

Beh null'altro che le mie catene. Dalla prima volta un miglioramento chiaro e distinto, cartesianamente indiscutibile. Ma una certa sofferenza all'inizio. Un paio di semi attacchi, ricordi che prorompono come un fiume e ai quali non avevo mai pensato durante la terapia. Una saldatura fra cuore e cervello come non vedevo da anni. Tutto ciò che è irreale è irrazionale. E gli attacchi e l'ansia lo sono. Credetemi, psicoterapeuti e psichiatri non ne sanno nulla, i più onesti ve lo diranno francamente. Chi vi fa la terapia di *rebirthing* neppure, tranne che il respiro funziona. Non dall'oggi al domani, ma funziona e capite subito perché. Perché il respiro regola tutto: è il cuore della manifestazione del problema. L'ansia vi peggiora il respiro, il panico vi mozza il fiato. Non si tratta di capire come e cosa è avvenuto, ormai non ci si può far più nulla, ma dove contrattaccare. In breve, le parole non servono, vi è tutto da operare e nulla da attendere. Partendo dal respiro ripagate il male con la sua stessa moneta, lo attaccate sul suo punto di forza evidente.

Effetti collaterali, o benefici aggiunti: viene maggiore voglia di fare certe cose. Lavorare, parlare con la gente e anche fare l'amore. Su quest'ultimo aspetto non mi dilungo, temo la censura della mia pudica dottoressa. Ma la vita è fatta anche di questo e quando riprende binari insperati ci si ributta dentro con gioia e beh, in fondo qualche sospiro ben fatto potrebbe giovare anche a voi. Che cosa avete da perdere?

6. Testimonianza di C. C.

Sono un professore di circa 40 anni. Come emergerà nelle sedute, i disturbi da attacchi di panico sono connessi essenzialmente con la morte dei miei genitori. La mia mancata elaborazione del lutto e la rimozione del dolore sono strettamente intrecciati con le sottostanti e precedenti problematiche relazionali ed emozionali non risolte.

Ho iniziato a praticare il *rebirthing* tre mesi dopo la scoperta di soffrire di

attacchi di panico. In realtà ho sofferto di attacchi di questo tipo per diversi anni, solo che non li identificavo in questo modo, bensì in più generici "malesseri". Poiché erano abbastanza rari, non comportavano una modifica radicale del mio stile di vita, per cui per lungo tempo sono riuscito (inconsciamente) a far finta che non esistessero.

È stata l'intensificazione degli attacchi a convincermi che valeva la pena dare un nome a questi disturbi. Identificarli è stato il primo passo per cercare di superarli. Da lì è iniziata un'affannosa ricerca di metodi e strumenti (la psicoterapia e gli ansiolitici, essenzialmente) per "limitare i danni". Poi la scoperta, un po' casuale (frutto di qualche ricerca su Internet), del *rebirthing*.

La prima seduta è stata scioccante: dopo un lungo colloquio, mi sdraio su di un lettino, in una stanza in penombra, con una musica che invita al relax di sottofondo, e inizia la respirazione. Mi aspetto di dover respirare in modo lento e ritmato, invece il ritmo è rapido e la respirazione profonda. In pochi minuti entro in una sorta di trance dove è difficile distinguere la componente emotiva da quella fisica: un forte formicolio attraversa gli arti superiori e inferiori, i muscoli si irrigidiscono, la testa è bloccata. Provo difficoltà a parlare e a respirare. Aumenta il battito cardiaco e la sudorazione. Ho un violento attacco di panico. Nella mente scorrono immagini del mio passato e l'inconscio comincia a liberare i propri fantasmi. Guidato dalla terapeuta, mi concentro sulla respirazione, e il blocco fisico comincia a ridursi. Progressivamente aumenta il rilassamento muscolare e cresce la sensazione di benessere.

La prima seduta già mi insegna qualcosa di importante: panico e paura non sono l'espressione di un disturbo fisico, bensì puri stati emozionali, sono frutto della mente e svuotando la mente dai pensieri negativi si possono sconfiggere. L'attacco di panico provato durante questa seduta era molto intenso; eppure ne sono uscito, senza bisogno di farmaci o di supporti particolari, solo respirando.

Negli incontri immediatamente successivi il disagio, seduta per seduta, si riduce; contestualmente cresce la consapevolezza del fatto che i blocchi di natura fisica (di cui l'attacco di panico è l'espressione più violenta) sono in realtà in gran parte la manifestazione di blocchi di natura energetica. Il respiro diventa una sorta di "strumento di lavoro" per scardinare le resistenze (inconsce) legate ai fantasmi del proprio vissuto. È questa la fase dei miglioramenti più repentini nella vita quotidiana: ricomincio a praticare gran parte delle attività che nella fase acuta degli attacchi di panico mi erano spesso precluse (guidare, prendere mezzi pubblici molto affollati, andare al ristorante…).

In questa fase le sedute mi aiutano essenzialmente a raggiungere una maggiore consapevolezza del sé. Si concentrano essenzialmente sulla rilettura del mio passato, di emozioni e sensazioni ben radicate ma delle quali sono stato a lungo inconsapevole.

Anche se questo risultato è di per sé già molto significativo, non lo ritengo tuttavia nel mio caso la fine del percorso né, forse, l'elemento più importante di tale percorso. Il *rebirthing* mi ha aiutato (e mi aiuta tuttora) a ricercare una diversa collocazione nel presente, poiché favorisce la disidentificazione con il proprio passato. Ovviamente non per negarlo, ma semplicemente per accettarlo così com'è. È questa, a mio parere, la vera condizione di "risveglio" alla quale una tecnica così semplice (nella sua realizzazione pratica) è in grado di condurre.

Insomma, anche se immagino che tale processo non sia automatico per coloro i quali si avvicinano a tale esperienza, il *rebirthing* non solo può rivelarsi efficace per superare disturbi di natura emozionale, ma può aiutare e stimolare un percorso interiore che conduca a una rilettura in chiave spirituale dell'esistenza.

7. Testimonianza di A. P.

Sono una signora di 45 anni, avvocato. Ho sofferto di attacchi di panico per molti anni. Prendevo farmaci e ho seguito una psicoterapia di tipo analitico.

I miei attacchi di panico sono iniziati dopo la morte di mia sorella in un incidente, sette anni fa. All'inizio non sapevo cosa mi stesse succedendo, anche i medici parlavano di stress e di ansia, tutto sommato normali dopo un lutto. Ma per me era qualcosa di terribile che mi bloccava completamente, non riuscivo più a lavorare e dovevo sempre essere accompagnata da qualcuno per uscire da casa. Finalmente un giovane psichiatra mi diagnosticò i DAP e mi diede dei farmaci che cominciarono a migliorare i sintomi. Entrai anche in analisi. Stavo meglio, non c'era dubbio. Ma non era la guarigione. Mi sentivo dipendente dalle pastiglie e non potevo lavorare senza averle prese e senza portarmele sempre dietro. Una volta, si scatenò un attacco di panico solo per il fatto di essermi accorta, nel mio studio, che avevo lasciato a casa il flacone.

Capivo che tutto era legato a una mia fragilità, a una mia incapacità ad affrontare la realtà. La morte che nella mia vita era stata molto presente mi teneva sotto scacco finché non l'avessi guardata in faccia. Io non volevo farlo. Avevo perso un mio compagno di scuola quando avevo 7 anni, era il mio amico, il mio fidanzatino. Allora avevo reagito "normalmente" in apparenza, ma avevo cominciato ad avere bisogno della luce per potermi addormentare e rimanevo a lungo con gli occhi aperti con una leggera ansia, come se dovesse succedere qualcosa. Poi la morte dei miei genitori, prima mia madre e poi mio padre, quando ero già adulta . Ero lontana in entrambi i casi, sensi di colpa. Razionalmente tutto mi era chiaro, ma qualcosa mancava, un anello della catena, qualcosa che trasformasse in vissuto tutte le mie comprensioni, qualcosa che provocasse un corto circuito dentro di me, scombussolasse tutte le carte e le rimettesse insieme

in un altro modo più giusto, più ordinato.

Sono arrivata al *rebirthing* come all'ultima spiaggia, un po' scettica, un po' fiduciosa. Avevo bisogno di sperare che fosse possibile riprendere a vivere senza più quell'ombra minacciosa.

Per molte sedute (cinque, sei … quante?) provo terribili crampi e blocchi in tutto il corpo, mani, piedi, gambe, la faccia, la testa, l'addome, i genitali, il petto, tutto il mio corpo s'irrigidisce, si contrae, spasima. A volte accompagnati da forte ansia, a volte no. Poi continuando a respirare rivivo il mio passato. Il passato è vissuto in diretta, non ci posso credere. E non esiste il principio di non contraddizione perché sono allo stesso tempo due persone, quella di ora e quella di allora. Vivo molti stati di ansia, non veri e propri attacchi di panico, ma i sintomi ci sono tutti: la tachicardia, il senso di soffocamento, ondate di calore e di freddo, formicolii. Eppure qui, con il sostegno della persona che mi assiste, e con il respiro, ci passo in mezzo: è come se non fossero me. Ci sono, e poi se ne vanno e io li osservo venire e andare. Comincio a sentire che sto deponendo pesanti fardelli che ho portato per anni, avverto un cambiamento sottile non decifrabile, sono più serena, più fiduciosa.

Il vero punto di svolta avviene dopo una seduta in cui, dopo aver provato molte sensazioni fisiche, avverto come una presenza benefica… penso a mia sorella, la musica è una nenia indiana che mi culla, cado in una pace fatta di luce, poi mi allargo, non sono più il corpo, mi lascio andare, mi lascio andare, fluttuo, fluisco, sono immateriale. Mi vedo come in un sarcofago. Questa è la morte penso, staccarsi da tutto, lasciarsi andare, andare verso quella pace, quel silenzio luminoso. Non più paure, preoccupazioni, ieri, domani in questo "brodo" in cui sono immersa che mi sostiene, mi ama, mi nutre. Sento una corrente salirmi lungo la schiena, serpentina, ondulatoria, sale e salgo con lei. Mi trovo con la testa appoggiata sulle ginocchia di qualcuno vestito di bianco che mi tiene una mano sulla testa.

Il mio cammino continua, respiro da sola ormai, e ogni tanto faccio una seduta con la dottoressa perché è comunque diverso. Mi chiedo come mai la respirazione e il *rebirthing* non siano più conosciuti, più diffusi. Se l'avessi trovato prima, quanti anni avrei guadagnato… No, non è vero, un'altra cosa che ho imparato è che, come dice l'Ecclesiaste, c'è un tempo per ogni cosa.

8. Testimonianza di F. A.

Ho 30 anni, sono sposata e faccio un lavoro d'ufficio. Mi sono avvicinata al *rebirthing* perché sentivo che non vivevo appieno la mia vita. L'ansia e il senso di inadeguatezza mi bloccavano e rendevano difficili le mie relazioni con gli altri. Consideravo, in particolare, molto problematica la mia relazione con mia madre e intuivo che questo potesse essere all'origine delle mie difficoltà. La mia nascita è stata particolarmente difficile: la sofferenza fetale prolungata ha reso necessario il parto cesareo. Il tema della "bambina abbandonata" è emerso più volte nelle mie sedute come una causa importante del mio disagio. Qui di seguito il mio resoconto di alcune sedute particolarmente significative.

Il delfino ovvero la coscienza oceanica.

Inizio la seduta respirando dal naso il più profondamente possibile. È la mia undicesima seduta e so che bisogna "solo" respirare. Il resto viene dal nostro mondo interiore. Ma questa volta quello che mi succederà sarà un'esperienza commovente e straordinaria. Respiro e, rispetto alle sedute precedenti dove avevo sofferto molto, mi sento pervadere subito da un senso di benessere. Rido dentro di me, mi sento brillare. Sono un essere completamente libero, non ho bisogno di nulla, non desidero nulla perché nulla può esserci più di questo. Tutto è semplice e perfetto: esisto in armonia con tutto il creato…poi improvvisamente vedo chi sono: un delfino. Nuoto beato, vedo gli abissi, vedo le alghe in fondo al mare, sono a casa finalmente! Mi tuffo con gioia nell'acqua, il mio elemento. Pura gioia,

benessere, completezza. Non ho bisogno di parole… tutto fluisce e nella fluidità del movimento vedo la mia origine… vedo uno spermatozoo che arriva a destinazione e tutto è compiuto.

La rinascita. Inizio a respirare e sento che sta per accadere qualcosa di travolgente. Provo un forte senso di angoscia … mi sento alle strette, deve succedere qualcosa … devo agire. Non posso più aspettare che le cose accadano…è troppo tardi, devo farmi forza. Perché non mi aiutano, perché non fanno qualcosa…mamma dove sei, perché non mi aiuti?

Sono sola. Non sono ancora nata e per la prima volta sento cos'è il dolore, cos'è l'angoscia, cos'è il senso di impotenza. Però da sola non ce la faccio. Aiutatemi, voglio vivere. Mi abbandono e lascio che gli altri facciano per me. Vivo un momento di totale disperazione, mi lascio andare stremata, senza forza ed ecco improvvisamente la salvezza! Finalmente esco alla luce del sole, vedo la mia mamma che dorme girata sul fianco. Ma si è accorta che sono al mondo?

La dolcezza. Respiro, respiro ancora e mi ritrovo piccola e indifesa … sono tenera nella mia culla. Non ho nessuna protezione, sono completamente "aperta". Respiro continuamente, ma le mie mani sono molto rigide. Lo sono sempre da quando ho iniziato la mia esperienza di *rebirthing* (la rigidità si scioglie quando emerge quello che devo rivivere). Ho fame e come un neonato piango e avendo la parola, lo dico chiaramente ad alta voce: "Ho fame!" E poi succede il miracolo… la mia rebirther mi dà una caramella, e poi un'altra… Sento che mi sciolgo, il mio essere, le mie cellule stavano aspettando solo questo. Comprendo cos'è la dolcezza, comprendo che i sapori corrispondono a degli stati d'animo insiti in noi. Le mie mani si schiudono come dei fiori a primavera. È immediata la reazione. Sono trasformata in pochi secondi. Il respiro, unito alla dolcezza, ha fatto tutto. Sono assolutamente felice e piango di gioia. Mi vedo insieme alla mia mamma in un campo di fiori, vedo i suoi fiori preferiti: le violette.

9. Testimonianza di C. T.

Sono una psicanalista freudiana aperta, al contrario di molti miei colleghi, ad approcci e metodi di cura e di crescita personale che si basino su una visione più integrale dell'essere umano. Soffrivo di emicrania muscolo-tensiva che mi costringeva a letto per più giorni due o tre volte al mese. I farmaci antidolorifici che prendevo da anni sono diventati essi stessi causa dell'emicrania. Lamentavo senso di inadeguatezza, di fallimento, dissociazione dal corpo e dalle emozioni

Il mio senso di insoddisfazione riguarda sia la professione sia la mia vita in generale. Un matrimonio alle spalle andato male, una famiglia rigida, sessuofobica. Sono sempre stata una brava bambina che ha fatto il suo dovere, sempre in punta di piedi per non disturbare. Sono arrivata alla famosa mezza età chiedendomi chi sono veramente, da dove vengo e dove vado.

Mi sono rivolta al *rebirthing* perché volevo sperimentare qualcosa di nuovo, qualcosa che mi mettesse in contatto con me stessa e che allo stesso tempo mi aiutasse a eliminare le terribili emicranie che non potevo più sopportare. Mi sentivo come impedita a vivere pienamente la mia vita da queste interruzioni cicliche in cui dovevo rifugiarmi al buio in un letto, per giorni. Mi sono convinta, nel corso della mia attività professionale, che non è sufficiente intervenire sulla psiche da una parte e sul corpo dall'altra, parola e farmaci … in un modo scollegato senza stabilire connessioni, cioè non connessioni intellettuali, razionali, ma dell'organismo come un tutto.

Nelle sedute di *rebirthing*, nel respiro ho trovato quello che cercavo. La mia emicrania è scomparsa dopo alcune sedute che sono state però molto dure. Nelle sedute che considero le più decisive per l'inizio del processo di risoluzione del sintomo fisico e di un vero e proprio cammino di autoconoscenza e trasformazione interiore è avvenuto questo: inizialmente arrivava il mal di testa fortissimo, la testa mi scoppiava, molto dolore,

volevo smettere, fuggire; sentivo il corpo bloccato, le mani contratte e anche la faccia. Facevo fatica a respirare, ma una voce mi diceva di continuare a respirare, di lasciarmi andare, di non resistere.

A un certo punto emerge come un'ondata travolgente, come un uragano violentissimo che mi spazza internamente, un'energia fortissima, più mi lasciavo andare più le contrazioni e i crampi e il dolore si trasformavano in quest'energia. Per alcune sedute questa forza dentro di me si è trasformata in qualcosa che … era rabbia, una rabbia che non sapevo di avere dentro così spaventosamente forte. Io sempre mite, docile, gentile mi sentivo furiosa. E questa rabbia aveva un oggetto che faticavo a riconoscere, non volevo riconoscerlo. Questa rabbia era rivolta contro… mia madre. Per varie sedute scene e scene si riversavano nella mia mente, o sorgevano dalle mie cellule, non so. Scene dell'infanzia, dell'adolescenza, la mia sessualità negata, la mia voce negata. Il cattolicesimo vissuto in modo ristretto e bigotto, il senso del peccato, della punizione. Il piacere era proibito, bisognava soffrire, la vita è sofferenza, dovere, sacrificio. Anche il matrimonio, perché bisogna sposarsi, una vita organizzata come tutti, rispettabile. La mia voglia di trasgressione di quando avevo 16 anni, e non ho mai osato … Piango su di me, sulla mia vita e sento una rabbia che mi scuote. Il mio corpo si agita, batto pugni e gambe sul letto. Poi, questa carica diminuisce progressivamente, sprofondo in uno stato di grande pace e benessere. Mi sento così leggera che mi sembra di non poggiare più sul lettino.

Ci sono state altre sedute, non più così energeticamente travolgenti, ma più sottili, più spirituali in cui ho avuto molte intuizioni sulla mia vita, i miei bisogni, le mie relazioni.

In generale posso dire che il *rebirthing* mi ha dato molto, e non solo perché mi ha fatto stare meglio dal punto di vista fisico e psicologico, ma perché mi ha rimesso in movimento. Ha aperto nuovi orizzonti che già presentivo in me ma in modo troppo confuso. Ho capito che nel

cambiamento che stavo cercando dovevo dare spazio anche al mio bisogno di spiritualità che era rimasto troppo a lungo inascoltato. Rifiutando il cattolicesimo bigotto avevo rifiutato anche il bisogno di trascendenza. Cercavo un collegamento tra psiche e spirito e l'ho trovato. Ho cominciato a leggere cose interessanti e nuove per me e mi sono avvicinata al buddhismo e alla meditazione.

10. La testimonianza di M. S.

Sono uno studente universitario di 22 anni. Ho manifestato il desiderio di conoscermi meglio e sentivo di avere bisogno di una maggiore integrazione tra mente ed emozioni per affrontare in modo più sereno e rilassato le relazioni interpersonali. Vivevo, in effetti, un'epoca della vita piena di stimoli, di speranze, di interessi, di incontri ma anche di molte paure e insicurezze. Se ripenso a quando, circa un anno e mezzo fa, mi imbattei nella mia prima seduta di *rebirthing*, mi rendo conto di quanto questo particolare strumento terapeutico sia ormai entrato a far parte di me, delle mie giornate, del mio stare al mondo.

Ricordo che in quel periodo mi sentivo molto confuso, decentrato, non ero più in grado di vivere intensamente le mie emozioni, in particolari situazioni venivo preso dall'ansia e un certo disagio accompagnava i miei pensieri. Insomma non c'ero. L'incontro con il *rebirthing* mi mise di fronte a tutto questo: durante le prime sedute mi dovetti scontrare con sentimenti e stati d'animo negativi, spesso provavo forti dolori in diverse parti del corpo, lottavo con il mio respiro, mi dibattevo e con fatica e grande sforzo riuscivo a raggiungere i miei primi indimenticabili momenti di profonda pace.

Lavorando su mio respiro mi si aprì un mondo: ben presto iniziai ad avere più fiducia in me, non mi trovavo più a mani nude di fronte alle mie paure, ma, attraverso il respiro, potevo affrontarle e superarle e ritrovare la speranza anche nei momenti più difficili.

Oltre a tutto questo, cioè, oltre a essere stato per me un efficace strumento terapeutico, il *rebirthing* mi ha aperto le porte verso una visione più consapevole, oserei dire spirituale, di me stesso e della mia vita. Infine, mi sento di consigliare il *rebirthing* a tutte quelle persone che, prima o poi nella vita, si accorgono di respirare.

11. La testimonianza di V. C.

Ho circa 30 anni. I miei problemi psicosomatici erano legati a una profonda insoddisfazione e non accettazione di me stessa. Molte scelte fatte erano state una risposta alle aspettative altrui e questo aveva creato una grande disarmonia interiore. Dopo aver rivisitato molti vissuti e sciolto molti nodi emotivi, riconosciuto molti condizionamenti e iniziato a uscirne, ho acquistato più fiducia in me stessa e nelle mie capacità e potenzialità e ho cominciato a suonare la mia melodia, quella che viene dal centro dell'essere.

Mi sono avvicinata al *rebirthing* a causa di una dermatite che non riuscivo a curare e che stava condizionando ogni momento della mia giornata e qualsiasi attività: pur avendo provato ogni tipo di cura non avevo ottenuto alcun risultato. La prima persona che mi ha parlato del *rebirthing* è stata una collega, ma inizialmente ho messo il suggerimento nel cassetto, sotto la voce "Ultimissime Spiagge". In realtà, senza volerlo l'idea aveva cominciato a maturare e mesi dopo, confidandomi con un'amica e credendo che mi sarei scontrata con i soliti pregiudizi, ne ho ricevuto in cambio un indirizzo e un nome.

Appena cominciate le sedute la dermatite è passata ed è cominciato un percorso che continua a stupirmi. Mi sono resa conto progressivamente che il problema non era dato dalla mia pelle, ma da me. Il sospetto lo avevo in effetti già avuto, ma un conto è sospettare o presupporre, un altro è iniziare a sollevare i veli che fino ad allora avevo solo ogni tanto scosso,

intravedendo di sfuggita la verità che però subito spariva, come i sogni al mattino.

In questo periodo sono emersi sentimenti e ricordi nascosti sotto strati e strati di repressione, sensi di colpa, credenze e una profonda non accettazione di me stessa.

Ho avuto l'opportunità di rivivere emozioni legate alla mia infanzia, di sperimentare l'odio più puro e totale, oppure di scoprire quanta e quanta rabbia avessi dentro senza averne assolutamente coscienza.

Quella che però rimane l'esperienza più straordinaria è stata il sentire dentro di me la forza e il potere dirompenti di un'energia che in alcuni momenti ho creduto di non poter più contenere, perché il mio corpo era diventato troppo piccolo per questa energia che si muoveva al suo interno. Una volta, grazie all'aiuto della dottoressa, sono riuscita a catalizzarla all'esterno ed è stato come essere percorsi da un filo di luce elettrica che veniva risucchiata e mi lasciava in pace con il mondo.

Ad un certo punto mi sono resa conto di essere cambiata, è stata una presa di coscienza graduale, come quando sali una lunga scala e girandoti indietro vedi il punto di partenza piccolo piccolo. Ed è quello che sto tuttora vivendo: ho compiuto scelte e avviato cambiamenti che mai avrei creduto possibili nella mia vita, ma soprattutto c'è in me una nuova consapevolezza che mi permette di fare finalmente emergere la mia vera natura, che tanto sapientemente avevo messo a tacere.

Non ho ancora smesso le sedute perché ogni volta emerge un nuovo pezzettino e perché sono diventate un importante momento di autoconoscenza e un vero e proprio cammino spirituale che mi aiuta a ricordare e a riconoscere che la realtà non è quella che appare.

12. Testimonianza di L. D.

La prima esperienza di sessione di respiro l'ho vissuta qualche anno fa su

consiglio di un amico che voleva assolutamente coinvolgermi per farmi provare i suoi benefici.

In passato ho praticato molto yoga e credo che questo abbia influito sul fatto che mi sono buttata fin da subito senza ripensamenti in questa esperienza, molto fiduciosa dei suoi risultati. E così è stato; oltre al benessere e alla maggior chiarezza riscontrati, a lungo termine questa pratica mi ha conferito più gioia e una maggiore consapevolezza legata al respiro.

Inoltre in alcune sessioni ho sperimentato anche visioni importanti come se mi fossero arrivate direttamente dalla mia anima o da uno spirito superiore; credo che questo avvenga poiché la nostra mente è completamente scollegata e si rimane concentrati e "trascinati" dal ritmo incalzante del respiro che ci riporta a uno stato di presenza e consapevolezza svincolato dal flusso di pensieri quotidiano. Presenza e consapevolezza di quello che si sta vivendo in quell'istante rimanendo in ascolto di noi stessi.

13. Testimonianza di G. B.

Sono al terzo anno di scuola di Counseling (Accademia dell'Essere -VR) ad indirizzo integrale e olistico. Dal primo anno siamo stati iniziati e istruiti al *rebirthing,* a marzo darò l'esame come operatore olistico con una tesi intitolata "la disidentificazione dal critico interiore attraverso il *rebirthing*" e posso quindi presentarmi come *rebirther* in erba.

Ho quindi iniziato a respirare per motivi scolastici ma la tecnica mi è piaciuta subito. In questi tre anni ho "respirato" tantissimo, sia da solo, in gruppo, con *rebirther* professionisti quali Fabrizio Enea e

Paola Consoli (con cui ancora respiro) e sto accompagnando persone in quello che io definisco "un affascinante viaggio dentro se".

Attraverso il *rebirthing* ho potuto esplorare, in uno spazio neutro e privo di qualsiasi giudizio, tutte le parti di me fino ad arrivare a connettermi con la mia essenza. Emotivamente ho pulito memorie, ricordi negativi sono evoluti in episodi necessari ad arrivare fin qui, ho sciolto sensi di colpa, ho potuto portare un enorme spazio tra ciò che è reale, che è fisicamente percepito, da ciò che invece la mente etichetta immediatamente come pericoloso, noioso, inutile, permettendomi di non agire sempre in reazione alle cose, persone, situazioni, ma di aver la libertà di scegliere. Ho sentito quanto i miei genitori a modo loro mi hanno amato smettendo di portar loro rancore e riconoscendo che non mi comportavo poi tanto diversamente ma solo perché conoscevo solo quei modi. Nello spazio del *rebirthing* ho potuto riprendere in mano le redini della mia vita.

Il respirare in maniera consapevole mi riporta sempre qui, nel presente, nell'unica cosa che è reale, il qui e ora. E condividere l'esperienza con altre persone è stato meraviglioso. Da *rebirther* ho accompagnato persone nel loro personale viaggio e assistere ai loro traguardi è stato un dono enorme. Il *rebirthing* mi connette con l'esistenza. Respirare consapevolmente è per me accogliere tutto e tutti, è sentirmi connesso a qualcosa di più grande ma sopratutto mi fa sentire allineato con me stesso e non solo da un punto di vista emotivo e spirituale. A livello fisico i benefici sono sorprendenti, più concentrazione mentale, più energia; la circolazione sanguigna è migliorata; faccio più attenzione a cosa mangio e come lo mangio, il corpo è diventato un tempio sacro, contenitore della mia anima, e come tale sento di volerlo rispettare di più, di ascoltarlo di più. 'A me personalmente piace definire il *rebirthing* esperienza di se

stessi. Un avventura straordinaria, un viaggio nella profondità del proprio cuore e nei rapporti col mondo che ci circonda. Durante questo viaggio si può davvero scoprire di avere la capacità di darci da soli il tipo di vita che desideriamo.

14. Testimonianza di G. P.

Inizialmente ero scettica di fronte a chi sosteneva che il respiro potesse far bene al corpo, ancora più scettica a chi sosteneva facesse bene all'anima. È bene dire solo inizialmente, piano piano ero sempre più incuriosita ma non trovavo una ragione per provare.

Ciò che mi ha spinto è stato un problema di salute: da anni soffro di uno strano dolore continuo al fianco destro, più volte controllata e visitata da medici di ogni categoria, sottoposta ad esami e test, senza risultato alcuno. Era arrivato il momento di andare oltre alla medicina tradizionale e mi avvicinai quindi al respiro.

Grazie a varie conoscenze ho potuto provare questa meravigliosa esperienza. Il tutto si è svolto in una stanza armoniosa, ricca di atmosfera appositamente creata con l'utilizzo di musiche e profumi. A seguito un momento di accoglienza, mi sono sentita prendere sempre più da un qualcosa di unico: a parole è difficile da spiegare, è solo vivendolo che si può capire, ma cercherò di essere il più chiara possibile.

La seduta richiede un esercizio di respirazione intenso, quasi stancante talmente energico. Quando l'esercizio è svolto in maniera regolare, la mente comincia a viaggiare e vedere cose diverse, anche mai viste prima. Dopo di che la seduta aumentava di intensità, facendomi respirare più velocemente e poi più lentamente, il corpo era preso da diversi formicolii e addirittura era quasi addormentato, tanto che facevo fatica a muovere anche solo le dita o

le labbra. La mente tuttavia era più che sveglia, portandomi a vedere cose del passato, del presente e sensazioni del mio futuro.

La seduta ha avuto solo lati positivi: la mente era libera, pronta ad accogliere nuove idee, il corpo rilassato e il dolore al fianco più tenue.

Questa è stata la mia unica esperienza, ma non perché non desidero riprovare, anzi, sento che ne avrei bisogno, è solo il mio istinto che mi porta ad aspettare il momento giusto. Se qualcuno mi chiedesse se vorrei consigliare questa pratica, la risposta è assolutamente sì, sia per chi ha dolori fisici, sia per chi è stressato e sia per le persone che non credono che tutto ciò sia possibile.

15. Testimonianza di A. A.

Ho 25 e ho iniziato l'esperienza con il respiro a 22. Ciò che mi ha portato a provare è stata più di tutto la curiosità. Dalla prima volta in gruppo si sono susseguite altre dieci sessioni consecutive (una al mese) che hanno dato una svolta alla mia vita in termini di consapevolezza. Ora lo pratico quando lo ritengo necessario. È strano perché oltre alle sensazioni fisiche (che si manifestano comunque in parti del corpo dove la tua energia è bassa) si provano una marea di sensazioni emozionali, come la manifestazione di risate, pianti, ecc., che erano stati repressi o rimossi, si hanno idee molto illuminanti e si possono rivivere in maniera positiva ricordi di quando si era bambini; tutto questo senza il minimo controllo, solo respirando con un intento e concentrandosi su di esso (il respiro). Ritengo sia la cura naturale a molte malattie moderne, soprattutto allo stress, alla depressione e alla paura del giudizio che stanno uccidendo la società odierna.

Bibliografia

Buddhadasa, *La consapevolezza del respiro, un manuale per il principiante serio*, Ubaldini, Roma 1991.

Buddhaghosa, *Visuddhimagga, Il sentiero della purificazione, Vol. II. La concentrazione*, a cura di Antonella Serena Comba, Edizioni Lulu, Raleigh 2012.

Carenzi, Gian Marco, *Il respiro che guarisce*, Tecniche Nuove, Milano 2008.

Dahlke, Rudigher, Neumann, Andreas, *La straordinaria forza terapeutica del respiro*, Tecniche Nuove, Milano 2003.

D'Orlando, Alessandro, *Intelligenza emotiva e respiro*, Amrita Edizioni, Torino 2006.

Flood, Gavin, *L'induismo*, trad. di Mimma Congedo, Einaudi, Torino 2006.

Gheranda, *Insegnamenti sullo Yoga (Gheranda-Samhita),* a cura di Stefano Fossati, Promolibri Magnanelli, Torino 1994.

Grof, Stanistal, *Guarire le ferite più profonde,* Macro Edizioni, Cesena 2012.

Grof, Stanislav, Grof, Christina, *Respirazione olotropica, teoria e pratica,* Urra, Milano 2010.

Gruppo Kevala*, Prashna Upanishad, con il commento di Shankara*, Edizioni Asram Vidya, Roma 2004.

Harner, Michael, *La via dello sciamano*, Edizioni Mediterranee, Roma 1999.

Iyengar, B.K.S., *Teoria e pratica del pranayama*, Edizioni Mediterranee, Roma 2005.

Iyengar B.K.S., *Teoria e pratica dello yoga*, Edizioni Mediterranee, Roma 2005.

Joshi K. S., *Pranayama, lo yoga del respiro*, Promolibri Magnanelli, 1995 Torino.

Kinzelmann, Silvia Morena, *Anapanasatisutta, discorso sulla consapevolezza del respiro*, Edizioni Lulu, Raleigh 2009.

Leonard, Jim, Laur, Phil, *Rebirthing, tecniche per integrare corpo, mente e spirito*, Astrolabio – Ubaldini, Roma 1988.

Lo yoga rivelato da Siva [Siva-samhita], a cura di M. P. Repetto, Promolibri Magnanelli, Torino 1994.

Manné, Joy, *Conscious breathing, how shamanic breathwork can transform your life*, North Atlantic Books, Berkeley 2004.

Orr, Leonard, Halbig, Konrad, *Il libro del rebirthing*, Edizioni Mediterranee, Roma 2006.

Patanjali, *Gli Aforismi sullo Yoga (Yoga-Sutra)*, a cura di Pensa C., Bollati Boringhieri, Torino 1968.

Piano, Stefano, *Enciclopedia dello Yoga*, Promolibri Magnanelli, Torino 1996.

Rosenberg, Larry, *Respiro per respiro*, Roma 1999.

Screm, Milena, *Rebirthing, respirare per rinnovarsi*, Armenia, Milano 1993.

Swami Paramhansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, Astrolabio Ubaldini 2009.

Swatmarama, *La lucerna dello hatha-yoga (Hathayoga-pradipika)*, a cura di Giuseppe Spera, Promolibri Magnanelli, Torino 2013.

Taimni I. K., *La scienza dello Yoga, commento agli Yogasutra di Patanjali*, Ubaldini, Roma 1970.

Thich Nhat Hanh, *Respira*! *Sei vivo*, Ubaldini, Roma 1994.

Tucci Giuseppe, *Storia della filosofia indiana*, Laterza, Bari 2012.

Upanishad, antiche e medie, a cura di Pio Filappini-Ronconi, Bollati Boringhieri, Torino 1961.

Van Lysebeth André, *Pranayama, la dinamica del respiro*, Astrolabio Ubaldini, Roma 1973.