

I° Anno - II^ lezione 18/02/2018

Yoga e Yoga Terapia Metodo Bhole. Dott. Giuseppe Goldoni

Materiale ad uso personale, tutti i diritti sono riservati. giuseppe@yogaesperienziale.com
www.yoganubhava.com - www.yogaesperienziale.com

Programma II° incontro I° anno

Revisione concetti e pratiche della prima lezione

Nuovi insegnamenti:

- Comprensione esperienziale dei concetti di **vayu** e **prana** che sono alla base di molte pratiche yoga. Loro ruolo nella pratica personale e nell'insegnamento.
- Introduzione al **pranayama** secondo l'approccio esperienziale del Dr Bhole.
- Introduzione e pratiche relative al concetto di **nadi shuddhi pranayama**. Influenza di semplici posizioni del corpo (asana) sulle esperienze respiratorie.
- Test della meccanica respiratoria e sua correzione.
- Introduzione agli *shatkarman*: **kapalabhati**

PRĀNĀYĀMA¹

LEZIONE 1. Fare esperienza e studiare l'influenza di semplici posizioni (*āsana*) sui movimenti delle pareti del corpo relativi al respiro.² Introduzione al concetto di *nādi shuddhi prānāyāma*³

Obiettivi

1. Fare esperienza dei movimenti respiratori presenti sui quattro piani verticali del corpo (*vāyu* e *prāna mārga*): canale o piano anteriore (*pūrva mārga*), posteriore (*pashima mārga*), laterale destro (*dakshina mārga*) e laterale sinistro (*vāma mārga*).
2. Comprendere come diverse posizioni (*āsana*) possano modificare i movimenti respiratori in varie aree del corpo, in particolare nella regione del tronco.
3. Durante la pratica di diverse *āsana* scoprire le aree nelle quali i movimenti aumentano d'intensità, quelle in cui essi diminuiscono e quelle dove si bloccano.

¹ L'esperienza di prima mano avuta nelle pratiche qui descritte mira a far intuire e a far comprendere vari concetti yogici relativi a *prānāyāma*. Questo approccio, che è basato sull'esperienza, potrebbe creare inizialmente confusione e disturbo, tuttavia, continuando con la pratica secondo le istruzioni e le linee guida proposte, si arriverà ad una comprensione.

L'approccio esperienziale proposto dal Dr. Bhole può essere considerato un contributo per aiutare le persone formatesi secondo le conoscenze della moderna anatomia e fisiologia a sperimentare e avere la comprensione di concetti, termini e tecniche relativi al *prānāyāma*. Alcune interpretazioni del termine *prānāyāma* esposte in questo testo potrebbero essere molto diverse da quelle presentate da altri autori.

² Talvolta possiamo usare semplicemente il termine "movimenti respiratori".

³ Riferimento al testo *Hathapradīpikā*:

"Malākulasu nādisu māruto naiva madhyagah/
katham syād-unmanī-bhāvah kārya-siddhīh katham bhavet//"
(H.P.-II:4)

"Suddhimeti yadāsarvam nādi-cakram malākulam/
Tadaiva jāyate yogi prāna-sangrahane ksamah//"
(H.P.-II:5)

"Vidhivat prāna-samyamair-nādi-cakre visodhite/
Susumnā-vadanam bhitvāsukād-visatī mārutah//"
(H.P.-II:41)

"Vapuh krsatvam vadane prasannatā, nāda-sphutatvam nayane su-nirmale/
Arogatābindu-jayo'ni-dīpanam, nādi-visuddhir-hatha-siddhi laksanam//"
(H.P.-II:78)

Pratica 1. Valutazione di base dei movimenti respiratori

1. Prendete una postura seduta confortevole con la schiena diritta. Tenete gli occhi leggermente socchiusi.
2. Mantenendo il respiro quanto più naturale e spontaneo possibile e seguendo lo schema dato precedentemente, esplorate ed esaminate diverse aree del tronco (compresi il perineo e le aree sopra-clavicolari), con l'aiuto delle mani e senza, per verificare la presenza o l'assenza dei movimenti respiratori.
3. Prendete nota mentalmente delle aree nelle quali è possibile fare facilmente esperienza dei movimenti respiratori e di quelle dove non siete in grado di farne esperienza, nonostante l'uso delle mani e l'aver portato la consapevolezza sulla zona.⁴
4. Dove sono presenti i movimenti respiratori, determinate la loro direzione durante l'inspirazione e durante l'espirazione.⁵
5. Verificate l'intensità e l'ampiezza dei movimenti e registratele usando i simboli: X, ?, +, ++, oppure +++.
6. Prima di passare alla pratica successiva, inserite osservazioni e conclusioni derivate dall'esperienza in diagrammi e schemi. Questi dati vi serviranno in futuro.
7. Fate di nuovo esperienza dei movimenti respiratori cercando di dare una risposta logica alla domanda: "la direzione dei movimenti è corretta o sbagliata? Per quale motivo la riteniamo corretta o sbagliata?"
8. Quale o che cosa potrebbe essere la causa di questi movimenti?⁶
9. Quale potrebbe essere la causa del blocco dei movimenti in determinate aree, nonostante l'uso delle mani?
10. Siete in grado di fare esperienza di movimenti simili (di espansione e ritrazione) anche nelle braccia, nei glutei, nelle cosce e nelle gambe? (Sì/No).
11. Appoggiate le mani sopra l'area dello stomaco per valutare entrambi i lati e il piano frontale.
12. A partire dall'esperienza interna, riconoscete se vi è una forza (una variazione di pressione) che dall'interno agisce sulle pareti del corpo e che è responsabile dei movimenti respiratori che vengono da voi percepiti come espansione e ritrazione delle pareti del corpo.

Osservazioni:

1. Trascrivete le vostre esperienze.
2. La pratica yoga ha influenzato la vostra esperienza dei movimenti respiratori? (Sì/No). Se sì, in che modo?
3. Avete percepito movimenti respiratori presenti in aree dove prima mancavano o erano molto deboli? (simboli: X, ? oppure +)
4. Ci sono delle aree nelle quali i movimenti sono diventati più intensi?

⁴ Nel diagramma scrivete "X" o "0" per indicare assenza di movimenti.

⁵ Per esempio: dall'interno all'esterno, dall'alto al basso, con movimento obliquo, ecc

⁶ Aria, la forza di volontà, prāna universale, forza esterna/interna, attività muscolare, impulsi nervosi, ecc.

Pratica 2. Osservare l'influenza di semplici posizioni sdraiate sulla percezione e l'esperienza dei movimenti delle pareti del corpo relativi al respiro

1. Assumete una posizione confortevole sdraiata sulla schiena (supina). Per sentirvi più a vostro agio e più rilassati piegate le ginocchia e appoggiate i piedi a terra.
2. Distaccate la mente dagli oggetti, eventi e accadimenti del mondo esterno.
3. Portatevi all'interno del corpo e restate in contatto, in unione (yoga) con il corpo.
4. Sviluppate la consapevolezza del corpo e riconoscete le aree di tensione, dolore, squilibri e altri tipi di disturbi.
5. Cercate di ridurre questi disturbi tramite movimenti evidenti o fini aggiustamenti. Sentitevi gradualmente più rilassati, con un senso di apertura che si sviluppa dall'interno verso l'esterno.
6. Fate esperienza dei movimenti delle pareti del corpo relativi al respiro senza l'aiuto delle mani. Esplorate tutti e quattro i lati del tronco.
7. Dividete il tronco (dal perineo alle aree sopra-clavicolari) in quattro quadranti: la metà parte sopra, la metà parte sotto (che, in posizione seduta, corrispondono ai piani anteriore e posteriore), la metà parte destra e la metà parte sinistra. Esplorate queste aree rispetto alla direzione e all'ampiezza dei movimenti respiratori che avvengono durante l'inspirazione e l'espirazione.
8. Di solito, un principiante riesce a fare esperienza solo della parete dello stomaco che si solleva e si abbassa. Pertanto, laddove l'esperienza non fosse presente, non create alcun tipo di visualizzazione o immaginazione e non imponetevi un'esperienza interna non reale.
9. Spostate l'attenzione sul dorso e osservate se è presente qualche sottile attività collegata con il respiro. Non dimenticate di passare in rassegna anche i fianchi.
10. Continuate a fare esperienza dei movimenti respiratori, come al solito, per 10-15 respiri.
11. Se possibile, riconoscete e osservate quella forza (*prāna shakti*) che agisce all'interno del corpo e che è all'origine dei movimenti (respiratori).
12. Giratevi sul lato destro. Rendetevi conto che il movimento di girarvi è un movimento del corpo e non un movimento respiratorio.
13. Il cambio di posizione causerà un disturbo momentaneo nella consapevolezza del corpo e appena sparirà vi sentirete di nuovo stabilizzati nella posizione (*āsana*)⁷ appena assunta. Sviluppando un senso di "lasciar andare", di "abbandono dello sforzo" (*prayatna shaiṭhilya*),⁸ aiuterete il corpo a rilassarsi in maniera più efficace.
14. Provate a percepire i movimenti respiratori su tutti e quattro i lati del tronco.
15. Dividete il tronco nelle metà anteriore e posteriore e nelle metà superiore (sinistra) e inferiore (destra).
16. Trovate quale di queste aree manifesta un movimento respiratorio di ampiezza massimo e quale un movimento minimo.
17. Continuate a fare esperienza di questi movimenti respiratori per 10-15 respiri.
18. Giratevi sul lato sinistro (si tratta di un movimento non-respiratorio del corpo) e lasciate che il corpo si stabilizzi nella nuova posizione.
19. Valutate i movimenti respiratori su tutti e quattro i lati del tronco, come prima.

⁷ "Sthira sukham asanam" (P.Y.S.-II:46)

⁸ "Prayatnashaiṭhilya-ananta samapattibhyam" (P.Y.S.-II:47)

20. Giratevi sull'addome e continuate a fare l'esperienza dei movimenti respiratori per 10-15 respiri.
21. Fate esperienza dei movimenti respiratori partendo dall'area lombare e proseguendo fino all'area dei glutei.
22. Se possibile, lasciate che questa esperienza si estenda alla parte posteriore delle cosce.
23. Ancora una volta giratevi sul dorso e continuate a fare esperienza dei movimenti respiratori per 10-15 respiri.
24. Paragonate le osservazioni attuali con le osservazioni fatte prima (riferitevi al punto 8 di cui sopra)
25. Cercate di farvi assorbire dalla consapevolezza dell'esperienza senza fare niente dal punto di vista fisico. Per un po' di tempo rilassatevi senza fare nulla.
26. Prendete infine la decisione di alzarvi e sedervi, ma prima di farlo, aspettate che il corpo vi comunichi di essere pronto a muoversi e che gli occhi vi diano il messaggio di essere pronti ad aprirsi e a mettersi in contatto con il mondo esterno.
27. Prima di passare alla pratica successiva, scrivete le vostre osservazioni.

Osservazioni:

1. A questo punto dovrete aver già sviluppato una buona comprensione dei vari tipi di movimenti del corpo sperimentati, riuscendo a distinguere quelli direttamente collegati al respiro da quelli indipendenti da esso, come i movimenti delle gambe, delle braccia, del tronco e della colonna vertebrale.
2. Avrete notato alcune differenze nei movimenti respiratori presenti nelle quattro posizioni del corpo⁹ (*āsana*). La qualità dell'aria respirata è rimasta la stessa per tutto il periodo della pratica. Il corpo è rimasto più o meno nella stessa condizione di rilassamento (in quanto non è stato richiesto nessuno sforzo per mantenere le posizioni, ma solo un senso di "lasciar andare" e di "abbandono dello sforzo").
3. Potreste arrivare alla conclusione che semplici posizioni del corpo (*āsana*) sono in grado di influenzare i movimenti respiratori e che potete facilmente sperimentarli.
4. Quale è il fattore interno che determina il cambiamento dei movimenti respiratori? Cercate una risposta a questa domanda.
5. Come possiamo spiegare le nostre esperienze interne ad altre persone?

Relazione scritta:

1. Dovreste aver sviluppato una discreta capacità di discriminare, riconoscere e apprezzare le vostre esperienze interne. Le nostre cinque facoltà sensoriali e i nostri organi di senso non vengono utilizzati per ottenere questa conoscenza. Essa non può essere né vista né osservata da altri e, addirittura, quando cominciamo a praticare da soli, è difficile, riconoscerla anche per noi stessi.
2. Per questo motivo, in ogni pratica viene chiesto un feedback e di scrivere le vostre osservazioni e conclusioni.
3. È opportuno che continuiate a scriverle nel vostro stesso interesse, in modo da riconoscere e seguire i vostri progressi.

⁹ Le posizioni supina, laterale destra (sul fianco destro), laterale sinistra (sul fianco sinistro) e prona vengono mantenute in modo rilassato e con un'attitudine di "abbandono dello sforzo".

Pratica 3a. In posizione supina, piegare e comprimere una gamba contro l'addome (*ardha-pavanamuktāsana* - la postura per rilasciare il vento - variante 1) (fig. 5)

1. In posizione supina, restando testimoni del movimento del corpo, piegare una gamba (la sinistra) a livello del ginocchio portando poi la coscia contro la parete addominale.
2. Trattenete la gamba con tutte e due le braccia in modo che cominci ad esercitare una leggera pressione sulla parte addominale senza interferire con il respiro.
3. Tenete l'altra gamba allungata sul pavimento, rilassata e quanto più possibile diritta. Rilassatevi e sviluppate un senso di "lasciar andare" e di "abbandono dello sforzo".
4. Cominciate a paragonare le esperienze relative al respiro presenti sul lato destro e sinistro del tronco, specialmente nel basso addome (regione ipogastrica) e nel perineo.
5. Se iniziate a osservare la presenza di movimenti respiratori nell'area del basso addome, allora, dirigete la vostra osservazione anche alle aree delle cosce e delle gambe.
6. Rimanete nell'esperienza da 10 a 15 respiri e poi rilasciate la postura.
7. Mentre siete in una posizione del corpo il più possibile simmetrica, paragonate la eventuale presenza dei movimenti respiratori sui due lati del tronco e sulle gambe.
8. Per avere una visione chiara dei vari accadimenti interni, potete ripetere l'intera pratica una o più volte.
9. Ripetete le fasi da 1 a 8 con l'altra gamba (la destra).

Pratica 3b. In posizione supina, piegare e premere entrambe le gambe all'addome (*pavanamuktāsana* - la postura per rilasciare il vento - variante 2) (fig. 5.a)

1. In posizione supina, piegate entrambe le gambe e portate le cosce contro la parete addominale.
2. Trattenete le gambe con entrambe le braccia, così da esercitare una leggera pressione sulla parete addominale, senza interferire sul respiro.
3. Fate esperienza dei movimenti respiratori e degli accadimenti interni ad essi collegati, portando attenzione soprattutto alla regione pelvica e al perineo.
4. Se iniziate a osservare la presenza di movimenti respiratori nell'area del basso addome, allora, dirigete la vostra osservazione anche a tutto il dorso,¹⁰ ai muscoli dei glutei, agli inguini, alle cosce e alle gambe.¹¹
5. Osservate le aree del corpo nelle quali si manifestano apertura e chiusura rispetto ai movimenti respiratori. Cercate di quantificare le vostre osservazioni.¹²
6. Rimanete nell'esperienza da 10 a 15 respiri e quindi rilasciate la postura.

¹⁰ In yoga: il canale posteriore o *pashima mārgā* di *prāna* e di *vāyu*.

¹¹ In linguaggio yoga si tratta dell'area di *svādhīsthāna*.

¹² Assenza di movimento: X ; nel dubbio, o se il movimento è insignificante: ? ; se è debole o scarso: + se è medio: ++ ; se è massimo: +++

7. Per avere una visione chiara e una buona comprensione dei vari accadimenti interni potete ripetere la pratica 2 o 3 volte.
8. Cercate di farvi assorbire dalla consapevolezza degli accadimenti interni presenti sulle diverse aree. Rimanete per un po' nello stato di coscienza che ne consegue, senza aver fretta di uscirne.
9. Alla fine della sequenza di posizioni, *āsana*, sedetevi con calma e passate in rassegna il corpo, osservando i movimenti respiratori presenti sui diversi piani verticali e sui segmenti orizzontali del tronco. Se si sono verificati dei cambiamenti nella vostra esperienza interna, analizzateli.

Osservazioni:

1. Siete in grado, ora, di fare esperienza dei movimenti respiratori in tutte le aree?
2. Vi sono aree nelle quali i movimenti respiratori sono ancora bloccati?
3. Rendetevi conto che occorre tempo per rimuovere i blocchi di lunga data, non siate turbati o frustrati per questo, se eseguite il lavoro in maniera corretta, alla fine i risultati arriveranno.
4. Il perineo è un'area nella quale, specialmente all'inizio, è difficile far esperienza dei movimenti respiratori. È pertanto normale per i principianti non avere nessuna esperienza in quell'area durante la pratica dell'*āsana*. La pressione delle cosce contro la parte anteriore del tronco e il fatto che l'intero peso del corpo sia su un'ampia area della schiena creano una pressione contro il suolo e riducono l'azione dei movimenti respiratori sulla schiena, spostandoli al perineo.



Fig. 5. Ardha-pavanamuktāsana



Fig. 5.a. Pavanamuktāsana

Tecniche yoga basate sulla modificazione volontaria del respiro

Durante la pratica dei “processi purificatori” (*shuddhi kriyā*)¹³ *neti, dhauti, kapālabhāti, nauli, basti, varisara, agnisara* ecc., proposti dallo *Hathayoga*, occorre intervenire volontariamente sul respiro modificandolo in vari modi. Lo scopo principale di queste pratiche è di prepararci al *prānāyāma* e attraverso esso ottenere i risultati desiderati.

L'unica eccezione di questo gruppo di pratiche è rappresentato da *kapālabhāti*, che è una pratica di purificazione, ma costituisce il punto di partenza per *bhastrika prānāyāma*, uno degli otto *kumbhaka* presentati dallo *Hathayoga*.

LEZIONE 1. *Kapālabhāti*¹⁴

Obiettivi iniziali

1. Imparare a eseguire un'espiazione volontaria e intensa utilizzando i muscoli del basso addome.

Pratica 1

1. Assumete una posizione seduta confortevole e tenete il pollice di fronte alla bocca.
2. Immaginate che il pollice sia una fiamma di una candela accesa, soffiare con la bocca come se doveste spegnerla e lasciate poi che l'inspirazione avvenga in modo automatico e naturale.
3. Ripetete quest'azione alcune volte cercando di identificare le aree del tronco (muscoli) utilizzate nell'espiazione volontaria. Prendete nota mentalmente delle aree (muscoli) coinvolte.
4. Portate l'attenzione al contatto dell'aria in ingresso e in uscita dalla bocca durante le espirazioni attive e le inspirazioni passive, provando a percepire le aree interne alla cavità della bocca attivate da questa esperienza.
5. Se vi rendete conto di utilizzare i muscoli del torace per l'espiazione volontaria, cercate di cambiare il vostro comportamento utilizzando al loro posto i muscoli addominali.¹⁵
6. Assicuratevi di utilizzare i muscoli del basso addome per l'espiazione volontaria. L'inspirazione avverrà durante il rilassamento dei muscoli addominali precedentemente contratti.
7. Eseguite 20-30 ripetizioni di questo schema respiratorio composto da espiazione attiva seguita da inspirazione passiva.
8. Potete velocizzare o rallentare il vostro respiro volontario e studiare il risultato di queste variazioni.
9. Siate certi di utilizzare i muscoli del basso addome per effettuare l'espiazione attiva e l'inspirazione passiva.

¹³ (H.P.-II:22)

¹⁴ (H.P.-II:36)

¹⁵ Secondo la scienza medica i muscoli intercostali possono essere usati oltre che per l'inspirazione anche per l'espiazione volontaria e in questo non c'è nulla di scorretto. Tuttavia, dal punto di vista yogico, l'area del torace dovrebbe essere utilizzata per le attività e le azioni relative al “ricevere” o al “far entrare” (*prāna vāyu*), mentre l'area del basso addome dovrebbe essere utilizzata per le attività e le azioni relative al “far uscire” (*apāna vāyu*). Espirare è un'azione relativa all'espellere o al fare uscire aria ed è pertanto collegata ad *apāna vāyu*.