

Introduzione ai processi di purificazione interna

Durante le pratiche precedenti, potreste non aver fatto esperienza di alcune sottili sensazioni sorte internamente. Uno dei ruoli importanti delle pratiche denominate *kriyā* dello *hatha yoga* è proprio quello di aiutarvi a divenire più sensibili ai percorsi interni lungo i quali si attivano determinate sensazioni. È molto importante che la prima volta che praticate i *kriyā* lo facciate solo sotto la guida di un insegnante competente in materia che vi mostri la tecnica corretta.

LEZIONE 1. *Jala neti*

Obiettivi

Sviluppare e aumentare la sensibilità al contatto dell'aria nelle narici e nell'area olfattiva (all'altezza della fronte).

Preparazione

1. Preparate dell'acqua tiepida, salata (nella dose di circa ½ cucchiaino da caffè per ¼ di litro di acqua). Assicuratevi che il sale sia sciolto completamente.
2. La temperatura dell'acqua deve dare una sensazione di calore piacevole e può essere variata a piacere o a seconda della stagione: più fresca d'estate, più calda d'inverno. Il sale fa aumentare la pressione osmotica della soluzione in modo che non venga assorbito dalle membrane nasali. Troppo sale o poco sale causano dolorose sensazioni di bruciore al naso. La soluzione salata agisce inoltre come un blando disinfettante.
3. Potete usare una brocca con un beccuccio che deve essere inserito nella narice. Una volta assunta la posizione corretta del tronco della testa e del beccuccio all'interno della narice, l'acqua dovrebbe scorrere quasi automaticamente all'interno di una narice e uscire dall'altra. Durante la pratica respirate attraverso la bocca. La prima volta che praticate *jala neti* fatelo solo sotto la supervisione di un insegnante competente che vi mostri la posizione corretta e che vi controlli.
4. Un altro modo di eseguire questa pratica consiste nel prendere l'acqua nel cavo del palmo della mano e, chiudendo una narice con un dito, risucchiarla con l'altra narice durante l'inspirazione. L'acqua uscirà dall'altra narice o dalla bocca. Il metodo precedente con la brocca è più il semplice.
5. Qualunque sia la tecnica che state usando, una volta terminata svuotate completamente il naso: se rimane un po' di acqua nei seni frontali o nasali può causare sensazioni fastidiose come quando si ha il raffreddore o mal di testa. Soffiatevi il naso 10 volte, utilizzando una narice alla volta (chiudete l'altra) e poi le entrambe le narici insieme. Rimanete quindi per 15 respirazioni eretti con il capo flesso all'indietro per favorire lo svuotamento dei seni frontali. Flettete poi capo e dorso in avanti e mantenendoli rilassati restate in questa posizione per 15 respirazioni (circa un minuto).
6. Soffiate ancora il naso in posizione eretta e flettetevi in avanti ancora 2 volte.

7. Il momento migliore per praticare questo *kriyā* è al mattino come parte della vostra pulizia quotidiana. La frequenza può essere aumentata a scopo terapeutico.

Pratica

1. Preparate la soluzione salina e prima di cominciare *jala neti* chiudete gli occhi e osservate le sensazioni presenti nelle narici e nelle vie respiratorie superiori, dalle narici alla fronte. Osservate il fluire dell'aria e il suo movimento, la natura e l'intensità delle sensazioni, le aree sulle quali ne fate esperienza, le differenze di flusso fra una narice e l'altra. Valutate anche le sensazioni che ricevete dalla fronte, dagli occhi, dalle sopracciglia e dalle aree interne di destra e sinistra rispetto al naso (seni paranasali e frontali).
2. Siate consapevoli di come vi sentite mentalmente: assennati, completamente svegli, calmi, irrequieti, depressi, agitati, ecc.
3. Osservate come vi sentite rispetto alla pratica che state per iniziare. Avete paura? Siete tranquilli?
4. Cominciate la pratica utilizzando la narice più aperta. Mantenete la consapevolezza delle sensazioni generate dal flusso dell'acqua: il suo calore e il suo movimento.
5. Una volta concluso soffiatevi il naso ed espellete l'eventuale presenza di muco dalla bocca. Riposatevi un momento e poi osservate le sensazioni presenti alle due narici.
6. Ripetete la pratica con l'altra narice.

Osservazioni:

1. Sedetevi e ripetete le stesse osservazioni che avete fatto a inizio pratica (punto 1 e 2).
2. Potreste fare esperienza di sensazioni quali:
 - leggerezza e senso di vuoto in tutta la fronte o alle sopracciglia
 - freschezza agli occhi
 - senso di apertura, di freschezza e di pulizia nelle vie respiratorie
 - aumento della sensibilità olfattiva
 - respirare più facilmente, flusso respiratorio più libero
 - aumento di sensazioni relative al flusso di aria nelle vie respiratorie superiori
 - maggior estensione dell'area ove le sensazioni sono percepite
 - attivazione della sensibilità generale nell'intera area
 - stato di lucidità mentale calmo e rilassato
3. Se la vostra esperienza fosse diversa da quella descritta sopra, registratene gli effetti.
4. Se percepite un senso di pienezza e di pressione all'altezza della fronte, nelle aree dei seni frontali o ai lati del naso, nei seni paranasali, potrebbe essere rimasta ancora un po' di acqua all'interno. In tal caso ripetete l'operazione di svuotamento soffiandovi il naso come indicato sopra.
5. Riconoscete se è cambiato il modo di approcciarvi con questa pratica. Avete ancora qualche timore nell'affrontarla o l'eventuale paura iniziale è scomparsa?
6. Quanto durano gli effetti della pratica?

LEZIONE 2. Approfondimento di *kapālabhāti*

Obiettivi

1. Rivedere e perfezionare la pratica di *kapālabhāti*
2. Verificare se la pratica di *neti kriyā* ha migliorato la percezione dell'area frontale.
3. Verificare se la pratica di *trātaka* ha migliorato la percezione di luce davanti agli occhi chiusi.

Pratica 1

1. Ripetete la pratica di *kapālabhāti*¹. Assicuratevi di utilizzare i muscoli del basso addome nell'espiazione attiva e che durante il loro rilassamento la successiva inspirazione sia passiva. Contraete i muscoli nell'espiazione avvicinandoli alla colonna vertebrale. Essa deve essere mantenuta stabile, evitando di fletterla in avanti.
2. Durante la pratica osservate l'area del perineo. Se durante l'espiazione tende a gonfiarsi e viene spinta verso il basso, dovrete correggere la vostra meccanica respiratoria. Per farlo, contraete i muscoli del basso addome verso l'interno e leggermente verso l'alto in direzione della colonna vertebrale. Assicuratevi che la vostra azione sia corretta: il perineo dovrebbe essere risucchiato un po' verso l'alto durante l'espiazione attiva e ritornare verso il basso nell'inspirazione passiva.
3. Lasciate che il vostro respiro ritorni per un po' al suo ritmo naturale.

Pratica 2

1. Ora eseguite la tecnica più rapidamente cercando di ridurre al minimo i movimenti del corpo. Non flettete il tronco e mantenete la colonna vertebrale stabile e diritta come fosse un pilastro portante. Evitate di spingere il perineo in fuori e contraete i muscoli del basso addome verso l'interno in modo meno intenso.
2. Dopo un po' di ripetizioni, lasciate che la contrazione e il rilassamento dei muscoli addominali diventino automatici così da poter orientare la vostra attenzione ad altri aspetti della pratica. Utilizzando una metafora, è come se i vostri movimenti di contrazione fossero l'equivalente del premere i tasti del telecomando della televisione quando cambiate canale: voi agite sul telecomando, ma gli effetti si vedono sullo schermo della tv.
3. Dirigete la vostra attenzione al capo e vedete se potete sperimentare più facilmente una stimolazione della fronte (*seni frontali*). Durante l'espiazione il flusso dell'aria dovrebbe stimolare e creare una "ventilazione" in quella zona. Questo aumento di sensibilità è un effetto dovuto a *jala neti*.
4. Vi è possibile iniziare a sperimentare una sensazione di spazio nella zona frontale?
5. Lasciate poi che il vostro respiro ritorni a un ritmo naturale.

¹ Vedi: Prānāyāma Sezione 3, Lezione 1

Pratica 3

1. Ripetete ancora la pratica focalizzando la vostra attenzione sullo schermo luminoso che appare di fronte agli occhi chiusi.
2. Che cosa accade all'esperienza della luminosità mentre praticate?

Osservazioni:

Kapālabhāti viene tradotto come “fronte luminosa, fronte splendente”. La luce davanti ai vostri occhi chiusi è aumentata? L'area illuminata si è estesa fino alla fronte?