



Dall'Uno della Tradizione ai Sistemi Aperti

**nāḍī-śodhana**  
**नाडीशोधन**

**la purificazione energetica  
secondo la Tradizione**

Il 'punto di vista' Yoga  
a cura di Fabio Milioni e Liliana Bordoni  
MMDCCCLXXIII

**nāḍī-śodhana** नाडीशोधन  
**la purificazione energetica secondo la  
Tradizione**

*traduzioni e note a cura di Fabio Milioni e Liliana Bordoni*

ED STAMPA: ISBN 978-88-31665-12-4

EPUB : ISBN “978-88-31666-45-9”

<https://loyogadellatradizione.com/>

<https://independent.academia.edu/FabioMilioni>

<https://independent.academia.edu/bordonililiana>

Degli stessi autori:

*OM AUM Oṃkāra Praṇava Udgītha Ekākṣara*, ISBN 978-88-31649-46-9

*Pātañjala Yogasūtrāṇi - Yoga Sūtra di Patañjali*, ISBN 978-88-31636-98-8 e ISBN 978-88-31637-14-5

*Svādhyāya. Japa e Gāyatrī Sāvitrī Mantra* ISBN|978-88-31616-30-0  
*Yama e Niyama utilizzando le energie di viparītakaraṇīmudrā nella pratica di pratyāhāra*, ISBN | 9788827864845

*Pratica di Yoga classico. Sequenza di base*, ISBN | 9788827862698

*Pātañjala Yogasūtrāṇi, Yama e Niyama, i Doveri (astensioni e osservanze)*, ISBN | 9788892625952

*Anima Mundi. Ritorno dall'esilio?* ISBN | 9788827862711

*Solstizio d'inverno. Devayāna, la porta degli dei nella Tradizione Una*, ISBN | 9788827864791

# nāḍī-śodhana नाडीशोधन

## Indice

Definizione .....	1
Teoria.....	1
Le fonti.....	2
Hathayoga Pradīpikā.....	3
Śiva Saṃhitā .....	6
Gheraṇḍa Saṃhitā.....	7
Svara Yoga, Śiva Svarodaya.....	10
Bhagavadgītā .....	13
Dai commentari dei Maestri .....	13
Pratica .....	15
Introduzione .....	16
Luogo .....	16
Tempo .....	17
Preliminari .....	17
La tecnica base.....	17
Postura .....	18
Respirazione yoga.....	18
Preparazione (Viṣṇu mudrā e nasagra mudrā).....	18
Livello 1 – singola narice .....	20
Livello 2 – narici alternate.....	20
Livello 3 – narici alternate con Viṣṇu mudrā o nasagra mudrā .....	21
Livello 4 – narici alternate con Viṣṇu mudrā o nasagra mudrā ed espansione del respiro.....	22
Livello 5 – Introduzione alla sospensione del respiro (kumbhaka कुम्भक).....	23
Livello 6 – Introduzione del kumbhaka anche dopo l’espirazione.....	25
Livello 7 – ampliamento del kumbhaka con espiro allungato .....	26

Sequenze nelle quali è inserita.....	27
Benefici.....	27
Controindicazioni .....	28
La tecnica avanzata – pratiche con i mantra .....	28
Premesse .....	28
Tempo e luogo .....	30
Livello 8 – narici alternate con Viṣṇu mudrā/nasagra mudrā e mantra ‘so-ham’ .....	31
Livello 9 – sospensione dell’inspiro (pūraka kumbhaka o antara kumbhaka) con mantra ‘so ham’ e AUM.....	32
Livello 10 – kumbhaka anche dopo l’espiazione con il mantra ‘so ham’ e AUM.....	34
Livello 11 – ampliamento del kumbhaka con espiro allungato, concentrazione sui cakra .....	35
Benefici.....	37
Controindicazioni .....	37
Link al sito Lo Yoga della Tradizione: .....	39
Bibliografia .....	40
Appendice: Śrī Svāmī Cidananda, Esercizi Respiratori per la Tranquillità Mentale .....	45
<b>Dall’Uno della Tradizione ai Sistemi Aperti .....</b>	<b>49</b>

## Definizione

*nāḍī* नाडि, dalla radice *nād*: fluire e *śodhana* शोधन: pulizia.

Che possiamo rendere, in ambito *Yoga*, come

**“Purificazione, attraverso l’attivazione, l’armonizzazione ed il controllo dei canali sottili lungo i quali scorrono i flussi della forze/energie vitali, mentali e della coscienza”.**

## Teoria

Prima di procedere nella lettura, si suggerisce ai lettori che non abbiano già confidenza con la terminologia utilizzata, di prendere visione del contributo *Introduzione alla fisiologia sottile della Tradizione Vedica-Hindū* in <https://loyogadellatradizione.com/cakra>.

*Nāḍī-śodhana*, considerata la tecnica base di preparazione al Prāṇāyāma, ha come fine la purificazione delle *nāḍī* principali, i condotti dell’energia sottile, il *prāṇa* प्राण: *piṅgalā* पिङ्गला (che ha il punto di terminazione nella narice destra, alla quale è attribuito un carattere solare e maschile) e *iḍā* इडा (che ha il punto di terminazione nella narice sinistra, alla quale è attribuito un carattere lunare e femminile). Tale purificazione ha lo scopo di ‘risvegliare’ ed attivare *suṣumṇā* सुषुम्णा, (*nāḍī* centrale, all’interno della quale si trova la *nāḍī citra*, che va dal *mūlādhāra* al *brahmarandhra*). Operando con il respiro a narici alternate, i *prāṇa* sono bilanciati e controllati; in tal modo è possibile percepire la coscienza individuale. Più specificatamente, attraverso *iḍā nāḍī* fluisce la forza/energia cosciente o mentale (*citta śakti* शक्ति), lungo *piṅgalā nāḍī* fluisce la forza vitale o fisica (*prāṇa śakti*

प्राणशक्ति) e attraverso *suṣumṇā nāḍī* सुषुम्णा scorre la forza spirituale (*ātma śakti* आत्मशक्ति). *Iḍā* e *Piṅgalā* corrispondono fisiologicamente ai due aspetti del sistema nervoso: *piṅgalā* al sistema nervoso simpatico (risposta di lotta o fuga) mentre *iḍā* al sistema nervoso parasimpatico (riduce la frequenza cardiaca, restringe i vasi sanguigni, rallenta la respirazione, rilassa la mente, il corpo e i sensi). Normalmente il flusso di *iḍā* e *piṅgalā* non è armonico, perché disturbato da svariati fattori: modo di respirare, stato mentale, emozioni, tensioni, atteggiamento del corpo, alimentazione. *Nāḍī-śodhana* ha lo scopo di equilibrare la circolazione dell'energia nelle due *nāḍī* complementari *iḍā* e *piṅgalā*, simbolo della dualità, e di risvegliare *suṣumṇā*. L'attivazione di *suṣumṇā* dipende quindi dal riequilibrio delle altre due correnti energetiche.

## Le fonti

Negli *Yogasūtra*, fonte primaria dello *Yoga* della Tradizione, troviamo aforismi che identificano la purificazione (*śauca*) ed il *prāṇāyāma*, non la loro descrizione. Il motivo è da ricercarsi nel metodo d'insegnamento tradizionale, che prevede la trasmissione diretta da Maestro a discepolo/apprendista. Consigliamo il lettore, prima di procedere oltre, di rileggere e meditare gli *Yogasūtra* 49-51; ciò al fine di inquadrare *nāḍī-śodhana* nella giusta prospettiva: il *prāṇāyāma* è il gradino successivo alle *āsana* ed il preludio al *pratyāhāra*. Volendo ricercare fonti scritte, dove le

---

<sup>1</sup> Cfr: <https://loyogadellatradizione.com/pranayama>

tecniche erano spiegate, dobbiamo fare riferimento ai testi dell'*Haṭhayoga*. In essi, come avremo modo di vedere, *nāḍī śodhana* è un *prāṇāyāma*, essendo praticato con la sospensione del respiro (*kumbhaka*), pienamente conforme all'insegnamento di Patañjali. Tra i testi della tradizione tantrica, che nulla ha a che vedere con la Tradizione Vedica ortodossa e quindi con lo *Yoga Classico* di Patañjali, si annovera lo *Śiva Svarodaya* (स्वरोदयः:emissione, creazione del suono), che costituisce la fonte del cosiddetto *svara* (स्वरः: suono, voce) *Yoga*, lo *Yoga* del suono creatore primordiale; ne riportiamo estratti per completezza d'informazione. Riferimenti al *prāṇāyāma* come tecnica di purificazione sono infine contenuti nella *Bhagavadgītā*, testo fondamentale della Tradizione Hindū e dell'ortodossia Vedica, della quale citiamo gli insegnamenti.

### Haṭhayoga Pradīpikā<sup>2</sup>

La descrizione di *nāḍī-śodhana* è inserita in apertura del secondo capitolo, dedicato al *prāṇāyāma*:

---

<sup>2</sup>Edizioni di riferimento:

- ☞ Haṭhayoga Pradīpikā, Fayard, 1974 (Introduction, traduction et commentaires par Tara Michaël, Préface par Jean Filliozat)
- ☞ Haṭhayoga Pradīpikā, Yoga publication trust, Bihar, 2013 golden Jubilee edition.
- ☞ Haṭhayoga Pradīpikā , foreword by B K S Iyengar, Commentary by Hans Ulrich Rieker, Translated by Elsy Becherer, published by The Aquarian Press 1992
- ☞ Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma, with the commentary Jyotsnā of Brahmānanda , The Theosophical Society, Adyar, Madras 20, India 1972.

पराणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया |  
 यथा सुष्मणा-नाडीस्था मलाः शुद्धिं परयान्ति छ || ६ ||  
 prāṇāyāmaṃ tataḥ kuryānnityaṃ sāttvikayā dhiyā |  
 yathā suṣumṇā-nāḍīsthā malāḥ śuddhiṃ prayānti cha || 6 ||  
 बद्ध-पद्मासनो योगी पराणं छन्द्रेण पूरयेत् |  
 धारयित्वा यथा-शक्तिं भूयः सूर्येण रेख्येत || ७ ||  
 dhārayitvā yathā-śaktiḥ bhūyaḥ sūryeṇa rechayet || 7 ||  
 prāṇaṃ sūryeṇa chākṛṣya pūrayedudaram śanaih |  
 पराणं सूर्येण छाकृच्छ पूरयेदुदरं शनैः |  
 विधिवत्कुम्भकं कृत्वा पुनश्छन्द्रेण रेख्येत || ८ ||  
 baddha-padmasano yoghī prāṇaṃ chandreṇa pūrayet |  
 vidhivatkuṃbhakaṃ kṛtvā punaśchandreṇa rechayet || 8 ||  
 येन तयजेतेन पीत्वा धारयेदतिरोधतः |  
 रेख्येच्छ ततो|अन्येन शनैरेव न वेगतः || ९ ||  
 yena tyajettena pītvā dhārayedatirodhataḥ |  
 rechayechcha tato|anyena śanaireva na veghataḥ || 9 ||  
 पराणं छेदिडया पिबेन्नियमितं भूयो|अन्यथा रेख्येत पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा तयजेद्वामया |  
 सूर्य-छन्द्रमसोरेनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां शुद्धा नाडि-गणा भवन्ति यमिनां मास-तरयादूर्ध्वतः || १० ||  
 prāṇaṃ chediḍayā pibennyamitaṃ bhūyo|anyathā rechayet  
 pītvā pingghalayā samīraṇamatho baddhvā tyajedvāmāyā |  
 sūrya-chandramasoranena vidhinābhyāsaṃ sadā tanvatāṃ  
 śuddhā nāḍi-ghanā bhavanti yamināṃ māsa-trayādūrdhvataḥ || 10 ||  
 परातर्मध्यन्दिने सायमर्ध-रात्रे छ कुम्भकान् |  
 शनैरशीति-पर्यन्तं छतुर्वारं समभ्यसेत् || ११ ||  
 prātarmadhyandine sāyamardha-rātre cha kumbhakān |  
 śanairaśīti-paryantaṃ chaturvāraṃ samabhyaset || 11 ||

## 2.6. *Affinché vengano rimosse tutte le impurità che ostruiscono suṣumṇā nāḍī, occorre praticare nāḍī śodhana*

---

ॐ Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma (10 chapters) with Yogaprakāśikā  
 commentary by Bālakṛṣṇa, edited by Manohar L. Gharote e Parimal  
 Devanath, Lonavla Yoga Institute, 2017



*prāṇāyāma* quotidianamente e con spirito *sattvico* (puro).

2.7. Lo *Yogī*, seduto in *padmāsana* deve ispirare dalla luna (*cāndra*, la narice sinistra), poi, dopo aver trattenuto il respiro quanto a lungo possibile, deve espirare dal sole (*sūrya*, la narice destra).

2.8. Quindi, inspirando dal sole, riempie lentamente il torace per poi espirare dalla luna dopo aver trattenuto il respiro come già detto [al punto precedente].

2.9. Inspirando ogni volta dalla narice da cui si è espirato, occorre trattenere il respiro il più possibile, per poi espirare, lentamente e mai rapidamente, dalla narice opposta.

2.10. L'aria inspirata da *iḍā* (narice sinistra), dopo averla trattenuta, deve essere espirata dalla narice destra. Quando si è inspirato da *piṅgalā*, la narice destra, dopo aver trattenuto l'aria, si espira dalla narice sinistra. Gli *Yogī* che praticano regolarmente la respirazione alternata dalla narice destra e sinistra, ottengono la purificazione completa delle *nāḍī* in tre mesi.

2.11. Il *prāṇāyāma* deve essere praticato quattro volte al giorno: all'alba, a mezzogiorno, al tramonto e

*a mezzanotte, per poi arrivare gradualmente a praticarlo per ottanta volte ogni volta (per complessive trecentoventi volte).*

### Śiva Saṃhitā<sup>3</sup>

Anche qui, nel terzo capitolo, troviamo una descrizione di *nāḍī-śodhana* in apertura della sezione dedicata al *Prāṇāyāma* :

*3.22. Quindi, che il saggio praticante chiuda col suo pollice destro pīṅgalā (narice destra), ispiri attraverso iḍā (narice sinistra) quindi, sospendendo il respiro, trattenga l'aria a lungo quanto può; dopodiché espiri lentamente, senza forzare, attraverso la narice destra.*

*3.23. Continuando, guidi l'inspirazione attraverso la narice destra, sospenda il respiro quanto la sua forza gli consente; quindi espella l'aria attraverso la narice sinistra, senza forzare, lentamente e con gentilezza.*

*3.24. In accordo al metodo Yoga ora descritto, che egli pratici venti kumbhaka (sospensioni del respiro). Si dovrebbe praticare in tal modo*

---

<sup>3</sup> Edizioni di riferimento:

*Śiva Saṃhitā*, Almora, Paris, 2013 (trad. e note J. Papin)

*The Śiva Saṃhitā*, James Mallinson, Yoga Vidya, Woodstock, 2007

*Śiva Saṃhitā*, translated by R.B.S. Chandra Vasu, Indian press, Allababad, 1914

*quotidianamente senza negligenza né indolenza, libero da tutti gli opposti (le dualità: amore e odio, dubbio e soddisfazione, ecc.).*

*3.25. Questi kumbhaka devono essere praticati quattro volte. Il primo: al mattino presto, all'alba. Il secondo: a mezzogiorno. Il terzo: al tramonto. Il quarto: a mezzanotte.*

*3.26. Quando questo sarà stato praticato quotidianamente, per tre mesi, con regolarità, le nāḍī del corpo saranno prontamente e sicuramente purificate.*

*3.27. Quando con questa pratica le nāḍī dello Yogī, percettore di verità, saranno purificate e essendo distrutti tutti i suoi difetti, egli entra nel primo stadio della pratica dello Yoga chiamato ārambhā.*

#### Gheraṇḍa Saṃhitā<sup>4</sup>

Un'ampia descrizione è inserita nella quinta lezione: Il *Prāṇāyāma*, o il controllo del respiro.

*5.1. Disse Gheraṇḍa: Ora ti illustrerò le regole del Prāṇāyāma ovvero del*

---

<sup>4</sup> Edizioni di riferimento:

*Gheraṇḍa Saṃhitā*, Almora, Paris, 2013 (trad. e note J. Papin)

*The Gheraṇḍa Saṃhitā*, James Mallinson, Yoga Vidya, Woodstock, 2004

*The Gheraṇḍa Saṃhitā*, R. B. S. Chandra Vasu, Sri Satguru Pub., Delhi, 1986

*controllo del respiro. Mediante la sua pratica un uomo diventa simile a un dio.*

*2. Per praticare il Prāṇāyāma sono necessarie quattro cose: prima un buon luogo; secondo, un momento adatto; terzo, un cibo moderato; e infine, la purificazione delle nāḍī.*

*5.34. Disse Chanda-Kāpāli: - Oceano di misericordia! Come si purificano le nāḍī? cos'è la purificazione delle nāḍī? Voglio apprendere tutto ciò, rivelamelo.*

*35. Disse Gheraṇḍa: Il vāyu non può penetrare nelle nāḍī finno a quando sono piene di impurità. Come può essere realizzato il Prāṇāyāma? Come ci può esserci la conoscenza dei Tattva? Pertanto, prima si purifichino le nāḍī, e poi si pratici il Prāṇāyāma.*

*5.36. La purificazione delle nāḍī è di due tipi: samanu e nirmanu. Il samanu è realizzata mediante un processo mentale attraverso il bīja [बीज=seme] mantra. Il nirmanu è realizzato con pulizie fisiche.*

*5.37. Le pulizie fisiche o dhauti sono già state insegnate. Esse consistono di sei Sādhana. Adesso, o Chanda, ascolta il processo samanu di purificazione dei vasi.*

5.38. Seduto in padmāsana, praticando l'adorazione del Guru, lascialo compiere la purificazione delle nāḍī per ottenere il successo nel Prāṇāyāma, così come insegnato dal Maestro.

5.39-40. Meditando sul vāyu-bīja (per esempio, la sillaba yam ँ), pieno di energia e del colore del fumo, faccia entrare il respiro dalla narice sinistra, ripetendo il bīja sedici volte. Questo è pūraka [पूरक]. Trattenendo il respiro per un periodo di sessantaquattro ripetizioni del mantra. Questo è kumbhaka. Esalando l'aria attraverso la narice destra lentamente durante il tempo che occupano trentadue ripetizioni del mantra.

5.41-42. La radice dell'ombelico è la sede di Agni-tattva [l'elemento sottile del fuoco]. Innalzando il fuoco da quel luogo, unisca ad esso il pṛithivī-tattva [l'elemento sottile della terra]; meditando su questa luce miscelata. Poi, ripetendo sedici volte l'agni-bīja (la sillaba ram ऀ), faccia entrare il respiro attraverso la narice destra, trattenendolo per il periodo di sessantaquattro ripetizioni del Mantra; quindi espellerlo attraverso la narice sinistra per un periodo di trentadue ripetizioni del Mantra.

5.43-44. *Quindi, fissando lo sguardo sulla punta del naso e meditando lì sul riflesso luminoso della luna, inalare attraverso la narice sinistra, ripetendo la sillaba 'tam' तं per sedici volte; trattenendo il respiro e ripetendo il bīja sessantaquattro volte; nel frattempo immaginare o contemplare il nettare che sgorga dalla luna, sulla punta del naso, che scorre attraverso i vasi del corpo purificandolo. Contemplando ciò, esalare ripetendo per trentadue volte il pṛithivī - bīja lam लं.*

5.45. *Attraverso questi tre Prāṇāyāma le nāḍī sono purificate. A questo punto, sedendo in modo stabile in una posizione, iniziare a regolare il Prāṇāyāma.*

Svara Yoga, Śiva Svarodaya <sup>5</sup>

*“Il naso. Porta d'accesso al mondo interiore. Nel processo di respirazione, assorbimento del prāṇa e circolazione dell'energia, il naso gioca un ruolo vitale. È l'importante congiunzione della comunicazione energetica tra l'esterno e i mondi interni. Quando l'aria esterna viene a contatto con i passaggi nasali, i sensori nervosi*

---

<sup>5</sup> Svāmī Muktibodhananada, *Svara Yoga, Shiva Svarodaya*, Yoga publications trust, Bihar, India, 1984

*situati nella mucosa del naso trasmettono impulsi al circuiti cerebrali ed energetici. Svava Yoga afferma che con la manipolazione del respiro che scorre dentro e fuori attraverso il naso è possibile regolare i meccanismi del corpo interno e sviluppare il controllo completo su tutte le attività praniche e mentali.”<sup>6</sup>*

*“32. Di tutti le nādī, dieci sono importanti. Delle dieci le più importanti sono: iḍā, piṅgalā e suṣumṇā.*

*38. Iḍā nādī è sul lato sinistro del corpo, piṅgalā sul lato destro, suṣumṇā al centro,*

*41. I tre canali principali, iḍā, piṅgalā e suṣumṇā, si trovano nel passaggio pranico.*

*49. Iḍā è situata sul lato sinistro (del midollo spinale) e piṅgalā sulla destra, incrociandosi l'un l'altra.*

*50. La luna è situata in iḍā nādī e il sole in piṅgalā nādī. Śiva è in suṣumṇā nādī sotto forma di Hamsa (cioè il suono ‘ham’ che fuoriesce e il suono ‘sa’ dell’inspiro in entrata).*

*51. Si dice che quando espiro, il suono è Ha e quando inspiro il suono è Sa. Ha è*

---

<sup>6</sup> Ibidem, pg.22

*nella forma di Shiva (coscienza) e Sa è nella forma di Shakti (energia).*

*376. Per purificare i loro corpi gli yogi dovrebbero conoscere a fondo (gli aspetti del prāṇāyāma che sono) pūraka (inalazione), kumbhaka (ritenzione) e rechaka (espirazione). "*

*377. Pūraka è responsabile della crescita e dell'armonia degli elementi essenziali del corpo, mentre il kumbhaka migliora la conservazione della vita che avviene mediante la sospensione del respiro.*

*378. Recaka distrugge tutte le malattie mentali e le impurità fisiche e il praticante raggiunge [con essa] lo status di Yogī. Quindi, dopo il completamento del recaka, il praticante dovrebbe rimanere stabile ripetendola ritmicamente e con profonda concentrazione.*

*379. I saggi dovrebbero inalare attraverso la narice destra ed eseguire il kumbhaka, trattenendo il respiro e il prāṇa nella misura della loro capacità, espirando poi attraverso la narice sinistra. " 7*

---

<sup>7</sup> Ibidem. Pgg. 132-35, 209-210



## Bhagavadgītā

4.29. *Altri offrono come sacrificio il respiro esalante nell'inalante, e l'inalante nell'espilante, controllando il corso dei respiri esalanti ed inalanti, completamente assorbiti nel dominio del respiro.*

4.30. *Altri che regolano la loro dieta offrono il respiro vitale nel respiro vitale; tutti questi sono conoscitori del sacrificio, i cui peccati sono distrutti dal sacrificio.*

5.27. *Escludendo (tutti) i contatti esterni e fissando lo sguardo tra le sopracciglia, equilibrando il respiro uscente ed entrante che si muove nelle narici.*

28. *Con i sensi, la mente e l'intelletto (sempre) controllati, avendo la liberazione come sua meta suprema, libero da desiderio, paura ed ira – il saggio è veramente liberato per sempre.*

## Dai commentari dei Maestri

*Non esiste azione purificatrice superiore al prāṇāyāma. Prāṇāyāma dona purezza e fa brillare la luce della conoscenza. Il Karma dello Yogī, che*

---

§ Śrī Svāmī Sivananda, La Bhagavadgītā, Porpora, Assisi, 2010

*copre la conoscenza discriminante,  
viene distrutto mentre pratica il  
Prāṇāyāma.*<sup>9</sup>

Śrī Svāmī Sivananda

*“Consideriamo nāḍī śodhana una  
tecnica yogica molto importante. È per  
questo motivo che ci stiamo dedicando  
così tanto tempo. ....È quando  
progrediamo lentamente, tappa per  
tappa, come parte di una Sadhana, che  
vi è una maggiore probabilità di  
pratica effettiva.... Ed è solo con la  
pratica che otterrai benefici, invece di  
conoscere le tecniche semplicemente  
come una conoscenza acquisita.  
Inoltre, nāḍī śodhana non può essere  
perfezionato in pochi giorni: sono  
necessarie molte settimane, mesi.  
Quindi, se ti sei allenato regolarmente,  
ti esortiamo a continuare perché i  
benefici saranno grandi se perseveri.  
.....In nessun caso dovresti sforzarti.  
Se non riesci a eseguire comodamente i  
rapporti [le tecniche di  
inspiro/espiro/sospensione] che  
abbiamo indicato, resta allo stadio  
adatto alle tue capacità personali.”*<sup>10</sup>

Svāmī Satyananda Saraswati

---

<sup>9</sup> Śrī Svāmī Sivananda: *Importance and Benefits of Prāṇāyāma*, in  
<https://www.indiaindivine.org/importance-and-benefits-of-pranayama/>

<sup>10</sup> Svāmī Satyananda Saraswati, *Yoga and Kriya*, Yoga publications Trust, Bhiar, 1981,  
pg. 292

*“Il prāṇāyāma deve essere sviluppato lentamente e sistematicamente in modo che i polmoni e il sistema nervoso non vengano mai danneggiati in alcun modo. Ecco perché si raccomanda sempre che il prāṇāyāma venga praticato solo sotto la guida di un insegnante o di un guru.<sup>11</sup>”*

Svāmī Muktibodhananada

## Pratica

### **Avvertenza**

Senza un precedente e approfondito apprendimento della pratica sotto la guida di un insegnante certificato (ad esempio, un insegnante di Yoga che abbia frequentato con successo almeno un corso triennale di base, con un programma conforme agli standard internazionali), l'esecuzione delle pratiche descritte può **non** produrre l'effetto desiderato, o addirittura causare danni alla salute.

Questo documento **NON** è pertanto finalizzato all'esecuzione della pratica, servendo esclusivamente come promemoria per le persone che l'hanno già appresa, rappresentando unicamente la conoscenza teorica del metodo, dell'esecuzione, delle varianti e degli effetti.

---

<sup>11</sup> Svāmī Muktibodhananada, Haṭhayoga Pradīpikā, Yoga publication trust, Bihar, pg 170

## Introduzione

Come abbiamo avuto modo di vedere nella sezione dedicata alle fonti, tra i molteplici “Significati” di cui la scienza dello *Yoga* è portatrice, vi è quello della PURIFICAZIONE (*śauca*). Per questo, prima di affrontare la pratica specifica di *nāḍī śodhana*, è bene rammentare il contesto nel quale dovrebbe essere eseguita.

Nota: la pratica che viene proposta è basata sull’insegnamento ricevuto, lo studio dei testi e la pratica quotidiana sviluppata nel corso degli anni. In particolare, tre regole fondamentali di Patañjali sono state ampiamente verificate e quindi sono riproposte:

- ॐ Lo *Yoga* richiede la non nocività verso ogni essere vivente, regola da applicare anche in questa pratica, eseguendola con animo gentile e premuroso verso noi stessi (*ahimsā*).
- ॐ Non forzare, non avere fretta, praticare sempre ‘al disotto delle proprie possibilità’, procedere ‘passo dopo passo’, con gradualità, ascoltando i messaggi del corpo (*sthira sukham*).
- ॐ Praticare quotidianamente con determinazione, senza interruzioni; se per qualsiasi motivo interrompiamo la pratica per più di due-tre giorni, quando riprendiamo dovremo riprendere dal livello precedente a quello in cui abbiamo interrotto (*abhyāsa*).

## Luogo

Possibilmente un posto tranquillo dove non si è disturbati o distratti; una stanza o un angolo della casa da dedicare alla pratica, ben areato, ma senza correnti, appena luminoso (la penombra al confine tra buio e luce), dove la temperatura sia mite (né caldo, né freddo).

## Tempo

Secondo le fonti tradizionali, come abbiamo potuto verificare, dovrebbe essere praticata quattro volte al giorno, o almeno tre: all'alba, a mezzogiorno e al crepuscolo. Purtroppo i ritmi frenetici e caotici dello stile di vita occidentale molto difficilmente lo consentono. Dovendo scegliere, optare per la pratica mattutina, facendo il sacrificio di alzarsi prima del consueto (meglio se la sera precedente non avremo fatto tardi).

## Preliminari

Appena alzati, è importante compiere alcune azioni di purificazione che fanno parte dello stile di vita yogico:

- doccia con acqua fresca;
- pulizia della lingua e del naso (gli strumenti necessari, il netta lingua e la 'lota' si possono acquistare a modico prezzo su internet).

Sono pratiche quotidiane da acquisire, che portano in sé notevoli benefici e predispongono corpo e mente alla ritualità della pratica.

Una volta familiarizzati con esse, quando ci sentiremo pronti a compiere un passo successivo, potremo affrontare le tecniche di purificazione avanzate<sup>12</sup>.

## La tecnica base

Come indicato dai Maestri, *nāḍi-śodhana* può essere eseguita sia all'inizio che alla fine di una pratica. Il parere dei Maestri al riguardo non è univoco, così come le specifiche tecniche. In bibliografia sono comunque indicati alcuni dei testi principali cui fare riferimento.

---

<sup>12</sup> <https://loyogadellatradizione.com/publicazioni/>, Liliانا Bordini, *Shankh Prakshalana - Varisara Dhauti. Pulizia della conchiglia o pulizia attraverso l'essenza dell'acqua*, YCP, 2017, ISBN: 9788892663824

Nella nostra esperienza abbiamo riscontrato significativi benefici utilizzandola anche come pratica iniziale, poiché consente un'interiorizzazione e presa di consapevolezza a livello fisico, mentale ed energetico/emozionale. Nella tecnica di base, destinata a coloro che non hanno ancora praticato il *prāṇāyāma*, non sono previsti l'estensione e la sospensione del respiro (*kumbhaka*).

## Postura

Come *āsana*<sup>13</sup> per la tecnica di base si può scegliere tra una classica postura seduta (*sukhāsana*<sup>14</sup>), o distesa (*savāsana*<sup>15</sup>). Ascoltate il vostro corpo e percepite i suoi messaggi, sarà lui ad indicarvi la posizione migliore in quel momento.

## Respirazione yoga<sup>16</sup>

Una volta stabilizzata la postura, con gli occhi socchiusi, iniziamo portando l'attenzione sul respiro naturale (passivo), per poi passare alla respirazione yogica (attiva e consapevole). Consolidare la respirazione yoga per qualche minuto è di particolare importanza per la pratica che stiamo per attuare.

## Preparazione (Viṣṇu mudrā e nasagra mudrā)

Nei livelli iniziali<sup>17</sup>, la pratica di *nāḍī śodhana* prevede la chiusura alternata delle narici utilizzando le dita della

---

<sup>13</sup> <https://loyogadellatradizione.com/asana/>

<sup>14</sup> <https://loyogadellatradizione.com/asana/sukhasana>

<sup>15</sup> <https://loyogadellatradizione.com/asana/savasana>

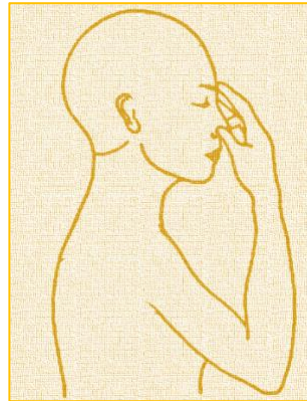
<sup>16</sup> Questa tecnica dovrebbe essere stata già acquisita come pre-condizione, sul tema vedi: <https://loyogadellatradizione.com/diaframma/>

<https://loyogadellatradizione.com/la-respirazione-yogica/>

<sup>17</sup> Nei livelli avanzati, una volta acquisita la capacità di aprire e chiudere le narici con la sola contrazione volontaria dei muscoli del naso, non sarà più necessario l'ausilio delle dita.

mano destra. Esistono due modi per chiudere le narici, in entrambe viene usata la mano destra, anche se si è mancini:

- ॐ *Viṣṇu Mudrā*: tenendo l'indice e il medio ripiegati, il pollice viene posizionato alla base della narice destra, mentre l'anulare viene poggiato alla base della narice sinistra, poggiando le dita leggermente con i soli polpastrelli.
- ॐ *Nasagra Mudrā*: indice e medio sono posizionati tra le due sopracciglia alla radice del naso; il pollice viene usato per chiudere la narice destra, l'anulare per chiudere la sinistra.



Prendere confidenza con la posizione, portando la consapevolezza sul contatto dei polpastrelli con i due lati del naso, trovare la posizione comoda nella quale, esercitando una leggera pressione delle dita, è possibile ostruire il passaggio dell'aria. I polpastrelli devono restare sempre a contatto delle narici. Se la posizione risulta faticosa, ci si può aiutare sorreggendo il gomito destro sul palmo della mano sinistra.

## Livello 1 – singola narice

Con il pollice della mano destra, chiudere la narice destra; inspirare lentamente e completamente attraverso la narice sinistra; espirare attraverso la narice sinistra. Ripetere per nove volte.

Con il dito medio della mano destra, chiudere la narice sinistra; inspirare lentamente e completamente attraverso la narice destra; espirare attraverso la narice destra. Ripetere per nove volte.

*Nota: nella pratica è importante mantenere il controllo consapevole del respiro, contando mentalmente (1,2,3....) in modo tale che la durata di inalazione ed espirazione siano identiche: rapporto 1: 1. Memorizzare la profondità del respiro.*

Ripetere quotidianamente questa pratica per almeno due settimane, in modo tale da renderla naturale e armoniosa in tutte le sue componenti.

## Livello 2 – narici alternate

Con il pollice della mano destra, chiudere la narice destra;

**inspirare attraverso la narice sinistra;**

liberare la narice destra allentando la pressione del pollice, contemporaneamente con il dito medio chiudere la narice sinistra;

**espirare** lentamente e completamente **attraverso la narice destra;**

**inspirare** sempre **attraverso la narice destra;**

al termine dell'inspiro, liberare la narice sinistra allentando la pressione del dito medio, contemporaneamente con leggera pressione del pollice chiudere la narice destra;



**espirare** lentamente e completamente **attraverso la narice sinistra**.

Ripetere il ciclo di respirazioni alternate per 12 volte.

*Nota: nella pratica è importante mantenere il controllo consapevole del respiro, contando mentalmente (1,2,3....) in modo tale che la durata di inalazione ed espirazione siano identiche: rapporto 1: 1. (l'equilibrio del flusso di aria attraverso le due narici è fondamentale per l'attivazione di *susumṇā*). Memorizzare la profondità del respiro.*

Ripetere quotidianamente questa pratica per almeno un mese, in modo tale da renderla naturale e armoniosa in tutte le sue componenti. Accrescere il livello di consapevolezza, mantenendo l'attenzione sul flusso coordinato del respiro.

### Livello 3 – narici alternate con Viṣṇu mudrā o nasagra mudrā

Con il pollice della mano destra, chiudere la narice destra;

**inspirare attraverso la narice sinistra;**

al termine dell'espriro, liberare la narice destra allentando la pressione del pollice, contemporaneamente con il dito medio della mano sinistra, chiudere la narice sinistra;

**espirare** lentamente e completamente **attraverso la narice destra;**

**inspirare attraverso la narice destra;**

al termine dell'inspiro, liberare la narice sinistra allentando la pressione del dito medio, contemporaneamente con leggera pressione del pollice chiudere la narice destra;

**espirare** lentamente e completamente **attraverso la narice sinistra**.

Ripetere il ciclo di respirazioni alternate per 12 volte.

*Nota: nella pratica è importante mantenere il controllo consapevole del respiro, contando mentalmente (1,2,3....) in modo tale che la durata di inalazione ed espirazione siano identiche: rapporto 1: 1. Memorizzare la profondità del respiro.*

Ripetere quotidianamente questa pratica per almeno un mese, consolidando armonia e consapevolezza.

Livello 4 – narici alternate con Viṣṇu mudrā o nasagra mudrā ed espansione del respiro

In questo livello dovremo cercare di espandere il tempo della durata di inspiro ed espiro. Partendo dalla ‘lunghezza’ consolidata, incrementare progressivamente senza forzare ( ad esempio, se avevamo consolidato una durata “9” inspiro e “9” espiro, provare a passare a “12” – “12”).

Con il pollice della mano destra, chiudere la narice destra;

**inspirare attraverso la narice sinistra;**

al termine dell’espiro, liberare la narice destra allentando la pressione del pollice, contemporaneamente con il dito anulare della mano sinistra, chiudere la narice sinistra;

**espirare** lentamente e completamente **attraverso la narice destra;**

**inspirare attraverso la narice destra;**

al termine dell’inspiro, liberare la narice sinistra allentando la pressione del dito anulare,

contemporaneamente con leggera pressione del pollice chiudere la narice destra;

**espirare** lentamente e completamente **attraverso la narice sinistra**.

Ripetere il ciclo di respirazioni alternate per 15 volte.

*Nota: nella pratica è importante mantenere il controllo consapevole del respiro, contando mentalmente (1,2,3....) in modo tale che la durata di inalazione ed espirazione siano identiche: rapporto 1: 1. Memorizzare la profondità del respiro allungato.*

Ripetere quotidianamente questa pratica per almeno un mese, senza interruzioni, consolidando armonia e consapevolezza.

## Livello 5 – Introduzione alla sospensione del respiro (kumbhaka कुम्भक)

In questo livello, consolidata l'espansione della durata di inspiro ed espiro ( ad esempio “12” – “12”):

- ॐ quando il respiro passa da una narice all'altra, c'è un momento di naturale sospensione del respiro: concentreremo la consapevolezza su questo istante che intercorre tra inspiro ed espiro e sull'inversione tra i due flussi;
- ॐ espanderemo l'”intervallo” che intercorre tra inspiro ed espiro, sospendendo il respiro -dopo l'inspirazione- per il tempo che occorre per recitare mentalmente la parola AUM (ovvero come se contassimo fino a '3'). Con il pollice della mano destra, chiudere la narice destra;

**inspirare attraverso la narice sinistra**<sup>18</sup>;  
**sospendendo il respiro**<sup>19</sup>, recitare mentalmente  
AUM.

liberare la narice destra allentando la pressione del  
pollice, contemporaneamente con il dito anulare della  
mano sinistra, chiudere la narice sinistra;

**espirare**<sup>20</sup> lentamente e completamente **attraverso la  
narice destra**;

**inspirare attraverso la narice destra**;

**sospendendo il respiro**, recitare mentalmente AUM;

al termine, liberare la narice sinistra allentando la  
pressione del dito anulare, contemporaneamente con  
leggera pressione del pollice chiudere la narice destra;

**espirare** lentamente e completamente **attraverso la  
narice sinistra**.

Ripetere il ciclo di respirazioni alternate per 15 volte.

*Nota: nella pratica è importante mantenere il controllo  
consapevole del respiro, contando mentalmente (1,2,3....)  
in modo tale che la durata di inalazione ed espirazione  
siano identiche, avendo inoltre introdotto la pausa  
(AUM). Sequenza 1- AUM -1 (es.: 12-3-12). Consolidare  
la profondità del respiro allungato.*

Ripetere quotidianamente questa pratica per almeno un  
mese, consolidando l'armonia e incrementando la  
consapevolezza dell'attenzione focalizzata su AUM.

---

<sup>18</sup> In sanscrito: *pūra*क पूक, inalare

<sup>19</sup> La sospensione del respiro a polmoni pieni è definita *pūra kumbhaka o antara kumbhaka*

<sup>20</sup> In sanscrito: *reca*क रेचक, espirare

## Livello 6 – Introduzione del kumbhaka anche dopo l’espiazione.

- ॐ In questo livello, consolidata l’espansione del tempo (sospensione del respiro) che intercorre tra inspiro ed espiro, allungheremo in modo progressivo il tempo di espiazione, rendendolo più sottile<sup>21</sup> ( es.: inspiro “9”- AUM – espiro “12” ).
- ॐ Introdurremo inoltre la sospensione del respiro anche a polmoni vuoti ( es.: inspiro “9”- AUM – espiro “12” – AUM).

Con il pollice della mano destra, chiudere la narice destra;

**inspirare attraverso la narice sinistra;**

**sospendendo il respiro**, recitare mentalmente AUM;

liberare la narice destra allentando la pressione del pollice, contemporaneamente con il dito anulare della mano sinistra, chiudere la narice sinistra;

**espirare** lentamente e completamente **attraverso la narice destra;**

**sospendendo il respiro**, recitare mentalmente AUM;

**inspirare attraverso la narice destra;**

**sospendendo il respiro**, recitare mentalmente AUM;

---

<sup>21</sup> La pratica avanzata del prāṇāyāma è caratterizzata dal progressivo ampliamento della durata dell’espiazione e dal progressivo ampliamento della durata del kumbhaka. Ciò secondo specifici rapporti tra inspirazione/kumbhaka/espiazione/kumbhaka. Tali pratiche avanzate comportano seri rischi se eseguite in modo scorretto e senza la guida di un Maestro esperto.

al termine, liberare la narice sinistra allentando la pressione del dito anulare, contemporaneamente con leggera pressione del pollice chiudere la narice destra;

**espirare** lentamente e completamente **attraverso la narice sinistra.**

Ripetere il ciclo di respirazioni alternate per 15 volte.

*Nota: a questo livello della pratica consolidare la consapevolezza della sospensione del respiro e la profondità dell' espiro allungato.*

Ripetere quotidianamente questa pratica per almeno un mese, consolidando l'armonia e incrementando la consapevolezza dell'attenzione focalizzata su AUM e sull'espiro sottile.

## Livello 7 – ampliamento del kumbhaka con espiro allungato

In questo livello allungheremo il tempo di espirazione (da “12” a “15”) e di sospensione, triplicando AUM (es.: inspiro “9”- AUM/AUM/AUM – espiro “15” – AUM/AUM/AUM).

Con il pollice della mano destra, chiudere la narice destra;

**inspirare attraverso la narice sinistra;**

**sospendendo il respiro**, recitare mentalmente AUM-AUM-AUM;

liberare la narice destra allentando la pressione del pollice, contemporaneamente con il dito anulare della mano sinistra, chiudere la narice sinistra;

**espirare** lentamente e completamente **attraverso la narice destra;**

**sospendendo il respiro**, recitare mentalmente  
AUM-AUM-AUM;

**inspirare attraverso la narice destra;**

**sospendendo il respiro**, recitare mentalmente  
AUM-AUM-AUM;

al termine, liberare la narice sinistra allentando la  
pressione del dito anulare, contemporaneamente  
con leggera pressione del pollice chiudere la  
narice destra;

**espirare** lentamente e completamente **attraverso  
la narice sinistra;**

**sospendendo il respiro**, recitare mentalmente  
AUM-AUM-AUM.

Ripetere il ciclo di respirazioni alternate per 15 volte.

Ripetere quotidianamente questa pratica per almeno un  
mese, consolidando l'armonia e incrementando la  
consapevolezza dell'attenzione focalizzata sul fluire  
dell'energia vitale, il *prāṇa*.

Sequenze nelle quali è inserita

*Nāḍī-śodhana* è una componente basilare di qualsiasi  
sequenza, sia come tecnica preparatoria che come  
*prāṇāyāma* specifico dopo le *āsana*. Una pratica di base  
nella quale è inserita è consultabile al link:  
<https://loyogadellatradizione.com/sequenza-di-base/>

Benefici

*Nāḍī śodhana*, nei livelli di base, è un'eccellente tecnica  
preparatoria per le forme più avanzate di *prāṇāyāma*,  
preludio ai livelli superiori dello *Yoga*. Sul piano fisico, il  
corpo è nutrito con un apporto extra di ossigeno mentre  
l'anidride carbonica viene eliminata in modo efficiente. La

respirazione profonda e lenta incoraggia la rimozione dell'aria stagnante dai polmoni. Il sistema sanguigno viene purificato, incrementando la salute generale del corpo e la sua capacità di resistere alle malattie. Sul piano energetico, induce la calma della mente regolando il flusso di *prāṇa* nel corpo, aiuta a rimuovere la congestione o il blocco delle *nāḍī*, consentendo il libero flusso del *prāṇa*.

### Controindicazioni

Sul piano puramente fisico, nelle fasi preliminari della pratica (Livelli 1-3, senza allungamento e/o sospensione del respiro) non vi sono controindicazioni specifiche. Per tutti gli altri livelli (4-7) la pratica è sconsigliata, senza previo parere medico, per coloro che soffrono di ipertensione o altri disturbi cardiocircolatori. In ogni caso è da tenere presente che il *prāṇāyāma*, essendo il terzo gradino dello *Yoga*, va affrontato esclusivamente dopo aver consolidato *yama*, *niyama* ed *āsana*, ovvero dopo aver già raggiunto un adeguato stato di purificazione e benessere psico-fisico. In ogni caso il *prāṇāyāma*, come ribadito da tutti i grandi Maestri, va praticato sotto la guida di un Maestro esperto.

## La tecnica avanzata – pratiche con i mantra

### Premesse

Le pratiche che saranno descritte costituiscono ulteriori gradini che presuppongono l'avvenuta acquisizione ed il



consolidamento sui piani fisico, mentale ed emozionale di:

ॐ Teoria

- ✓ Yogasūtra
- ✓ Haṭhayoga Pradīpikā
- ✓ Śiva Saṃhitā
- ✓ Gheraṇḍa Saṃhitā
- ✓ Bhagavadgītā
- ✓ Commentari dei Maestri

ॐ Pratiche

- ✓ Luogo
- ✓ Tempo
- ✓ Preliminari
- ✓ La tecnica base
  - Postura
  - Respirazione yoga
  - Preparazione (Viṣṇu mudrā e nasagra mudrā)
- ✓ Livello 1 – singola narice
- ✓ Livello 2 – narici alternate
- ✓ Livello 3 – narici alternate con Viṣṇu mudrā o nasagra mudrā
- ✓ Livello 4 – narici alternate con Viṣṇu mudrā/nasagra mudrā ed espansione del respiro
- ✓ Livello 5 – Introduzione alla sospensione del respiro (kumbhaka) e al mantra AUM
- ✓ Livello 6 – Introduzione del kumbhaka anche dopo l'espiazione.
- ✓ Livello 7 – ampliamento del kumbhaka con espiro allungato
- ✓ Sequenze

Le pratiche di seguito descritte presuppongono una parallela conoscenza del Significato dei *mantra*, che hanno profonde radici nella Rivelazione e Tradizione Vedica, quindi del *Sanātana Dharmā*<sup>22</sup>, l'eterna legge dell'Armonia del cosmo. La via dello *Yoga*, la *Sādhana*, è inscindibile da *Mārga*<sup>23</sup>, la Via dell'Illuminazione. Solo in tale ambito acquistano reale Significato e possono effettivamente far progredire il ricercatore<sup>24</sup>.

### Tempo e luogo

Tutte le pratiche che seguono dovrebbero essere fatte all'alba, subito dopo le purificazioni mattutine. Il momento ideale, secondo la tradizione, è il *Brāhmamuhūrta* ब्राह्ममुहूर्त<sup>25</sup>, ovvero il tempo a cavallo tra la notte e l'alba. *Nāḍī śodhana prāṇāyāma* dovrebbe costituire il coronamento di una pratica completa (ad

---

<sup>22</sup> *Sanātana Dharmā* सनातन धर्म, Esemplare l'insegnamento contenuto in : Śrī Svāmī Sivananda, *All about Hinduism*, pgg 26-45, Divine Life Trust Society, 1997; cfr. <https://www.academia.edu/37779029/>

<sup>23</sup> *Mārga* मार्ग m: via, strada, sentiero; metodo, modalità; strada per raggiungere o il modo di ottenere l'Illuminazione/liberazione (*Mokṣa*). Prevede tre modalità operative: *karmamārga*, *upāsānamārga*, *jñānamārga*.

<sup>24</sup> Per un primo approccio, cfr: *Japa - Mantra*, e *Adhikāra - Adhikārin* : il concetto di *Qualificazione nell'insegnamento Tradizionale*, in: *Svādhyāya Japa e Gāyatrī Sāvitrī Mantra*, YCP, 2019, ISBN 978-88-31616-20-0, pgg.: 15-18 e 117-181

<sup>25</sup> Secondo la Sapienza della Tradizione vedica, il giorno è suddiviso in trenta parti (*muhūrta* significa "divisione del tempo). L'intervallo tra 04: 24–05: 12, che costituisce il ventinovesimo *muhūrta* di un giorno, è chiamato *Brāhmamuhūrta*.

esempio, la serie *Rishikesh*) preceduta dalla lettura e meditazione di brani di testi della Tradizione Vedica<sup>26</sup> .

## Livello 8 – narici alternate con Viṣṇu mudrā/nasagra mudrā e mantra ‘so-ham’

In questo livello dovremo cercare di espandere il tempo della durata di inspiro ed espiro. Partendo dalla ‘lunghezza’ consolidata, incrementare progressivamente senza forzare (ad esempio, se avevamo consolidato una durata “9” inspiro e “9” espiro, provare a passare a “12” – “12”). Introduciamo inoltre la concentrazione sul mantra ‘so-ham- सो ऽहम्’<sup>27</sup>, che reciteremo in modo silenzioso, interiore, mentre porteremo l’attenzione sul ‘suono’ del respiro: il suono ‘so’ nell’inspiro, il suono ‘ham’ nell’espiro.

Con il pollice della mano destra, chiudere la narice destra; **inspirare attraverso la narice sinistra, recitando interiormente ‘so’;**

al termine dell’espiro, liberare la narice destra allentando la pressione del pollice, contemporaneamente con il dito anulare della mano sinistra, chiudere la narice sinistra; **espirare lentamente e completamente attraverso la narice destra, recitando interiormente ‘ham’;**

---

<sup>26</sup> Oltre agli *Yogasutra* di Patañjali, suggeriamo, di Śrī Svāmī Sivananda, *The science of prāṇāyāma*, DLS, Shivanandanagar, 2012 e *Meditation on OM and Māṇḍūkya Upaniṣad*, DLS, Shivanandanagar, 2015

<sup>27</sup> Il mantra *so-ham* (सो ऽहम्), traducibile come ‘Io sono Quello’, ha un profondo Significato come strumento di concentrazione; focalizzando l’attenzione sul ‘suono del respiro’, potremo verificare l’aspetto onomatopeico. L’inspiro emette il suono ‘so’, l’espiro il suono ‘ham’.

**inspirare attraverso la narice destra, recitando interiormente ‘so’;**

al termine dell’inspiro, liberare la narice sinistra allentando la pressione del dito anulare, contemporaneamente con leggera pressione del pollice chiudere la narice destra

**espirare lentamente e completamente attraverso la narice sinistra, recitando interiormente ‘ham’.**

Ripetere il ciclo di respirazioni alternate per 15 volte.

*Nota: nella pratica è importante mantenere il controllo consapevole del respiro, contando mentalmente (1,2,3....) in modo tale che la durata di inalazione ed espirazione siano identiche: rapporto 1: 1.*

Ripetere quotidianamente questa pratica per almeno un mese, senza interruzioni, consolidando armonia e consapevolezza.

**Livello 9 – sospensione dell’inspiro (pūraka kumbhaka o antara kumbhaka) con mantra ‘so ham’ e AUM**

In questo livello, consolidata l’espansione della durata di inspiro ed espiro (ad esempio “12” – “12”):

- ॐ quando il respiro passa da una narice all’altra, c’è un momento di naturale sospensione del respiro: concentreremo la consapevolezza sull’istante che intercorre tra inspiro ed espiro e sull’inversione tra i due flussi;
- ॐ esanderemo il tempo che intercorre tra inspiro ed espiro, trattenendo il respiro per il tempo che occorre

per recitare mentalmente la parola sacra **AUM**<sup>28</sup>  
 (ovvero come se contassimo fino a ‘3’).  
 Con il pollice della mano destra, chiudere la narice destra;  
**inspirare attraverso la narice sinistra**<sup>29</sup> **recitando**  
**interiormente ‘so’**;  
**sospendendo il respiro**<sup>30</sup>, **recitare mentalmente AUM**.  
 liberare la narice destra allentando la pressione del  
 pollice, contemporaneamente con il dito anulare della  
 mano sinistra, chiudere la narice sinistra;  
**espirare**<sup>31</sup> lentamente e completamente **attraverso la**  
**narice destra, recitando interiormente ‘ham’**;  
**inspirare attraverso la narice destra, recitando**  
**interiormente ‘so’**;  
**sospendendo il respiro, recitare mentalmente AUM**;  
 al termine, liberare la narice sinistra allentando la  
 pressione del dito anulare, contemporaneamente con  
 leggera pressione del pollice chiudere la narice destra;  
**espirare** lentamente e completamente **attraverso la**  
**narice sinistra, recitando interiormente ‘ham’**.  
 Ripetere il ciclo di respirazioni alternate per 15 volte.  
*Nota: nella pratica è importante mantenere il controllo*  
*consapevole del respiro, contando mentalmente (1,2,3....)*  
*in modo tale che la durata di inalazione ed espirazione*

---

<sup>28</sup> AUM औम्, o OM ओम्, l’ Omkāra ओंकारः ॐ il “suono/parola”, primordiale della Creazione e della Vita manifestata, ma anche ciò che connette all’Entità suprema, indicibile. Ancora più del ‘so-ham’, potrà essere progressivamente rivelato ed interiorizzato attraverso la pratica sotto la guida di un Maestro qualificato e lo studio delle scritture sacre. Cfr. Patañjali Yogasūtra I.27 e I.28.

<sup>29</sup> In sanscrito: *pūraka* पूरक, inalare

<sup>30</sup> La sospensione del respiro a polmoni pieni è definita *pūraka kumbhaka o antara kumbhaka*

<sup>31</sup> In sanscrito: *reca* रेचक, espirare

*siano identiche, anche avendo introdotto la pausa (AUM). Sequenza 1- AUM -1 (es.: 12-3-12). Consolidare la profondità del respiro allungato.*

Ripetere quotidianamente questa pratica per almeno un mese, consolidando l'armonia e incrementando la consapevolezza dell'attenzione focalizzata su AUM.

## Livello 10 – kumbhaka anche dopo l'espiazione con il mantra 'so ham' e AUM

- ☸ In questo livello, consolidata l'espansione del tempo che intercorre tra inspiro ed espiro, allungheremo in modo progressivo il tempo di espiazione, rendendolo più sottile<sup>32</sup> (es.: inspiro "9" - AUM – espiro "12").
- ☸ Introdurremo inoltre la sospensione del respiro anche a polmoni vuoti (es.: inspiro "9" - AUM – espiro "12" – AUM).
- ☸ Continueremo a recitare mentalmente 'so' all'inspiro e 'ham' all'espiro.

Con il pollice della mano destra, chiudere la narice destra; **inspirare attraverso la narice sinistra recitando interiormente 'so'**;

**sospendendo il respiro**, recitare mentalmente AUM;

liberare la narice destra allentando la pressione del pollice, contemporaneamente con il dito anulare della mano sinistra, chiudere la narice sinistra;

---

<sup>32</sup> La pratica avanzata del prāṇāyāma è caratterizzata dal progressivo ampliamento della durata dell'espiro e dal progressivo ampliamento della durata del kumbhaka. Ciò secondo specifici rapporti tra inspirazione/kumbhaka/espiazione/kumbhaka. Tali pratiche avanzate comportano seri rischi se eseguite in modo scorretto e senza la guida di un Maestro esperto.

**espirare** lentamente e completamente **attraverso la narice destra recitando interiormente ‘ham’** ;  
**sospendendo il respiro**, recitare mentalmente AUM;  
**inspirare attraverso la narice destra recitando interiormente ‘so’**;

**sospendendo il respiro**, recitare mentalmente AUM;  
al termine, liberare la narice sinistra allentando la pressione del dito anulare, contemporaneamente con leggera pressione del pollice chiudere la narice destra;  
**espirare** lentamente e completamente **attraverso la narice sinistra recitando interiormente ‘ham’** .

Ripetere il ciclo di respirazioni alternate per 15 volte.

*Nota: a questo livello della pratica consolidare la consapevolezza della sospensione del respiro, la profondità dell’espriro allungato, la concentrazione focalizzata.*

Ripetere quotidianamente questa pratica per almeno un mese, consolidando l’armonia e incrementando la consapevolezza dell’attenzione focalizzata su AUM e sull’espriro sottile.

## Livello 11 – ampliamento del kumbhaka con espriro allungato.

☸ In questo livello allungheremo il tempo di sospensione, triplicando AUM (es.: inspiro “9” - AUM/AUM/AUM – espriro “15” – AUM/AUM/AUM). Anche in questo livello, continueremo a recitare mentalmente ‘so’ all’inspiro e ‘ham’ all’espriro.

Con il pollice della mano destra, chiudere la narice destra;  
**inspirare attraverso la narice sinistra recitando interiormente ‘so’** ;

**sospendendo il respiro**, recitare mentalmente AUM-AUM-AUM;

liberare la narice destra allentando la pressione del pollice, contemporaneamente con il dito anulare della mano sinistra, chiudere la narice sinistra;

**espirare** lentamente e completamente **attraverso la narice destra recitando interiormente ‘ham’** ;

**sospendendo il respiro**, recitare mentalmente AUM-AUM-AUM;

**inspirare attraverso la narice destra recitando interiormente ‘so’** ;

**sospendendo il respiro**, recitare mentalmente AUM-AUM-AUM;

al termine, liberare la narice sinistra allentando la pressione del dito anulare, contemporaneamente con leggera pressione del pollice chiudere la narice destra;

**espirare** lentamente e completamente **attraverso la narice sinistra recitando interiormente ‘ham’** ;

**sospendendo il respiro**, recitare mentalmente AUM-AUM-AUM.

Ripetere il ciclo di respirazioni alternate per 15 volte.

Ripetere quotidianamente questa pratica per almeno un mese, consolidando l’armonia e incrementando la consapevolezza dell’attenzione focalizzata sul fluire dell’energia vitale, il prāṇa, associata al respiro ed ai mantra ‘so ham’ ed ‘AUM’.

*Nota: a questo livello della pratica, oramai avanzato, amplificheremo la consapevolezza della concentrazione focalizzata sulla sospensione del respiro: la porta del prāṇāyāma si è dischiusa in noi. Con il tempo e con la pratica costante e armonica dell’intera disciplina dello Yoga, potremo raggiungere lo stadio supremo del*



*prāṇāyāma: il kevala kumbhaka. D'ora in avanti la percezione del prāṇa, dei livelli sottili dell'energia costituirà l'essenza del nostro cammino, dove la percezione contemporanea dei piani fisico, mentale ed energetico (animico/emozionale) costituiranno la base per affrontare il distacco dai sensi (pratyāhāra) per poi immergerci nello Yoga interno (antar yoga) della concentrazione (dhāraṇā), meditazione (dhyāna) e illuminazione (samādhi).*

## Benefici

*Nāḍī śodhana*, nei livelli avanzati, porta al massimo grado i benefici sul piano fisico, mentale e spirituale/emozionale. Partendo da una solida base (le purificazioni attraverso Yama e Niyama; il controllo dei sensi sul piano fisico; la padronanza delle āsana, in particolare delle posture sedute; il riequilibrio delle *nāḍī* e l'armonizzazione dei flussi del prāṇa), le pratiche descritte hanno lo scopo di operare a tre livelli:

- ॐ potenziamento dei flussi del *prāṇa* e suo indirizzamento in punti specifici;
- ॐ predisporre l'intero nostro essere alla pratica del distacco dei sensi (*pratyāhāra*);
- ॐ introdurre la pratica dei tre livelli dello yoga interiore (*antar yoga*), ovvero del *saṃyama* (*dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi*), sviluppando la capacità di concentrazione focalizzata su un singolo punto per un tempo sempre maggiore.

## Controindicazioni

Tutte le pratiche descritte possono essere affrontate, sotto la guida di un Maestro esperto, solo se si è

sufficientemente purificati e in possesso di specifiche qualificazioni, ovvero:

- ॐ uno stato psico-fisico eccellente, sviluppato nel tempo e scaturito dalla pratica costante della *Sādhana* yogica;
- ॐ una padronanza adeguata dei primi tre gradini dello yoga (*yama*, *niyama* ed *āsana*), nella loro complessità.

La pratica, in assenza di tali qualificazioni, è assolutamente sconsigliata in quanto potrebbe causare problemi e danni non solo sul piano fisico, ma anche mentale ed emozionale.

## Link al sito Lo Yoga della Tradizione:

Introduzione al prāṇāyāma:

<https://loyogadellatradizione.com/pranayama>

Introduzione alla fisiologia sottile della Tradizione Vedica-Hindū, in:

<https://loyogadellatradizione.com/cakra>

La respirazione yoga:

<https://loyogadellatradizione.com/diaframma/>

<https://loyogadellatradizione.com/la-respirazione-yogica/>

Pratiche:

<https://loyogadellatradizione.com/sequenza-di-base/>

<https://loyogadellatradizione.com/pratica-amb/>

Purificazione:

Liliana Bordoni, *Shankh Prakshalana - Varisara Dhauti.*

*Pulizia della conchiglia o pulizia attraverso l'essenza dell'acqua*, YCP, 2017, ISBN: 9788892663824, in

<https://loyogadellatradizione.com/pubblicazioni/>

## Bibliografia

- Yogasūtra* in: Svāmī Satyananda Saraswati, *Quattro capitoli sulla libertà- commentario sugli Yogasūtra di Patañjali*, Yoga publication trust, Bihar, 2009 (ed. in italiano di Four Chapters on Freedom, Commentary on the Yoga Sutras of Patañjali, Bihar School of Yoga, 1976)
- Yogasūtra* in: Desikachar, *Il cuore dello Yoga*, Ubaldini, Roma, 1997
- Yogasūtra*, Mimesis, Udine, 2009
- La via regale della realizzazione (Yogadarśana)*, Āśram Vidyā, Roma, 2010
- Yogasūtra*, Einaudi, Torino, 2015
- Yogasūtra*, in Śrī Svāmī Sivananda, *Rājayoga*, The Divine Life Trust Society, Shivanandanagar, Sixth ed. 2013
- Patañjali Yogasūtras* in Svāmī Vivekananda, Works, vol I
- Yogasūtra*, in Iqbal Kishen Taimni, *The science of Yoga*, The Theosophical Publishing House, Adyar, 1961
- Yogasūtra*, in Iqbal Kishen Taimni, *La scienza dello Yoga. Commento agli Yogasutra di Patañjali*, Ubaldini, Roma 1970
- Yogasūtra*, in: James Haughton Woods, *The Yogasūtras of Patañjali as Illustrated by the Comment Entitled the Jewel's Lustre or Mañiprabhā*, Journal of the American Oriental Society, Volume 34, 1904
- Pātañjala Yoga Sūtra*, Saṃskṛta Sūtras with Transliteration, Translation & Commentary by P. V. Karambelkar, Kaivalyadhama, Lonavla, 2012
- Svāmī Venkatesananda, *Yoga sutras of Patañjali*, The Divine Life Society, Shivanandanagar, 1998

Pandit Rajmani Tigunait PhD, *The practice of the Yoga Sutra. Sadhana Pada*, Himalayan Institute, Honesdale, 2017

*The Yogasūtras of Patañjali*, Fernando Tola Carmen Dragonetti, Motilal Banarsidāss, Delhi 1981

*Yogasūtra* in: James Haughton Woods, *The Yoga system of Patañjali; or, The ancient Hindū doctrine of concentration of mind, embracing Yogasūtras, the comment Bhāṣya of Vyāsa and Tattvavaiśārādī of Vācaspatimiśra*, Harvard university press, Cambridge, 1914

*Yogasūtra* in: P.S. Filliozat, *Yogabhāṣya de Vyāsa sur le Yogasūtra de Patañjali*, Adamat, Paris, 2005

Rama Prasada, *Patañjali's Yogasūtras, with the commentary of Vyāsa and the gloss of Vācaspatimiśra*, Divine Books, Delhi, 1910 (reprint 2011)

Gangānāth Jhā, *The Yoga Darśana. The Sūtras of Patañjali with the Bhāṣya of Vyāsa*, Bombay, 1907

*Yogasūtra con il commento di Vyāsa*, Boringhieri, Torino, 1978

Svāmī Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patañjali with Bhāsvatī*, State University press, New York, 1985 (first edition 1963).

Svāmī Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patañjali with Bhāsvatī*, rendered into English by P. N. Mukerji, foreword by Svāmī Dharmamegha Āraṇya, fourth enlarged edition, Calcutta University Press, 2000 (first edition 1963).

Bengali Baba, *Yogasūtra of Patañjali with the commentary of Vyāsa*, Motilal Banarsidāss, Delhi, 1976 (8th reprint 2010)

Svāmī Veda Bhāratī, *Yogasūtras of Patañjali with the exposition of Vyāsa, vol I Samādhi-Pāda*, Himalayan Institute, Allahabad, 1986

Svāmī Veda Bhāratī, *Yogasūtras of Patañjali with the exposition of Vyāsa, vol II Sādhanā-Pāda*, Motilal Banarsidāss, Delhi, 2001

Michel Angot, *Le Yogasūtra de Patañjali, Le Yogabhāṣya de Vyāsa (La parole sur le silence)*, Les Belles Lettres, Paris, 2012

T. S. Rukmani, *Yogasūtrabhāṣyavivarāṇa of Śhaṅkara, Vivarāṇa text with English translation, and critical notes along with text and English translation of Patañjali's Yogasūtras and Vyāsa bhāṣya*, 2 vol. Munishiram Manoharlal, New Delhi, 2010

Trevor Leggett, *Samkara on the Yoga sutras, a full translation of the newly discovered text*, Munishiram Manoharlal, New Delhi, 1990.

*Patañjala Yogasūtrabhāṣyavivarāṇa of Śhaṅkara - Bhagavat pada*, critically edited with introduction by Sri Rama Sastri and Krishnamurthi Sastri, Government Oriental Manuscripts Library, Madras, 1952

D. Ballantyne G.S. Deva, *The Yoga Philosophy, being the text of Patañjali [Yogasūtra], with the Bhoja Raja's commentary*, Bombay, 1885

T.S. Rukmani, *Yogavārttika of Vijñānabhikṣu, vol 2 Sādhanapāda*, Munshiram Manoharlal pbl. Opera in 4 voll, New Delhi, 1983

*Vijñānabhikṣu The Yogasāra-Saṅgraha of Vijñānabhikṣu*, translated by Gangānātha Jhā, Theosophical publication fund, Bombay, 1894

*Haṭhayoga Pradīpikā*, Fayard, 1974 (Introduction, traduction et commentaires par Tara Michaël, Préface par Jean Filliozat)

*Haṭhayoga Pradīpikā*, Yoga publication trust, Bihar, 2013 golden Jubilee edition. (Commentary by Svāmī Muktibodhananada under the guidance of Svāmī Satyananda Saraswati).

*Haṭhayoga Pradīpikā*, foreword by B K S Iyengar, Commentary by Hans Ulrich Rieker, Translated by Elsy Becherer, published by The Aquarian Press 1992

*Haṭhayoga Pradīpikā of Svātmārāma*, with the commentary Jyotsnā of Brahmānanda, The Theosophical Society, Adyar, Madras 20, India 1972 (prima edizione 1893).

*Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma (10 chapters) with Yogaprasādikā commentary by Bālakṛṣṇa*, edited by Manohar L. Gharote e Parimal Devanath, Lonavla Yoga Institute, 2017

*Gheraṇḍa Saṃhitā*, Almora, Paris, 2013 (trad. e note J. PAPIN)

*Śiva Saṃhitā*, Almora, Paris, 2013 (trad. e note J. Papin)

*Śiva Saṃhitā*, translated by R.B.S. CHANDRA VASU, Indian press, Allahabad, 1914

Svāmī Muktibodhananada, *Swara Yoga, Shiva Swarodaya*, Yoga publications trust, Bihar, India, 1984

André Van Lysebeth, *Prāṇāyāma, la dinamica del respiro*, Astrolabio, Roma, 1973

Svāmī Niranjananda, *Prāṇa Prāṇāyāma Prāṇa Vidyā*, Ed. Satyananda, Trarivi, 2003

Svāmī Satyananda Saraswati, *Āsana Prāṇāyāma Mudra Bhandā*, Yoga publications Trust, Bhiar, 1969

Svāmī Satyananda Saraswati, *Yoga and Kriya*, Yoga publications Trust, Bhiar, 1981

FIY, Testi e dispense dell'ISFIY su *Prāṇāyāma* (Selvanizza, Rozzi, Croci, Favale) 2013-2016.

Liliana Bordoni, *Shankh Prakshalana - Varisara Dhauti. Pulizia della conchiglia o pulizia attraverso l'essenza dell'acqua*, YCP, 2017, ISBN: 9788892663824



## Appendice: Śrī Svāmī Cidananda, Esercizi Respiratori per la Tranquillità Mentale<sup>33</sup>

*Ho spiegato questo argomento molto a lungo agli studenti di Yoga per imprimere in essi la stretta coordinazione esistente tra corpo, mente e respiro. Questo fornisce loro una profonda comprensione dell'aspetto razionale degli esercizi di respirazione yogica. Ora, in questi esercizi, dovete concentrarvi sul respiro. Potete cercare di provarne uno chiamato Respirazione Alternata. Questa è una delle tecniche più semplici. Si dice alternata nel senso che voi inspirate attraverso una narice, esalate attraverso l'altra, poi inalate ancora attraverso la seconda narice ed esalate infine attraverso la prima narice. Questo completa un ciclo. Così, per questa Respirazione Alternata, chiudete la vostra narice destra con il pollice destro ed inalate attraverso la narice sinistra. Quando la inalazione è completa, chiudete la narice sinistra con l'anulare ed il medio, simultaneamente rilasciate la narice destra sollevando il pollice, poi esalate completamente, lentamente, gentilmente e gradualmente attraverso la narice destra. Osserverete che in questo processo di respirazione, il mondo intorno a voi scompare. Non sarete più consapevoli nemmeno del vostro corpo, ma siete totalmente concentrati sul respiro. Non c'è nemmeno idea del tempo che sta passando. Quando siete assorbiti in questo esercizio, può trascorrere una mezz'ora e difficilmente sarete*

---

<sup>33</sup> Śrī Svāmī Cidananda, in *Meditazione e preghiera*, Porpora, Assisi, 2003 pgg. 120-121

*consapevoli del passaggio del tempo. Qual'è la ragione? Perché questo è un processo estremamente vitale. La respirazione è il processo centrale della vita sul piano fisico; è quel processo che sostiene tutta la vita. Quando cominciate a concentrarvi su di esso, la vostra intera mente ne viene profondamente assorbita. Questo è, quindi, il nucleo del più prezioso mezzo che possiate impiegare per ottenere la tranquillità e la stabilità della mente. Prima di iniziare questo esercizio, negli stadi iniziali della disciplina della respirazione, la pratica è molto semplice. Sedete in una posizione stabile e rilassata, con calma inalando ed espirando attraverso ambedue le narici. Qui non ci sono complicazioni. Cominciate col praticare questa profonda, ritmica respirazione per 10 o 12 giorni o per un paio di settimane, mattina e sera. Scoprirete subito che la vostra mente diventa sempre più tranquilla e calma. Cose che prima vi disturbavano ed irritavano, non saranno più capaci di influenzarvi. Ogni volta che c'è qualcosa che volete fare, scoprirete che la mente è già in uno stato più calmo pronta per concentrarsi e centrarsi su ciò che desiderate fare. Poi, più tardi, potete cominciare con l'esercizio di respirazione alternata. All'inizio della vostra pratica di Respirazione Alternata, cominciate inspirando attraverso la narice sinistra, espirate attraverso la narice destra, poi di nuovo ispirate attraverso la destra ed infine espirate attraverso la sinistra. Cominciate così, diciamo, sei volte, cioè sei completi cicli alla mattina e sei completi cicli alla sera, quando il vostro stomaco non è troppo pieno - non dopo pranzo o dopo cena, ma un'ora prima di mangiare. Dopo che avete praticato questo per un mese o più, inserite gradualmente alla fine di ogni inalazione un*

*breve periodo per la ritenzione del respiro inalato. Quando siete in uno stato in cui il respiro è trattenuto, troverete che la mente è stabile e calma. Prendete vantaggio da questo, cercate di fissare la mente e concentratela su qualche idea o simbolo. Scoprirete che in queste circostanze, la vostra concentrazione è meravigliosa, perché quando il respiro è arrestato, la mente non si muove ed i pensieri sono sotto il vostro controllo. Quando avete raggiunto lo stadio finale negli esercizi di respirazione, cioè respirazione alternata con ritenzione del respiro, rimanete fedeli ad essi e gradualmente cercate di incrementare il periodo di ritenzione. Questo è un esercizio che può essere praticato regolarmente da ogni persona. Due o tre suggerimenti circa questi esercizi sono:*

*1) la ritenzione del respiro in ogni momento della vostra pratica, dovrebbe essere confortevole e facile;*

*2) voi non dovrete mai avere la sensazione come se la vostra ritenzione fosse forzata;*

*3) quando state per esalare, dovrete essere capaci di sentire che potreste trattenere il respiro ancora alcuni secondi in più se lo desideraste;*

*4) l'esalazione dovrebbe essere sempre leggera, senza fretta e non violenta. Né essa dovrebbe essere mai forzata. Se essa è forzata e praticata in fretta, questo significa che avete trattenuto il respiro oltre la vostra capacità e che i vostri polmoni non avrebbero potuto più a lungo trattenerla.*

*Quando fate attenzione alla ritenzione del respiro, sentirete che l'esalazione è molto dolce e piacevole. Praticatela in questo modo. Iniziate a trattenere il respiro e quando sentite: "Si i polmoni sono pieni, ma non voglio*

*sforzarli". Fermatevi e trattenete il respiro, sviluppate in voi stessi una sorta di conto ritmico con cui potete regolare il periodo di ritenzione. Il conto può essere gradualmente aumentato. Se operate così, sistematicamente, presto troverete che la mente, in un tempo straordinariamente breve, diventerà progressivamente più stabile. Quando comincia ad esserci stabilità di mente e sapete come controllare i pensieri, vi accorgete che la stabilità è diventata la condizione normale della materia mentale di base. Voi non state cercando di perfezionare la mente agente, ma la mente così com'è, la vera materia mentale di base. Quando si agisce così sulla materia mentale - messa in una condizione di fermezza e stabilità - si viene a determinare un aumento di una certa qualità nella mente che è della natura della Luce, dell'armonia e dell'equilibrio. Questa è chiamata la qualità Sattva ed è una particolare qualità psico-spirituale interiore. Quando questa qualità aumenta nella materia mentale, l'intera mente tende a divenire armonizzata, equilibrata e stabile, allora quell'equilibrio subito caratterizzerà la vostra intera personalità. Quando la qualità di Sattva predominerà nel vostro carattere, diventerete una persona equilibrata. Non avrete più paure ed alla fine di una giornata di lavoro, ancora sentirete che la vostra mente è tranquilla e serena. Nessuno sarà più capace di farvi andare "fuori dai gangheri". Questo è il naturale risultato della pratica del processo di respirazione, postura stabile, concentrazione e meditazione.*

## **Dall'Uno della Tradizione ai Sistemi Aperti**

Questo testo, come gli altri già pubblicati e quelli in fase di redazione, fa parte del percorso esistenziale intrapreso dai curatori. Nel corso della sperimentazione, che ha sempre visto speculazione teorica e operatività quotidiana legati in modo indissolubile, sono emerse e si sono consolidate due ispirazioni fondamentali:

- ① La Tradizione, al di là delle forme che assume al variare delle dimensioni spazio-temporali è unica.
- ② Conoscere sé stessi è un processo lungo, complesso, irto di ostacoli e cadute; progredire nel cammino è impossibile se non ci si affranca da ogni forma di dogmatismo e dualità. Per andare oltre l'orizzonte occorre superare ogni confine, aprendosi a dimensioni sempre più ampie.

L'Unicità della Tradizione ed i Sistemi Aperti rappresentano quindi le due colonne portanti che costituiscono la soglia da oltrepassare, lo spartiacque tra la dimensione profana e gli stati superiori dell'Essere. Essendo manifestato in Occidente, le radici sono i grandi Adepti: Parmenide, Pitagora, Platone, Plotino, Plotone. In questi tempi di crisi e degenerazione, purtroppo, la complessità del loro insegnamento è in larga misura perduto, essendosi interrotta la continuità della trasmissione diretta da Maestro a discepolo. I frammenti che sono giunti sino a noi, pur fondamentali, sono carenti rispetto al 'metodo operativo'. Dalla grande crisi del '600, assistiamo ad una biforcazione del sentiero su linee divergenti rispetto all'Axis-Mundi: la deriva speculativa e quella magico-teurgica. Avendo ben presenti i rischi e gli aspetti deleteri del sincretismo, non possiamo non riconoscere che solo la Tradizione Orientale ha conservato intatto il metodo operativo. La Visione dello Yoga è parte integrante di essa. Sono considerazioni personali, frutto del vissuto in tutti i suoi aspetti, sia positivi che negativi. Vissuto nel corso del quale abbiamo potuto verificare sperimentalmente la validità dell'insegnamento di un grande Adepto occidentale dei nostri

tempi: René Guènon, di cui proponiamo la lettura e meditazione<sup>34</sup>, come sempre dando priorità alla fonte originale: « *Ce rôle de conservation de l'esprit traditionnel, avec tout ce qu'il implique en réalité lorsqu'on l'entend dans son sens le plus profond, c'est l'Orient seul qui peut le remplir actuellement; nous ne voulons pas dire l'Orient tout entier, puisque malheureusement le désordre qui vient de l'Occident peut l'atteindre dans certains de ses éléments; mais c'est en Orient seulement que subsiste encore une véritable élite, où l'esprit traditionnel se retrouve avec toute sa vitalité. Ailleurs, ce qui en reste se réduit à des formes extérieures dont la signification est depuis longtemps déjà à peu près incomprise, et, si quelque chose de l'Occident peut être sauvé, ce ne sera possible qu'avec l'aide de l'Orient; mais encore faudra-t-il que cette aide, pour être efficace, trouve un point d'appui dans le monde occidental, et ce sont là des possibilités sur lesquelles il serait actuellement bien difficile d'apporter quelque précision. Quoi qu'il en soit, l'Inde a en un certain sens, dans l'ensemble de l'Orient, une situation privilégiée sous le rapport que nous envisageons, et la raison en est que, sans l'esprit traditionnel, l'Inde ne serait plus rien. En effet, l'unité hindoue (nous ne disons pas indienne) n'est [23] pas une unité de race ni de langue, elle est exclusivement une unité de tradition; sont Hindous tous ceux qui adhèrent effectivement à cette tradition, et ceux-là seulement. Ceci explique ce que nous disions précédemment de l'aptitude à la contemplation, plus Générale dans l'Inde que partout ailleurs: la participation à la tradition, en effet, n'est pleinement effective que dans la mesure où elle implique la compréhension de la doctrine, et celle-ci consiste avant tout dans la connaissance métaphysique, puisque c'est dans l'ordre métaphysiques pur que se trouve le principe dont*

---

<sup>34</sup> René Guènon, *Études sur l'Hindouisme*, (Publié dans Le Monde Nouveau, juin 1930) Les Éditions traditionnelles, Saligny 1989, pgg. 24-27, in : <https://www.academia.edu/29591887/>  
Per chi desiderasse approfondire, suggeriamo la lettura delle altre opere di Guènon, integrata con quelle di A. Reghini.

dérive tout le reste. C'est pourquoi l'Inde apparaît comme plus particulièrement destinée à maintenir jusqu'au bout la suprématie de la contemplation sur l'action, à opposer par son élite une barrière infranchissable à l'invasion de l'esprit occidental moderne, à conserver intacte, au milieu d'un monde agité par des changements incessants, la conscience du permanent, de l'immuable et de l'éternel. Il doit être bien entendu, d'ailleurs, que ce qui est immuable, c'est le principe seul, et que les applications auxquelles le donne lieu dans tous les domaines peuvent et doivent même varier suivant les circonstances et suivant les époques, car, tandis que le principe est absolu, les applications sont relatives et contingentes comme le monde auquel elles se rapportent. La tradition permet des adaptations indéfiniment multiples et diverses dans leurs modalités ; mais toutes ces adaptations, dès lors qu'elles sont faites rigoureusement selon l'esprit traditionnel, ne sont pas autre chose que le développement normal de certaines des conséquences qui sont éternellement contenues dans le principe ; il ne s'agit donc, dans tous les cas, que de rendre explicite ce qui était jusque-là implicite, et ainsi le fond, la substance même de la doctrine, demeure toujours identique sous toutes les différences des formes extérieures. Les applications peuvent être de bien des sortes ; telles sont notamment, non seulement les institutions sociales, auxquelles nous avons déjà fait allusion, mais aussi les sciences, quand elles sont vraiment ce qu'elles doivent être ; et ceci montre la différence essentielle qui existe entre la conception de ces sciences traditionnelles et celle des sciences telles que les a constituées l'esprit occidental moderne. Tandis que celles-là prennent toute leur valeur de leur rattachement à la doctrine métaphysique, celles-ci, sous prétexte d'indépendance, sont étroitement renfermées en elles-mêmes et ne peuvent prétendre qu'à pousser toujours plus loin, mais sans sortir de leur domaine borné ni en reculer les limites d'un pas, une analyse qui pourrait se poursuivre ainsi indéfiniment sans qu'on n'en

*soit jamais plus avancé dans la vraie connaissance des choses. Est-ce par un obscur sentiment de cette impuissance que les modernes en sont arrivés à préférer la recherche au savoir, ou est-ce tout simplement parce que cette recherche sans terme satisfait leur besoin d'une incessante agitation qui veut être à elle-même sa propre fin? Que pourraient faire les Orientaux de ces sciences vaines que l'Occident prétend leur apporter, alors qu'ils possèdent d'autres sciences incomparablement plus réelles et plus vastes et que le moindre effort de concentration intellectuelle leur en apprend bien plus que toutes ces vues fragmentaires et dispersées, cet amas chaotique de faits et de notions qui ne sont reliés que par des hypothèses plus ou moins fantaisistes, péniblement édifiées pour être aussitôt renversées et remplacées par d'autres qui ne seront pas mieux fondées? Et qu'on ne vante pas outre mesure, en croyant compenser par là tous leurs défauts, les applications industrielles et techniques auxquelles ces sciences ont donné naissance; personne ne songe à contester qu'elles ont du moins cette utilité pratique, si leur valeur spéculative est plutôt illusoire; mais c'est là une chose à laquelle l'Orient ne pourra jamais s'intéresser vraiment, et il estime trop peu ces avantages tout matériels pour leur sacrifier son esprit, parce qu'il sait quelle est l'immense supériorité du point de vue de la contemplation sur celui de l'action, et que toutes les choses qui passent ne sont que néant au regard de l'éternel. L'Inde véritable, pour nous, ce n'est donc pas cette Inde plus ou moins modernisée, c'est-à-dire occidentalisée, que rêvent quelques jeunes gens élevés dans les universités d'Europe ou d'Amérique, et qui, si fiers qu'ils soient du savoir tout extérieur qu'ils y ont acquis, ne sont pourtant, au point de vue oriental, que de parfaits ignorants, constituant, en dépit de leurs prétentions, tout le contraire d'une élite intellectuelle au sens où nous l'entendons. L'Inde véritable, c'est celle qui demeure toujours fidèle à l'enseignement que son élite transmet à travers les siècles, c'est celle qui conserve intégralement le dépôt d'une tradition dont*



*la source remonte plus haut et plus loin que l'humanité; c'est l'Inde de Manu et des Rishis, l'Inde de Shrī Rāma et de Shrī Krishna. Nous savons que ce ne fut pas toujours la contrée qu'on désigne aujourd'hui par ce nom; sans doute même, depuis le séjour arctique primitif dont parle le Vēda, occupa-t-elle successivement bien des situations géographiques différentes; peut-être en occupera-t-elle d'autres encore, mais peu importe, car elle est toujours là où est le siège de cette grande tradition dont le maintien parmi les hommes est sa mission et sa raison d'être. Par la chaîne ininterrompue de ses Sages, de ses Gurus et de ses Yogīs, elle subsiste à travers toutes les vicissitudes du monde extérieur, inébranlable comme le Mēru; elle durera autant que Sanātana Dharma (qu'on pourrait traduire par Lex perennis, aussi exactement que le permet une langue occidentale), et jamais elle ne cessera de contempler toutes choses, par l'œil frontal de Shiva, dans la sereine immutabilité de l'éternel présent. Tous les efforts hostiles se briseront finalement contre la seule force de la vérité, comme les nuages se dissipent devant le soleil, même s'ils sont parvenus à l'obscurcir momentanément à nos regards. L'action destructrice du temps ne laisse [26] subsister que ce qui est supérieur au temps: elle dévorera tous ceux qui ont borné leur horizon au monde du changement et placé toute réalité dans le devenir, ceux qui se sont fait une religion du contingent et du transitoire, car «celui qui sacrifie à un dieu deviendra la nourriture de ce dieu»; mais que pourrait-elle contre ceux qui portent en eux-mêmes la conscience de l'éternité? ».*

Di cui rendiamo disponibile la traduzione in italiano, curata cercando di salvaguardare il significato dell'originale:

"Questo ruolo di preservazione dello Spirito Tradizionale, con tutto ciò che implica nella realtà, quando è inteso nel suo senso più profondo, è solo l'Oriente che al momento può soddisfarlo; non vogliamo dire tutto l'Oriente, poiché purtroppo il disordine che viene dall'Occidente può raggiungerlo in alcuni dei suoi

elementi; ma è solo in Oriente che esiste ancora una vera élite, dove lo Spirito Tradizionale si trova con tutta la sua vitalità. Altrove, ciò che di esso rimane, è ridotto a forme esterne il cui significato è stato per lungo tempo quasi frainteso e, se qualcosa dell'Occidente può essere salvato, sarà possibile solo con l'aiuto dell'Oriente; ma, per essere efficace, sarà necessario trovare un punto di appoggio nel mondo occidentale, e queste sono possibilità su cui attualmente sarebbe molto difficile fare un punto preciso. Comunque sia, l'India, nella relazione che stiamo considerando, ha in un certo senso, in tutto l'Oriente, una posizione privilegiata; la ragione è che, senza lo spirito tradizionale, l'India non sarebbe nulla. Infatti, l'unità Hindū (non diciamo indiana) non è un'unità di razza o di linguaggio, è esclusivamente un'unità di Tradizione; Gli Hindū sono, solo ed esclusivamente, tutti coloro che effettivamente aderiscono a questa Tradizione. Questo spiega ciò che abbiamo detto in precedenza in merito all'attitudine alla contemplazione, maggiormente diffusa in India che altrove: la partecipazione alla Tradizione, infatti, è pienamente efficace solo nella misura in cui implica la comprensione della dottrina, il che consiste soprattutto nella conoscenza metafisica, poiché il principio da cui deriva tutto il resto è nel puro ordine metafisico. Questo è il motivo per cui l'India appare particolarmente destinata a mantenere la supremazia della contemplazione sull'azione fino alla fine, opponendo, da parte della sua élite, una barriera invalicabile all'invasione della moderna mente occidentale; preservando intatto, in mezzo a un mondo agitato da incessanti cambiamenti, la coscienza del permanente, dell'immutabile e dell'eterno. Bisogna comprendere, inoltre, che ciò che è immutabile è il solo principio, mentre le applicazioni che da esso scaturiscono in tutti i campi, possono e devono variare a seconda delle circostanze e dei periodi, perché, mentre il principio è assoluto, le applicazioni sono relative e contingenti come il mondo a cui si riferiscono. La Tradizione consente adattamenti multipli e vari nelle loro modalità; ma tutti questi

adattamenti, purché rigorosamente realizzati secondo lo Spirito Tradizionale, non sono altro che il normale sviluppo di certe conseguenze che sono eternamente contenute nel principio. Non si deve far altro, in ogni caso, se non rendere esplicito ciò che in precedenza era implicito e quindi la sostanza: la sostanza della dottrina rimane immutata indipendentemente dalle differenti forme esteriori. Le applicazioni possono essere molteplici: non solo le istituzioni sociali alle quali abbiamo già alluso, ma anche le scienze, quando sono veramente ciò che dovrebbero essere; questo evidenzia la differenza sostanziale esistente tra la concezione delle scienze tradizionali e quella delle scienze secondo il punto di vista occidentale moderno. Mentre le prime si avvalgono del collegamento alla dottrina metafisica, quest'ultime, con il pretesto dell'indipendenza, sono strettamente racchiuse in sé stesse, e non possono fare altro che spingere oltre, (senza superare il loro ristretto dominio, né oltrepassando i loro i limiti di un passo) un'analisi che potrebbe continuare all'infinito senza mai progredire nella reale conoscenza delle cose. È a causa di un oscuro senso di impotenza che si è arrivati a preferire la ricerca alla conoscenza, o è semplicemente perché la ricerca senza fine soddisfa il loro bisogno d'incessante agitazione fine a sé stessa? Cosa potrebbero farsene, gli orientali, di quelle vane scienze che l'Occidente pretende di portargli, mentre possiedono altre scienze incomparabilmente più reali e vaste e che il minimo sforzo di concentrazione intellettuale insegna loro molto più di tutte queste frammentarie visioni, di questa massa caotica di fatti e nozioni, collegate solo da ipotesi più o meno fantastiche, faticosamente costruite per essere immediatamente invertite e sostituite da altre che non avranno miglior fondamento? Non vantiamo, supponendo così di compensare tutti i loro difetti, le applicazioni industriali e tecniche a cui queste scienze hanno dato vita; nessuno sogna di negargli almeno questa utilità pratica, anche se il loro valore speculativo è piuttosto illusorio; ma questo è qualcosa di cui l'Oriente non può mai realmente

essere interessato, stimando molto poco questi vantaggi materiali per sacrificare loro il suo spirito, perché sa qual è l'immensa superiorità del punto di vista dalla contemplazione sull'azione e che tutto ciò che è transitorio è nulla rispetto all'eterno. La vera India, per noi, non è l'India più o meno modernizzata, vale a dire occidentalizzata, che sogna giovani cresciuti nelle università europee o americane, orgogliosi di essere estranei rispetto alla conoscenza che hanno ereditato; questi sono comunque, dal punto di vista orientale, solo dei perfetti ignoranti, costituendo, malgrado la loro presunzione, l'esatto opposto di una élite intellettuale nel senso che intendiamo. La vera India è quella che rimane sempre fedele all'insegnamento che la sua élite trasmette attraverso i secoli, quella che conserva integralmente l'eredità di una Tradizione la cui sorgente risale al punto più alto dell'umanità; è l'India di Manu e dei Ṛṣi, l'India di Śrī Rāma e Śrī Kṛṣṇa. Sappiamo che non è sempre stato il Paese che ora viene chiamato con questo nome; senza dubbio, dal primitivo insediamento nell'artico di cui parlano i *Veda*, ha successivamente occupato diverse aree geografiche; forse ne occuperà ancora gli altre, ma non ha importanza: perché sarà sempre lì dove si trova la sede di questa grande Tradizione, la cui conservazione tra gli uomini è la sua missione e la sua ragione d'essere. Attraverso la catena ininterrotta dei suoi Saggi, *Guru* e *Yogi*, sopravvive attraverso tutte le vicissitudini del mondo esterno, irremovibile come il monte *Mēru*, durerà quanto il *Sanātana Dharma* (il cui significato, così come lo consente il linguaggio occidentale, potrebbe essere tradotto *Lex perennis*), non cesserà mai di contemplare tutte le cose, attraverso l'occhio frontale di *Śiva*, nella serena immutabilità dell'eterno presente. Tutti gli sforzi ostili, alla fine si spezzano contro la semplice forza della Verità, come le nuvole si dissolvono davanti al sole, anche se l'hanno momentaneamente oscurato ai nostri occhi. L'azione distruttiva del tempo lascia sopravvivere solo ciò che è superiore al tempo stesso: divorerà tutti coloro che hanno

confinato il loro orizzonte al mondo del cambiamento e posto tutta la realtà nel divenire, coloro che si sono fatti una religione del contingente e del transitorio, perché "colui che sacrifica un dio diventerà il cibo di questo dio"; ma cosa potrebbe fare contro coloro che portano in sé la coscienza dell'eternità?

AUM Tat Sat ॐ तत् सत्

