

## 773. Yoga: i rapporti tra Mente, Respiro e Coscienza

Scritto da Rosario Castello

Domenica 30 Luglio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 30 Luglio 2017 09:51

---

Lo Yoga è stato, è, e sempre sarà un “*Sentiero*” (*acara*) capace di risvegliare e liberare spiritualmente. Per questo lo consigliamo, in questa epoca di oscurità (intellettuale e spirituale), ai giovani e a tutti coloro che sentono un forte richiamo verso la Realtà.

Anche se in molti, purtroppo, hanno fatto diventare, in quest’era sopraffatta dal materialismo, dall’ateismo, dal consumismo, dall’egoismo, lo Yoga un prodotto da consumare, svilendolo nella mente dei più nella sua natura originaria. È un problema di chi è prigioniero di una percezione falsata che segue, automaticamente e meccanicamente, senza utilizzare la capacità divina del discernere-discriminare. L’uomo-massa di quest’epoca è vittima di una diabolica insidia esercitata mediante una sofisticata manipolazione coscienziale di cui i più non si accorgono. Per questo, nonostante tutto, noi consigliamo di approfittare dello Yoga, al proprio livello di risonanza per diradare le nebbie attorno a sé e vedere più chiaramente i passi da intraprendere per il proprio percorso destinico.

Scegliere e praticare una via di risveglio coscienziale significa cominciare già a conquistarsi quella libertà nel divenire in grado di condurre alla libertà metafisica (*moksa*).

Offriamo sempre, con semplicità, spunti in grado di stimolare quanti sinceramente motivati ad una ricerca accompagnata da una pratica luminosa senza troppi esotismi e forme apparenti di misteri inesistenti.

Cominciamo con un nostro ideale saluto in chi legge (effettuiamo *namas*, un inchino di saluto, nel gesto-

congiungimento dei palmi delle mani uniti, rivolgendoli prima all’altezza della fronte, poi del mento e infine sul petto, pronunciando il

*mantra*

“

*Om Shanti*

”).

### I temi che toccheremo come semplici indicazioni:

- 1 A chi ci rivolgiamo
- 2 Confluenze “dallo Yoga alla Scienza”
- 3 Lo Yoga come disciplina mentale
- 4 Le risposte che lo Yoga fornisce
- 5 Lo scopo dello Yoga
- 6 Un nostro modesto libro di riferimento
- 7 Tecniche di respirazione

## 773. Yoga: i rapporti tra Mente, Respiro e Coscienza

Scritto da Rosario Castello

Domenica 30 Luglio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 30 Luglio 2017 09:51

---

Ma facciamo una importante introduzione per la buona comprensione dei temi che toccheremo: un'introduzione di come vede un essere umano lo Yoga.

Un essere umano ha un corpo fisico grossolano (*sthulasarira*), un corpo sottile (*lingasarira* o *corpo astrale*

) e un corpo causale (

*karanasarira*

). La pratica Yoga agisce su questi tre corpi anche se ai più potrà sembrare che tutto agisca sul solo corpo fisico grossolano. E siccome abbiamo accennato alla mente (

*antahkarana*

) e parleremo, anche se brevemente, ancora sulla mente, dobbiamo subito dire che la mente dell'essere umano è contenuta nel suo corpo sottile (

*lingasarira*

).

Naturalmente questi *tre corpi* suddetti vanno considerati un'unità: *tre corpi* perfettamente compenetrati e integrati nello stesso "spazio", connessi profondamente l'uno all'altro, costituendo un

*veicol*

*o-corpo*

per l'essere spirituale

*disceso-nato-incarnato*

in questo mondo del divenire. Ciò che si incarna viene chiamato

*jiva*

(il "

*sé vivente*

") che è immortale, è un raggio dell'

*atman*

(il vero

*Sé*

dell'essere – astratto da qualsiasi connotazione individuale –, il Fattore trascendente, l'Assoluto in noi fuori del

*tempo-spazio-causa*

), così la manifestazione incarnata viene chiamata

*jivatman*

. Infatti l'

*atman*

viene considerato

*Brahman*

stesso, cioè la Realtà assoluta, l'Essere totalmente trascendente, detto anche l'

*Uno-senza-secondo*

.

Possiamo quindi dire che la buona pratica Yoga agisce profondamente su questa unità,

## 773. Yoga: i rapporti tra Mente, Respiro e Coscienza

Scritto da Rosario Castello

Domenica 30 Luglio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 30 Luglio 2017 09:51

---

unificante e rappresentante i tre corpi (*fisico-sottile-causale*) accennati, per esprimere la Coscienza spirituale (*atman*). In termini moderni diciamo che la pratica agisce sul *Sistema Corpo-Mente*, il campo di azione su cui provocare il “*processo di risveglio*”.

Sintetizziamo i *tre corpi* che l'Anima utilizza:

**1 corpo causale** (*karanasarira*), è il corpo delle cause, che corrisponde allo stato di coscienza non differenziato e alla condizione che nel campo medico-scientifico chiamano di “*sonno profondo senza sogni*”. La psicologia questo corpo lo colloca nell'inconscio;

**2 corpo sottile** (*lingasarira* o *suksmasarira*), è il corpo *mentale-energetico-luminoso* che corrisponde sia ad uno stato coscienziale individuale sia ad uno stato di ordine universale e alla condizione di “*sonno con sogni*”. Questo *corpo sottile*, in realtà, si suddivide in tre veicoli: il veicolo intellettuale (*buddhimayakosa* o *vijnanamayakosa*) appartenente al piano causale; il veicolo mentale (*manomayakosa*); il veicolo pranico-energetico (*pranamayakosa*). In dettaglio è costituito dai cinque elementi sottili (*etere-spazio, aria, fuoco, acqua, terra*), comprende le cinque facoltà di percezione (*udito-orecchi; tatto-pelle; vista-occhi; gusto-lingua; olfatto-naso*), le cinque facoltà di azione (*voce; mani; piedi; organi di generazione e di escrezione*), i cinque soffi vitali (*prana; apana; vyana; udana; samana*) e la Mente-organo interno (*antahkarana*) e le sue quattro funzioni:

## 773. Yoga: i rapporti tra Mente, Respiro e Coscienza

Scritto da Rosario Castello

Domenica 30 Luglio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 30 Luglio 2017 09:51

---

*buddhi-*

intelletto

; *ahamkara-*

senso dell'io-ego

;

*citta*

-subconscio;

*manas*

-mente empirica). Il corpo sottile accompagna l'

*Anima*

nel processo di trasmigrazione; la morte non lo distrugge, ma esso permane, nel lungo viaggio samsarico (nascita-morte-rinascita), fino alla soluzione finale. La psicologia lo colloca nel subconscio;

**3** *corpo fisico grossolano (sthulasarira)* composto da *annamayakosa* (involucro prodotto dalla trasformazione, elaborazione e assimilazione del cibo) che corrisponde allo “

*stato di veglia*

”. La psicologia lo colloca nel conscio.

Risulta chiaro come lo Yoga abbia, come visione fondamentale, un “punto di vista” differente, rispetto alla Scienza Ufficiale, riguardo alla natura della coscienza umana e sul rapporto con il cervello.

La Scienza ricerca, studia e indaga ancora su basi rigide prettamente materialistiche. La Scienza medica è prigioniera all'interno di un paradigma materialista, ad esso si attiene, e non sembra volersene uscire.

Impera ancora, infatti, la convinzione che la coscienza sia il prodotto del cervello funzionante. È solo una rigida convinzione ma non una incontrovertibile verità.

Le convinzioni della Scienza medica Ufficiale sono contraddette ormai da innumerevoli studi, ricerche, prove, testimonianze, svolti da intelligenti medici ricercatori e scienziati aperti a quanto non si era mai considerato prima. Si tratta di una via autorevole parallela alla Scienza Ufficiale. Vengono studiate le “esperienze” di premorte con seri e scientifici protocolli che fanno sapere molte cose in più sul cervello, sulla mente sulla coscienza, grazie ai moltissimi casi analizzati di risvegliati da una morte dichiarata clinicamente e alle esperienze e percezioni raccontate. Per la Scienza medica non potrebbero esistere “percezioni” in un cervello dichiarato morto clinicamente, proprio per l'anossia che si verifica, cioè l'assoluta mancanza di ossigeno al cervello. Tra le tantissime esperienze studiate quelle che suscitano particolare interesse sono le “*fuoriuscite dal corpo*” (“OBE”).

Lo Yoga risponde che sono possibili proprio grazie all'esistenza del corpo sottile (*lingasarira* o *corpo astrale*

) a cui abbiamo già accennato e alla mente (

*antahkarana*

) che in esso risiede e non nel cervello fisico come sostiene la Scienza medica ancora

## 773. Yoga: i rapporti tra Mente, Respiro e Coscienza

Scritto da Rosario Castello

Domenica 30 Luglio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 30 Luglio 2017 09:51

---

materialistica.

I casi studiati, da questa via parallela di ricerca medica, sono solo 20 milioni in Europa (di cui solo 2,5 in Italia). Questi studi e ricerche attestano che non si tratta affatto di allucinazioni o di effetti illusori ingannevoli.

A questa Scienza medica pionieristica si affiancano, in queste ricerche, sia le ultime scoperte neurofisiologiche sia la fisica quantistica che aiutano a comprendere certe forme di interconnessioni istantanee ma non riescono ancora a spiegare questi fenomeni reali accertati. Il cervello fisico è solo una specie di stazione di collegamento: le funzioni cerebrali vanno paragonate a quelle di una ricetrasmittente o di un'interfaccia. Infatti sono molte le reti neuronali che fungono effettivamente da interfaccia per diversi aspetti della coscienza. Il magazzino dei ricordi, delle impressioni, della coscienza non è nel cervello fisico, ma nel corpo sottile (*lingasari* *ra*) dove

si trova la mente (

*antahkarana*

) con la funzione “

*citta*

”, deputata a tutto questo.

Il cervello non produce la coscienza ma permette la sua esperienza nella realtà fisica del mondo materiale del divenire. La coscienza non è oggettivabile ma è sperimentabile anche se non è visibile, non è tangibile, non è pesabile, non è misurabile.

Le ricerche sulla coscienza ormai attraggono neuro scienziati, psicologi e filosofi perché la raccolta dei dati ormai è molto interessante. Nonostante ciò il direttorio mondiale della Scienza Ufficiale continua a ragionare come se la coscienza si originasse dalla materia-cervello.

Affrontiamo, adesso, semplicemente i vari temi previsti.

**1** Ci rivolgiamo a chi sinceramente motivato per intraprendere un percorso Yoga secondo il livello di necessità che sente e che in modo libero e indipendente, si assume la responsabilità della scelta di volerlo percorrere come dimostrazione di una maturata consapevolezza.

Impegnarsi nello Yoga significa impegnarsi in seri studi che affrontano l'esistenza umana ma con una leggerezza dell'essere che lo Yoga è in grado di donare.

Lo Yoga affronta le modalità con cui la mente umana (*antahkarana*), partendo dal dato percettivo, riesce ad organizzare sistemi astratti di conoscenze collocando le sue investigazioni nell'ambito *filosofico-spiritual*

e . Lo Yoga si

può affrontare anche da un punto di vista dottrinale, come scienza della realtà assoluta, e, ovviamente, come pratica (ci riferiamo alla disciplina psicofisica, gli

*asana*

).

**2** Certamente in molti sapranno che molte delle conoscenze dello Yoga sono, al giorno d'oggi, patrimonio di moltissime discipline mediche. Lo Yoga difatti è oramai entrato in molti ospedali italiani e perfino la Psicologia vanta un grande debito con questo (citiamo il “ *Training autogeno*”, o l'altrettanto famoso “

*Mental Training*

”, con il quale la Psicologia cerca di aiutare gli atleti di ogni disciplina sportiva ad incrementare le proprie performance). E molti studi e ricerche sul Tantra Yoga stanno portando ad individuare soluzioni interessanti, dal punto di vista medico, sulla contraccezione, ma la strada è ancora ostacolata dai presuntuosi (poco lungimiranti) della Scienza Ufficiale.

**3** Perché mai, ci si potrebbe chiedere, dovrebbe interessare così tanto una disciplina come lo Yoga?! Perché dovrebbe interessare ai giovani, agli adulti, agli anziani, agli atleti, ai ballerini, agli artisti, ecc.? La risposta sta nel fatto che questo, codificato tra I e il V sec. a.C., fornisce strumenti che possono permettere di migliorare la propria categoria di appartenenza (professionale o sportiva), ma anche e soprattutto in quanto semplici esseri umani ottenendo risultati sulla propria sfera psicofisica; per gli sportivi, ad esempio, l'aumento delle performance saranno solo uno dei tanti benefici che se ne possono ricavare.

Tuttavia, sia come individui impegnati nella vita sia in quanto atleti, necessita estirpare la falsa convinzione che sia la cura della sola componente fisica a garantire benessere, “successo” o vita serena. Continuando sull'esempio dello sportivo le **ansie**, le **paure** condizionano più di quanto riesca a fare la resistenza fisica in termini, ad esempio, di fiato. La **qualità dei pensieri, negativi piuttosto che positivi**

, e

**la totale incapacità di controllarli**

riesce ad influenzare ogni aspetto della propria vita o le performance più della buona salute, della flessibilità o dell'equilibrio.

**L'assoluta incapacità di concentrare il pensiero**

inchiodando la mente, volendolo, in una sola direzione impedisce di darsi un obiettivo e raggiungerlo, vanificando così: (

**1**

) un piano di vita, (

**2**

) lo sforzo eventualmente messo negli allenamenti, (

**3**

) la motivazione che muove e (

**4**

) l'autoconsapevolezza delle capacità.

Curare la componente fisica, conoscere la biomeccanica del movimento sono aspetti fondamentali della buona forma per una sana salute o per una riuscita delle prestazioni sportive, ma bisogna sapere, tenere fortemente a mente, che senza una disciplina mentale ed emotiva, si rischia di vanificare tutto l'impegno e tutta la dedizione investiti.

Questi aspetti, sono ciò che impedisce a moltissimi di essere felici, di dare una direzione alla propria vita e di ottenere ciò per cui si lavora duramente.

Osservarsi attentamente significa poter scoprire che è esattamente così. Tutti hanno

sperimentato queste dinamiche erranee. Eppure, nonostante ciò sia una evidenza per molti, pochi sono quelli che sentono il bisogno di una disciplina rivolta alla propria mente. I più non sanno come funzionano a livello mentale, a livello emotivo, anche perché nessuno lo spiega neanche nei dipartimenti dell'educazione-istruzione. La maggior parte sa quali differenze esistono tra una gamba e un braccio, ma tra mente e cervello? Tra mente e psiche? Difatti chi dovesse decidere di affrontare questa disciplina mentale, dove potrebbe rintracciare le conoscenze utili ad intraprendere un cammino di questo tipo? Dai libri, in televisione, a scuola, in centri appositi? A scuola hanno mostrato forse come funziona il corpo fisico. Hanno spiegato (forse) la morfologia e la fisiologia degli apparati scheletrico e muscolare, di cui oggi i più, grazie alle attività pratiche nelle palestre che vanno di moda, sfruttano la staticità e la dinamicità dei propri movimenti (forse). Hanno spiegato (forse) come nutrirlo, rafforzandolo. O comunque in molti hanno raccolto abbastanza informazioni su questi temi da poter perfezionare quanto appreso (dai libri, dai seminari, dagli istruttori). Ma riguardo invece la mente, nessuno spiega cosa sia e, tanto meno, come funziona a meno che non si sia studiato psicologia, psichiatria o criminologia. Molti libri apparentemente dotti riescono a trasmettere ben poco perché hanno un punto di partenza che non è quello esperienziale: spesso i libri degli esperti sanno di inesperienza.

**4** Lo Yoga al contrario, sotto questo punto di vista, offre risposte chiare. Conoscenze che applicate sono in grado di produrre effetti al pari di qualsiasi altro fenomeno fisico osservabile. Per questo la scienza medica moderna ha attinto copiosamente da questo bacino, senza troppo darlo a vedere. La mente può essere disciplinata, **i pensieri possono essere trasformati** da negativi in positivi e con questi

### **le nostre emozioni**

e lo Yoga offre specifiche tecniche, poiché conosce i legami intimi che esistono tra il **corpo Mentale, Emotivo, Fisico e Spirituale**

Lo Yoga conosce il **funzionamento del sistema sottile fatto di canali energetici e centri psichici** entro il quale l'essere umano esplica la sua esistenza e di cui la medicina occidentale si disinteressa. Il quale al contrario è al centro di medicine molto più antiche della nostra come quella cinese o indiana ("ayurveda"). Lo Yoga conosce

**i legami che questo sistema sottile vanta con il sistema nervoso, endocrino e immunitario**

### **Dai quali dipende l'equilibrio psicofisico della persona**

. Le famose posizioni (gli

*asana*

) che molti scambiano per contorsionismo servono per

**allungare i muscoli, donare elasticità al corpo**

,  
**sciogliere ogni tensione**

, anche la più nascosta, ma sono al tempo stesso

**codici**

## 773. Yoga: i rapporti tra Mente, Respiro e Coscienza

Scritto da Rosario Castello

Domenica 30 Luglio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 30 Luglio 2017 09:51

---

, che operano sul piano spirituale e che sul piano fisico, attraverso meccanismi di feedback, realizzano un equilibrio

*bio-chimico-energetico*

che nel praticante si traduce in

**calma, benessere, forza, audacia, coraggio**

. Lo Yoga conosce

**i legami tra Mente e Respiro**

e le tecniche attraverso le quali, partendo dal secondo si può influenzare la prima. Lo Yoga conosce i

**legami che esistono tra Mente, Immagini e Suono**

e utilizza specifiche tecniche per condizionare la mente attraverso entrambi.

**Lo Yoga sa come incrementare l'energia fisica e mentale di un individuo. Come equilibrarla, distribuirla ai vari organi e curare determinate patologie.** Lo Yoga sa con le **tecniche di meditazione, come sospendere il flusso dei pensieri che tanto agitano gli individui moderni sottraendo fondamentali energie.**

Quanti comprendono quale meravigliosa conoscenza offre questa antichissima scienza dello Yoga!? (Tutto questo codificato millenni or sono).

Lo Yoga, se rispettato in quanto indica in fatto di pratiche, dà risultati effettivi misurabili (come vuole la mente scientifica occidentale).

**5** Lo scopo tuttavia che lo Yoga persegue non è quello di trasformare gli individui in supereroi del cinema hollywoodiano. Ma al contrario permettere di approdare ad una nuova modalità di esistenza, spirituale, di cui nemmeno i tanti frequentatori di "centri Yoga" (in molti a preoccuparsi di diventare velocemente maestri yoga senza curarsi di essere, per il tempo necessario, un buon allievo yoga) sospettano l'esistenza, grazie alla quale è possibile divenire consapevoli di essere ancora prima di un corpo fisico, anime immortali ( *jivatman-atman-Brahman* ).

**6** Sul tema della disciplina mentale, questione fondamentale nella vita o nelle prestazioni sportive, in tale contesto possiamo dire poco perché di questo argomento nel poco spazio di un articolo, non si può che dare qualche cenno. Trattandosi difatti di argomento molto vasto e profondo preferiamo indicare dove reperire briciole saporite e perle brillanti in grado di far percepire da subito un sentiero percorribile. Indichiamo alcuni dei nostri libri: "*Yoga. Piccola Guida Per Conoscerlo*"

”, “

”, “

*La sadhana in pratica: verso il Sé Superiore*

”, “

”, “

*Lo Yoga è "posizione coscienziale*

" di Rosario Castello. Si tratta di libricini sia per aspiranti-ricercatori, sia per principianti-neofiti ma anche per veterani. A fine articolo un elenco di libri consigliati.

## 773. Yoga: i rapporti tra Mente, Respiro e Coscienza

Scritto da Rosario Castello

Domenica 30 Luglio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 30 Luglio 2017 09:51

---

**7** Qui, sempre in semplicità, proviamo tuttavia a indicare la base delle tecniche di respirazione dello Yoga, pratica che si chiama *Pranayama*.

In particolare riguardo la prima dell'elenco sotto citato, si tratta di una tecnica di respirazione grazie alla quale si possono calmare paure, ansie in tutte le situazioni della vita (da utilizzare alla vigilia di qualunque evento importante in cui è necessario poter contare su una mente calma e lucida) oppure per ricaricare tutto il sistema nervoso dopo un grosso stress psico-fisico (un trauma o dopo una gara, quando si scarica adrenalina e si è completamente scarichi).

*Pranayama* significa "**controllo del prana**", il *prana* è il soffio vitale, l'energia vitale fondamentale che anima e sostiene gli individui. Quella che permette di pensare, gioire, sostenere sforzi fisici e godere di una perfetta salute psicofisica.

### TECNICA di Respirazione a narici alternate

Nello Yoga si chiama in uno di questi tre modi:

**Anuloma Viloma – Nadi sodhana – Nadi shuddi**

Questa tecnica è un esercizio efficacissimo, è una delle respirazioni yoga più importanti e costituisce la base di numerosi *pranayama* evoluti.

La respirazione **a narice alternate** ha un effetto calmante sulla mente, aiuta ad eliminare lo stress; equilibra i canali di energia- *prana* che sono al confine tra il corpo fisico grossolano ( *sthulasarira* ) e il corpo sottile ( *lingasarira* ). Essa fa star bene o prepara, se lo si vuole, alla meditazione.

La tecnica è efficace perché permette di controllare gli emisferi cerebrali: di sinistra e di destra.

L'**emisfero destro** si attiva nelle situazioni creative (ELABORAZIONE VISIVA; PERCEZIONE IMMAGINI; PERCEZIONE AUDIO-VISIVA DEL SOTTILE INVISIBILE).

Questo emisfero viene alimentato dalla **narice sinistra** attraverso il canale energetico che si chiama **Ida Nadi** o *Candra nadi* (*candra* significa Luna).

Utilizzare questo canale lunare ha effetto calmante, rinfrescante e favorisce l'introversione per riflettere, ideare, concentrarsi, meditare.

## 773. Yoga: i rapporti tra Mente, Respiro e Coscienza

Scritto da Rosario Castello

Domenica 30 Luglio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 30 Luglio 2017 09:51

---

L'**emisfero sinistro** si attiva nelle questioni logiche, razionali, analitiche e di controllo. Questo emisfero viene alimentato dalla **narice destra** attraverso il canale energetico che si chiama **Pingala Nadi** o *Surya nadi* (surya significa Sole).

Utilizzare questo canale solare attiva maggiormente l'energia vitale protesa alle azioni, allo svolgimento di lavori di carattere fisico (sport, digestione, ecc.). Ha un effetto riscaldante sul corpo.

La tecnica di narici alternate purifica il canale energetico centrale e fondamentale del corpo che si chiama **Susumna Nadi** che scorre all'interno della colonna vertebrale, nel midollo spinale a livello sottile.

### Principali benefici:

- equilibrio mentale ed emotivo;
- effetto calmante e purificante sui nervi;
- miglioramento delle funzionalità digestive e del sonno;
- accrescimento della vitalità del sistema nervoso;
- eliminazione dell'ansia e dello stress;
- apporta calma, rilassamento e chiarezza mentale.

### Pratica

Si esegue in posizione seduta a gambe incrociate, secondo la maggior comodità per il praticante. Si può eseguire anche seduti su una sedia, con la colonna vertebrale ben eretta.

Importante è la posizione da assumere con la mano. La **maggior parte degli Yogi** usano assumere la posizione della mano in questo modo:

appoggiano in **mezzo alla fronte il dito indice e il medio**, il **pollice** perappare la **narice destra**

e l'a

**nulare**

perappare la

**narice sinistra**

## 773. Yoga: i rapporti tra Mente, Respiro e Coscienza

Scritto da Rosario Castello

Domenica 30 Luglio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 30 Luglio 2017 09:51

---

.

### Nadi sodhana

Far fluire il respiro senza sforzo

- 1 Assumere la posizione della mano e delle dita come indicato sopra
- 2 chiudere la narice destra
- 3 inspirare lentamente dalla narice sinistra
- 4 al termine dell'inspirazione,appare la narice sinistra ed espirare dalla narice destra
- 5 inspirare di nuovo dalla destra
- 6 al termine dell'inspirazione,appare la narice destra ed espirare dalla narice sinistra.

**Questo è un ciclo.** La pratica di *pranayama* prevede più cicli, valutandone la durata soggettivamente.

Cercare di mantenere il tempo dell'inspirazione e dell'espirazione uguale.

Inizialmente si può fare:

**inspirando** contare fino a 4

**espirando** contare fino a 4

dopo alcuni giorni cercare di aumentare da 4 a 5; poi da 5 a 6.

### Surya Bhedana pranayama

Respirazione attraverso il Sole

Respirazione solare mediante pingala, la narice destra.

- 1 In posizione seduta comoda
- 2 Tappare la narice sinistra
- 3 Inspirare con la narice destra
- 4 Chiudere la narice destra per trattenere il respiro il tempo necessario
- 5 Aprire la narice sinistra espirando e richiudendola per il tempo di 4 OM

Questo è un ciclo di **Surya Bedhana pranayama** (ripetere minimo 8 cicli)

## 773. Yoga: i rapporti tra Mente, Respiro e Coscienza

Scritto da Rosario Castello

Domenica 30 Luglio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 30 Luglio 2017 09:51

---

Va praticato in inverno perché aumenta il calore nel corpo, va evitato in estate.

Purifica il corpo, cura il meteorismo, distrugge germi e batteri dannosi, elimina i ristagni di liquidi nel corpo.

### **Candra Bhedana pranayama**

Respirazione attraverso la Luna

Respirazione lunare mediante Ida, la narice sinistra.

**1** In posizione seduta comoda

**2** Tappare la narice destra

**3** Inspirare con la narice sinistra

**4** Chiudere la narice sinistra per trattenere il respiro il tempo necessario

**5** Aprire la narice destra espirando e richiudendola per il tempo di 4 OM

Questo è un ciclo di **Candra Bedhana pranayama** (ripetere minimo 8 cicli)

### **Pranayama con il mantra *Om Namah Sivaya***

Inspirare ripetendo Om Namah Sivaya

Sospendere-ritenere naturalmente

Espirare ripetendo Om Namah Sivaya

Sospendere-ritenere naturalmente

Tempo: da 10 a 20 minuti o a piacimento

Essere consapevoli che quando si inspira il mantra è per se stessi; quando si espi il mantra è per l'umanità.

Si tratta di un mantra molto potente che mette in moto una catena di energia antichissima.

**1** Pranayama esoterico-spirituale

**So'ham**

## 773. Yoga: i rapporti tra Mente, Respiro e Coscienza

Scritto da Rosario Castello

Domenica 30 Luglio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 30 Luglio 2017 09:51

---

**Inspirare** ripetendo mentalmente senza tensioni **So**

**Espirare** ripetendo mentalmente senza tensioni **'ham**

Effettuare una pratica circolare armonica per un tempo che può andare dai 5 minuti ad una mezz'ora. È un *pranayama* che si trasforma naturalmente in meditazione.

### 2 Pranayama esoterico-spirituale

**Io-Sono** inspirando

**Pace** espirando (oppure qualsiasi altra cosa si desidera: calma; forza; infinità; amore; armonia; equilibrio; sicurezza; potenza spirituale; ecc.).

Un articolo è pur sempre un articolo ma a volte in colui che ha maturato "qualcosa" di importante "accende" una possibilità.

"(...) I Saggi hanno detto che per la realizzazione occorre praticare quattro qualificazioni, senza le quali l'attuazione del *Brahman* può fallire".

"La prima è la discriminazione (*viveka*) tra reale e non-reale, la seconda è il distacco (*vairagya*) da ogni frutto dell'azione sia in questo mondo sia in altri, la terza è costituita dal gruppo delle sei qualità (

*samadi*

), quali

*sama*

-la calma mentale,

*dama*

-autodominio,

## 773. Yoga: i rapporti tra Mente, Respiro e Coscienza

Scritto da Rosario Castello

Domenica 30 Luglio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 30 Luglio 2017 09:51

---

*uparati*

-raccoglimento interiore,

*titiksa*

-pazienza perseverante,

*sraddha*

-fede,

*samadhana*

-stabilità mentale, e la quarta è l'aspirazione ferma e ardente alla liberazione (

*mumuksuta*

)”.

### **Sankara**

*Vivekacudamani*, sutra 18-19

(Edizioni Asram Vidya)

In Divina Amicizia ... il **Centro Paradesha**

Hari Om

**Om Tat Sat**

### **Libri Consigliati**

di Swami Satyananda Sarasvati, Edizioni Satyananda Ashram Italia

*Asana Pranayama Mudra Bandha*

*Prana Pranayama Prana Vidya*

## 773. Yoga: i rapporti tra Mente, Respiro e Coscienza

Scritto da Rosario Castello

Domenica 30 Luglio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 30 Luglio 2017 09:51

---

*Kundalini Tantra*

*Yoga Nidra*

di Rosario Castello

*Yoga – Piccola guida per conoscerlo*

*Darsana: il “punto di vista” esoterico*

*Il Segreto della Conoscenza esoterica*

*Prospettive di esoterismo*

*La sadhana in pratica: verso il Sé Superiore*

*Lo Yoga è “posizione coscienziale”*

*Vigrahadharma: Sai Baba l’Avatara*

*Vita occulta di un “risvegliato”*

di Raphael, Asram Vidya Edizione

*Il Sentiero della Non-dualità*

*Oltre l’illusione dell’io*

*Tat tvam asi*

*Bhagavadgita (tradotta e commentata da Raphael)*

*Essenza e scopo dello Yoga*

a cura del Gruppo Kevala, Edizioni Asram Vidya

*Sankara Opere Brevi*

di Swami Sivananda, Edizioni Vidyananda

*Samadhi Yoga*

*La Mente i suoi misteri e il suo controllo*

*Concentrazione e meditazione*, Swami Sivananda, Edizioni Mediterranee

di Sri Sathya Sai Baba, Mother Sai Publications

*La Conoscenza (Jnana Vahini)*

*La Scienza di Dio (Vidya Vahini)*

*La Via della Meditazione (Dhyana Vahini)*

## 773. Yoga: i rapporti tra Mente, Respiro e Coscienza

Scritto da Rosario Castello

Domenica 30 Luglio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 30 Luglio 2017 09:51

---

di C. W. Leadbeater, Edizioni Teosofiche Italiane

*Il piano astrale*

*L'uomo visibile e l'uomo invisibile*

*La morte e gli stati che la seguono*

di Pin van Lommel

*Coscienza oltre la Vita*, Amrita Edizioni

*La continuità del corpo in mutamento*

*La Luce sul Sentiero*, M. Collins, Edizioni Teosofiche Italiane

*La proiezione astrale*, Douglas Baker, Edizione Crisalide

*I miei viaggi fuori dal corpo*, Robert A. Monroe, Edizioni Meb Torino

*Ultimo Viaggio*, Robert A. Monroe, Editore Spazio interiore

*Ritorno dall'aldilà*, George Ritchie, Uomini Nuovi

*La Luce oltre la Vita*, Raymond A. Moody, Mondadori

*Una scia di infinite stelle*, Paul Perry, Raymond, A. jr. Moody, Corbaccio

## 773. Yoga: i rapporti tra Mente, Respiro e Coscienza

Scritto da Rosario Castello

Domenica 30 Luglio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 30 Luglio 2017 09:51

---