



Facile come respirare? Sì (se sai farlo bene)

L'inspirazione è il primo atto vitale ma - se praticata in modo yogico - si trasforma in un pronto soccorso emotivo. Il terzo volume di *Yoga. Teoria e pratica del Corriere della Sera* e *Io donna* vi spiega come

Veniamo al mondo, e il primo atto è un'inspirazione. L'atto finale, invece, un'espiazione. Naturale, no? Quindi semplice... Naturale sì, ma non così semplice. Per fortuna ci viene in aiuto *Il respiro* (significati e pratica del soffio vitale), il terzo volume della collana *Yoga. Teoria e pratica*, edita dal *Corriere della Sera* con *Io donna* e Yani (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti). Un progetto curato da Stefano Castelli (indologo, docente di Psicologia delle organizzazioni all'università Bicocca di Milano, presidente Yani) e Barbara Biscotti (docente di Storia dei diritti dell'antichità, sempre in Bicocca, e membro del consiglio direttivo Yani). «L'atto respiratorio ha la particolarità di collocarsi al confine tra azione riflessa e azione volontaria, di funzionare anche se non ci prestiamo attenzione, ma di poter essere regolato e modificato in modo cosciente. E non c'è dubbio che ci sia una forte connessione con le nostre emozioni. Tutte queste osservazioni sono state un importante campo di studio e di riflessione nelle diverse tradizioni yoga, che hanno sviluppato una



In edicola

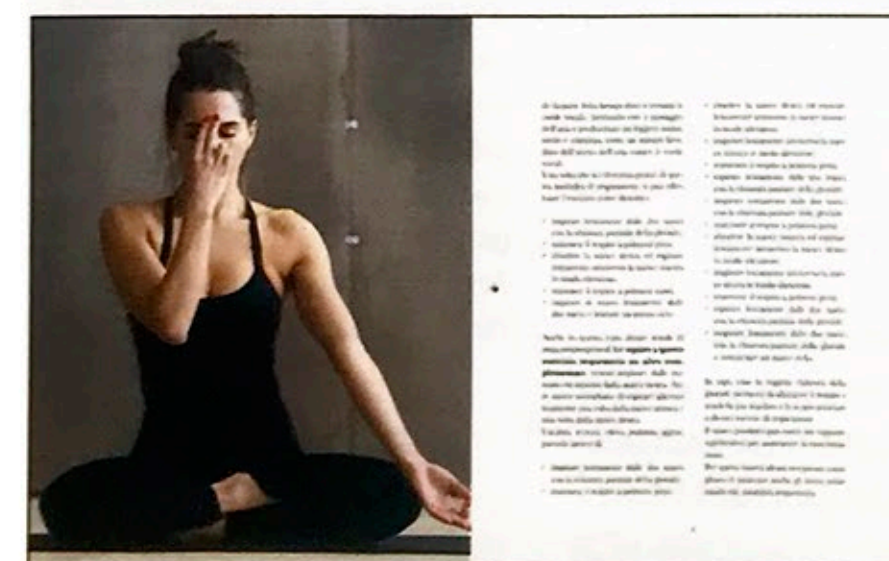
Yoga. Teoria e pratica è la collana pubblicata dal *Corriere della Sera*, con *Io donna* e Yani (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti). Ogni volume costa € 8,90 (i primi tre sono già in edicola). Le uscite proseguiranno tutti i venerdì fino al 22 dicembre.



“Come un leone si addomestica poco a poco, così anche il prāna va controllato per gradi”

(Hatha Yoga Pradipika)

Ecco alcune pagine del volume *Il respiro*: alterna parti teoriche, illustrazioni ed esercizi.



vera e propria scienza pratica del soffio vitale: il *pranayama*. Il *prana* (antichissimo concetto della tradizione indiana) è molto più del respiro: è sia una potenza cosmica sia l'energia vitale che sovrintende al funzionamento di tutto il corpo umano» si spiega nell'introduzione. Cui seguono cinque densi capitoli che ci illuminano su tutti gli aspetti della respirazione, dall'anatomia e fisiologia (sapevate che è sempre bene respirare dal naso?) al modo di sfruttarlo per la crescita spirituale. Passando per la possibilità di utilizzarlo (sul breve termine) come “pronto soccorso” in caso di attacchi d'ansia e (sul lungo) come strumento di trasformazione dell'Ego. Come in tutti i libri della collana, grande spazio è riservato agli esercizi, di comprensione immediata grazie alle chiare illustrazioni. L'unica cosa che è richiesta a voi è... la costanza. Ma niente paura, ci si può dare tutto il tempo necessario (lo yoga non pretende mai una sfida con se stessi per il superamento improvviso dei propri limiti).

«Come un leone, un elefante, una tigre si addomesticano a poco a poco, così anche il *prana*» assicurava già nel XV secolo l'*Hatha Yoga Pradipika*, un manuale sanscrito che è fra i testi più autorevoli sull'universo yogico (“hatha” nasce dall'unione di due termini: “ha” - cioè sole - e “tha”, luna). E sempre dalla stessa fonte arriva l'indicazione più convincente per correre in edicola e poi mettersi a praticare: «Quando il respiro è instabile, la mente è instabile. Quando il respiro è stabile, la mente è stabile». E Dio (o Brahma) solo sa se in questo momento storico ce n'è bisogno.

18
LIBRI
PER CAPIRE
(E FARE)

- 1 INTRODUZIONE ALLO YOGA
- 2 ASANA I
- 3 IL RESPIRO
- 4 LE SEQUENZE
- 5 ASANA II
- 6 L'ASCOLTO
- 7 ASANA III
- 8 RILASSAMENTO E MEDITAZIONE
- 9 CAKRA
- 10 YAMA E NIYAMA
- 11 YOGA E SALUTE
- 12 MASCHILE E FEMMINILE
- 13 MODERN YOGA
- 14 CURA E ARDORE
- 15 YOGA E ALIMENTAZIONE
- 16 LO YOGA NELLE DIVERSE ETÀ
- 17 IMMAGINI E SIMBOLI
- 18 CULTURA E STORIA