

Dr. Svami Gitananda Giri Guru Maharaj

Prāṇāyāma

La quarta perla
dell'Aṣṭāṅga-yoga

Indice

Prefazione	9
<i>Paramahaṃsa Yogācārya Svāmījī Yogānanda Giri</i>	
Introduzione	11
<i>Yogacarini Meenakshi Devi Bhavanani</i>	
Capitolo I	17
Il prāṇa	
<i>Yogamaharishi Dr. Svami Gitananda Giri Guru Maharaj</i>	
Capitolo II	29
La scienza del controllo vitale	
<i>Yogamaharishi Dr. Svami Gitananda Giri Guru Maharaj</i>	
Capitolo III	45
L'importanza del prāṇāyāma nello yoga	
<i>Yogacarya Dr. Ananda Balayogi Bhavanani</i>	
<i>Yogacarini Devasena Bhavanani</i>	
Capitolo IV	59
Svarodaya-vijñāna	
<i>Yogacarya Dr. Ananda Balayogi Bhavanani</i>	

Capitolo V	69
I 120 prāṇāyāma della cultura dei ṛṣi <i>Yogamaharishi Dr. Svami Gitananda Giri Guru Maharaj</i>	
Capitolo VI	91
Pratica di prāṇāyāma selezionati <i>Yogacarya Dr. Ananda Balayogi Bhavanani</i>	
Capitolo VII	115
Dibattito sul quarto stadio dell'Aṣṭāṅga-yoga <i>Yogacarini Meenakshi Devi Bhavanani</i>	
Capitolo VIII	155
Studio sugli otto prāṇāyāma classici <i>Yogacarini Meenakshi Devi Bhavanani</i>	
Conclusioni	187
Biografie	193

Prefazione

Paramahaṃsa Yogācārya Svāmījī Yogānanda Giri
Mahant del Gitananda Ashram - Altare (SV)

È con enorme piacere che salutiamo l'evento della pubblicazione in lingua italiana di questo libro sul *prāṇāyāma* del nostro Gurudeva Yogamaharishi Dr. Svami Gitananda Giri, con interessanti integrazioni del nostro amato Dr. Ananda Balayogi, figlio e successore di Gurudeva e di Amma Meenakshi Devi, moglie, principale discepola e "anima" del *Rishiculture Ashtanga Yoga*. Ho avuto e ho il privilegio di essere discepolo di Guruji da più di 35 anni e innumerevoli sono le straordinarie esperienze vissute con lui.

La sua dirompente personalità, la sua conoscenza, la sua generosità e i suoi insegnamenti mi accompagneranno sempre. Proprio i suoi insegnamenti formano un sistema unico nel campo dello yoga e nel percorso evolutivo e, in questo sistema (Gitananda Yoga), il *prāṇāyāma* assume un valore di importanza fondamentale.

Solo nella parola "*prāṇāyāma*" troviamo esposto, secondo i codici tradizionali del *sandhyā-bhāṣya*, tutta la filosofia e la teologia evolutiva e involutiva indù.

In questo testo vengono esposti i principi e le regole del *prāṇāyāma* in modo lucido e preciso con approfondimenti e raffronti con i vari testi classici dello *haṭha-yoga*, le *Upaniṣad* e i *Veda*.

Viene anche esposto, se pur succintamente, l'elenco dei principali *prāṇāyāma* insegnati nel *Rishiculture Ashtanga Yoga* (Gitananda Yoga). Non si sottolineerà mai abbastanza il concetto che tutto lo yoga e in particolare il *prāṇāyāma*

deve essere appreso direttamente da un guru della tradizione (*sampradāya*): è più facile affrontare una tigre a mani nude piuttosto che provare a cimentarsi nelle tecniche del *prāṇāyāma* senza una guida esperta. Il sistema Gitananda Yoga espone e insegna un metodo unico e straordinario nella sua completezza il quale pone molta cura e attenzione nella formazione dei suoi insegnanti, per mantenere inalterati e puri gli insegnamenti del Dr. Svami Gitananda Giri Maharaji. A questo scopo e per onorare il nome e la tradizione di Gurudeva, sono sorti nel mondo vari centri di insegnamento del Gitananda Yoga. In Italia nel 1984 è stato fondato lo Svami Gitananda Ashram ad Altare, Savona, e la Federazione Italiana Gitananda Yoga. Questo libro sul *prāṇāyāma* e altri scritti di Gurudeva Dr. Svami Gitananda Giri, del Dr. Ananda Balayogi e Amma Meenakshi Devi sono una vera benedizione per tutti coloro che sono interessati allo yoga e in particolare al Gitananda Yoga. Non vi è grazia più grande del ricevere l'*upadeśa*, gli insegnamenti, da un *Guru* illuminato. Che la grazia del *Guru* sia sempre su tutti.

*Alla radice di dhyāna è la forma del Guru.
Alla radice della pūjā sono i piedi del Guru.
Alla radice del mantra è la parola del Guru.
Alla radice del mokṣa è la grazia del Guru.*
KT XX.13



Il prāṇa

"Dio soffiò nell'uomo il respiro della vita ed egli divenne un essere vivente. Adesso è nostro compito, come individui in evoluzione, proteggere e nutrire quel respiro quale nostro tesoro spirituale. Dobbiamo renderlo profondo, prolungarlo, controllarlo, espanderlo e diventare consapevoli di esso e della potenzialità di unirci alla nostra natura più alta. Questo è il vero prāṇāyāma, l'antica scienza spirituale del controllo vitale".

(Yogamaharishi Svami Dr. Gitananda Giri)

Nell'antica lingua sanscrita, alla parola *prāṇa* viene data una posizione talmente elevata che essa può significare lo spirito supremo, l'*Ātman*.

Si dice che il *prāṇa* sia "la vita della vita"; tale è la definizione usata persino nelle antiche Scritture per indicare il principio della vita stessa, a cui viene comunemente fatto riferimento con l'espressione "il respiro della vita". È anche chiamato "l'aria vitale" o, più correttamente, i "cinque *prāṇa*".

Alcuni studiosi antichi usavano il termine *prāṇa* come sinonimo di potere, energia, vigore, forza o respiro stesso. Questo respiro dovrebbe essere chiamato il "respiro di Dio" che il supremo Sé respira nella sua creazione. A tale proposito ricordiamo l'affermazione biblica "(...) Dio gli spirò nelle narici il soffio vitale e l'uomo divenne un essere vivente". (Genesi, 2.7)

Il *prāṇa*, la prima manifestazione dell'energia cosmica, il catalizzatore universale di tutte le altre energie e della materia, è a volte definito energia madre dell'universo ed è associato alla *śakti*, l'energia femminile, per cui il termine *prāṇa-śakti* è usato per descrivere una particolare energia catalizzatrice. La parola *prāṇa* deriva dalla composizione di *pra*, "autoesistenza, esistenza antecedente, prima di", e *aṇu*, "cellule, conglomerati, unità, cibo"; pertanto *prāṇa* indica ciò che esisteva prima che ogni cosa fosse creata e che è presente in tutte le cose che sono manifeste o create.