

Prefazione

मूकं करोति वाचालम् पङ्गुं लङ्घयते गिरिम् ।
यत्कृपा तमहं वन्दे परमानन्दमाधवम् ॥

*Venerazione a Madhava, Suprema beatitudine!
Benedetto da Lui, il muto crescerà eloquente
e lo zoppo valicherà a grandi passi le montagne*

Sono passati più di 15 anni [la prima edizione risale al 1931; *N.d.R.*] da quando abbiamo presentato al pubblico il nostro manuale di pranayama. Certo, nel frattempo abbiamo pubblicato *Pranayama -Parte seconda* nel 1958 che – sebbene comprenda 6 varietà di pranayama che non erano state incluse nella *Parte prima* e comprenda molti validi articoli riguardanti il pranayama – non illustrava l’argomento nella sua prospettiva globale. Di conseguenza il pubblico è rimasto digiuno di cibo “pranayamico” per lunghissimo tempo, e l’esigenza di un manuale completo ha continuato a farsi sentire per tutti questi anni.

Ora abbiamo il piacere di presentarvi questo manuale completo sull’argomento del pranayama, e siamo sicuri che verrà apprezzato dal pubblico, come le nostre altre pubblicazioni degli ultimi 4 decenni [questa *Prefazione* è stata scritta da Swami Kuvalayananda nel 1966; *N.d.R.*].

Nel presente manuale abbiamo incluso tutte le 8 varietà di pranayama sostenute e riconosciute dagli autori di Hatha-Yoga, con qualche riferimento alle 4 varietà insegnate da Patanjali. I capitoli *Respirazione* e *Valori fisiologici e spirituali dal pranayama* – che non appaiono in *Pranayama - Parte seconda* – costituiscono un *background* fondamentale per la chiara comprensione dell’argomento, oltre a formarne parte essenziale; per questo sono stati conservati nella presente edizione.

Noi abbiamo fatto del nostro meglio per rendere questo manuale di pranayama il più completo possibile, ma nonostante ciò dev'essere chiaro che esso non sostituisce il nostro trimestrale «Yoga Mimamsa»¹, che contiene molte informazioni scientifiche confermate da esperimenti di laboratorio, oltre a vari articoli sul pranayama; tale mole di informazioni non potrebbe essere inclusa in un manuale come questo, dato lo scopo che esso si prefigge e anche per il tipo di lettori cui si rivolge. Perciò alcuni degli articoli apparsi in *Pranayama - Parte seconda* – e che sono stati ripresi da «Yoga Mimamsa» – non appaiono nel presente manuale. Queste omissioni, tuttavia, non intralceranno il cammino dei nostri lettori verso l'argomento nella sua forma essenziale.

La grande importanza della pratica del pranayama è chiaramente messa in evidenza nell'ultimo capitolo di questo manuale, dove l'argomento viene trattato da un punto di vista moderno. Abbiamo comunque ritenuto interessante riportare qui alcune note fondamentali su quello che i nostri antichi autori ci hanno trasmesso circa i valori sia fisiologici sia spirituali del pranayama.

Manu, uno dei più grandi legislatori dell'antichità, osserva che il pranayama è un rimedio specifico contro le tendenze negative della mente e degli organi sensoriali². Kulluka, commentando queste osservazioni, definisce le tendenze negative della mente come “amore e odio”; mentre l'attrazione per gli oggetti esterni rappresenta la tendenza negativa degli organi sensoriali³. Tali tendenze naturali della mente e dei sensi sono considerate “negative” perché il successo nello yoga dipende dalla introversione della mente e degli organi di senso. Una simile opinione è espressa dall'autore dello *Hatha-Pradipika*⁴: egli afferma – come altri esperti dello yoga – che il pranayama da solo sarebbe sufficiente a vincere le tendenze negative della mente e degli organi di senso.

Patanjali, il più grande esponente dello Yoga Shastra⁵, nei suoi due sutra *Yoga Sutra II, 52-53*, fornisce una chiara esposizione dei valori spirituali del pranayama. Lo sviluppo spirituale di uno studente di yoga dipende da *due cose*: egli deve innanzi tutto eli-

minare ciò che oscura la luce spirituale e secondariamente riuscire a *fermare la sua mente vagante*. Secondo Patanjali uno studente di yoga riesce – tramite la pratica di pranayama – a iniziare il cammino in entrambe queste direzioni.

Abbiamo dunque fornito testimonianze sull'importanza del pranayama dal punto di vista degli antichi autori, mancando la trattazione di questo argomento nei testi *Pranayama - Parte prima* e *Parte seconda*, precedentemente pubblicati.

Diamo ora qualche informazione sul presente manuale. Come sempre abbiamo illustrato molto attentamente l'argomento in discussione, facendo ogni sforzo per rendere il manuale interamente istruttivo nonché interessante. Abbiamo indicato le precauzioni da prendere passo per passo, rendendo il libro di testo una guida attendibile e sicura per chi pratici il pranayama. Nonostante questo, vorremmo consigliare chiunque di farsi guidare inizialmente da un esperto, se è possibile, e solo successivamente assumere questo testo come guida.

Il manuale è corredato da 3 importanti *Appendici*: i suggerimenti generali ivi contenuti sono basati sulla nostra esperienza clinica dell'*ashrama*⁶ e le *Appendici* intendono rendere il manuale pienamente utile per un praticante di yoga.

Il *Glossario* fornisce, in modo molto succinto, le informazioni anatomiche e fisiologiche (riprese nel dettaglio in «Yoga Mimamsa») costituendo una valida guida per un praticante di yoga, che sarà così indipendente da ogni testo di anatomia e fisiologia.

Da ciò che è stato detto in questa *Prefazione*, il presente manuale potrebbe definirsi la quarta ristampa del libro *Pranayama*, perché la maggior parte è presa dalla *Parte prima*, sebbene contenga alcuni capitoli ripresi dalla *Parte seconda*.

Il presente manuale deve la sua pubblicazione ai signori Popular Prakashan di Bombay, che non hanno risparmiato alcuno sforzo nel renderlo il più possibile attraente, istruttivo e utile. Questa casa editrice ha già pubblicato il nostro manuale

Asana, e dobbiamo i nostri migliori ringraziamenti ai titolari per aver intrapreso la pubblicazione dei nostri scritti semplicemente per amore della nostra antica cultura, interpretata alla luce della scienza e della concezione moderna.

Non abbiamo parole per esprimere la nostra gratitudine ai nostri lettori che hanno apprezzato tutto ciò che abbiamo scritto sulla scienza e sulla pratica dello yoga, nonostante le manchevolezze di cui queste pagine soffrono.

Non possiamo chiudere questa breve *Prefazione* senza spendere una parola circa il nostro essere al servizio dello Yoga. In verità la nostra parte personale è molto piccola, poiché la parte più grande in assoluto appartiene ai nostri Fratelli dell'Ashram, qualificatissimi universitari devoti in modo disinteressato alla causa dello Yoga. E anche a quei fratelli che non hanno alcuna qualifica universitaria e sono uomini di cultura sublime, e hanno dedicato decenni della loro preziosa vita alla causa dello yoga. Possa Dio benedirli tutti!

Possa la causa dello Yoga prosperare e possa dare pace al mondo stanco di guerra!

*Kavalayananda*⁷

Kaivalyadhama, Lonavla (C. Rly.), 15 marzo 1966

Prefazione alla nuova edizione

Kaivalyadhama è felice di presentare la XI edizione di *Pranayama* ai lettori e agli appassionati di yoga. Come sapete Swami Kuvalayananda è stato il primo a iniziare e promuovere la ricerca scientifica applicata agli aspetti tradizionali dello yoga. Basandosi su risultati scientifici egli ha curato testi apprezzati internazionalmente sulle Asana e sul Pranayama. Il lavoro da lui iniziato verrà sempre ricordato nel mondo dello yoga. Egli non era certo persona da ricercare la fama, dato che usava ripetere:

मानापमानौ यावेतौ योगिनस्तौ विषामृते ।
अपमानोऽमृतं प्राहुर्मानस्तु विषमं विषम् ॥

Che tradotto significa che la fama è veleno per uno yogi, mentre il disprezzo lo aiuta a crescere e agisce su di lui come ambrosia.

Il libro *Pranayama* è tuttora considerato il migliore, nonostante egli ci abbia lasciato nel 1966: nessun miglioramento al suo lavoro è stato possibile. Non c'è bisogno di dire che il testo contiene le tecniche descritte nel modo più sistematico e scientifico possibile, in un linguaggio semplice e chiaro. Sono certo che i lettori continueranno a praticare traendo vantaggio dal suo prezioso contributo dato che egli diceva:

«Lo yoga ha un messaggio completo per l'umanità. Ha un messaggio per il corpo umano. Ha un messaggio per la mente umana. E ha anche un messaggio per lo spirito umano. Ci saranno persone ricche, con il loro denaro, e giovani intelligenti, con il loro servizio disinteressato, che verranno ad aiutare il Kaivalyadhama a portare questo messaggio fino agli estremi angoli del mondo?».

O.P.Tiwari