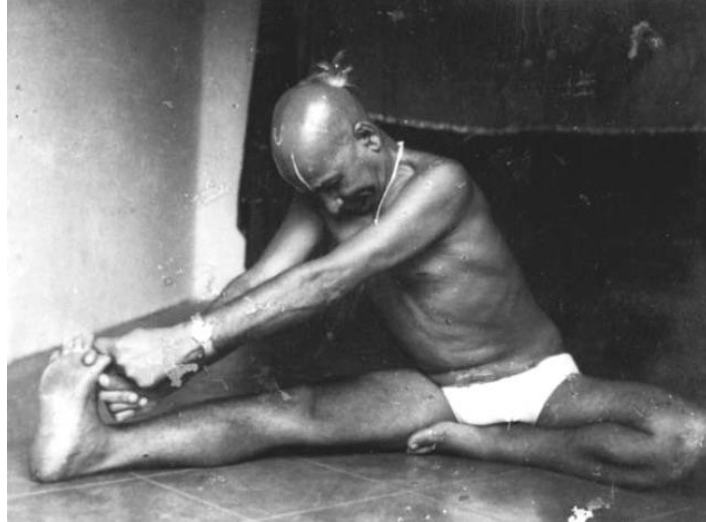


*La pratica del grande sigillo Mahāmudrā*¹



Nei testi vedici il *tapas* è concepito come un calore, o ardore, che lo *yogin* sviluppa all'interno di sé al culmine di un processo di interiorizzazione del rituale di offerta al fuoco (*agnihotra*). Lo stesso tema è affrontato nel quarto capitolo della *Bhagavadgīta* (IV.24-32), dove si allude a diverse forme di sacrificio interiorizzato. Una di queste forme ha particolare importanza per le tradizioni yogiche successive:

| *apāne juhvati prāṇam* |
| *prāṇe ' pānam tathāpare* |
| *prāṇāpanagatī ruddhvā* |
| *prāṇāyāmaparāyaṇāḥ* |

“Altri offrono il soffio ascendente (*prāṇa*) nel discendente (*apāna*) e il discendente nell'ascendente; bloccando le correnti di essi due soffi, si dedicano al controllo del soffio vitale” (IV.29).

In questo verso si allude alla pratica del *prāṇāyāma* e al controllo di due dei cinque “soffi vitali” (*vāyu*), ovvero il “soffio ascendente” (*prāṇavāyu*) e il “soffio discendente” (*apānavāyu*). Secondo la tradizione di Krishnamacharya e di Desikachar, la forma suprema di *tapas*, ovvero di ascesi purificante, è appunto il *prāṇāyāma*, e una delle

¹ Tratto da: Marco Passavanti, Lorenzo Martinelli, ‘La pratica del grande sigillo’, *Percorsi yoga* n. 70 (luglio 2016), pp. 21-28

dinamiche sottili che esso cerca di realizzare è definita appunto “unione del *prāṇa* e dell’*apāna*”. Il lavoro su questa coppia di opposti (*dvandva*) è concepito come il cuore del lavoro yogico e simboleggia l’integrazione di due aspetti complementari dell’individuo. I due soffi hanno la loro sede in due diverse aree del corpo: la sede del soffio ascendente (*prāṇasthāna*) è localizzata nella parte alta del corpo, in particolare nel torace, ed è legata strettamente all’inspirazione. Al contrario, la sede del soffio discendente (*apānasthāna*) è la parte bassa del corpo, l’addome, ed è legata all’espirazione. Se il *prāṇa* è connesso all’attività mentale, al comunicare, al ragionare, al percepire, all’immaginare e alla creatività – dunque è in un certo senso legato alla dimensione conscia dell’individuo – l’*apāna* è l’esatto opposto, ovvero è legato alle funzioni animali, primordiali, viscerali e biologiche, alla funzione digestiva, metabolica, sessuale e agli istinti, dunque è legato alla dimensione del subconscio e alle parti sommerse dell’individuo. Questi due soffi sono intimamente correlati, ma per l’uomo ordinario non ancora integrati. Il lavoro dello yoga consisterebbe perciò nel “forzare” queste due correnti a incontrarsi e fondersi, dando così luogo a un’esperienza di calore che realizza una purificazione profonda di tutti i livelli dell’individuo.

Secondo l’interpretazione di Krishnamacharya, l’aforisma III.40 degli *Yogasūtra* alluderebbe appunto a questo processo di integrazione dei due soffi all’interno di un terzo soffio:

samāna-jayāt jvalanam

“Dalla conquista del *samāna*[-*vāyu*] deriva il fulgore”.

Il soffio “mediano” o “equilibrante” (*samāna-vāyu*) è il soffio localizzato tra il diaframma e l’ombelico, nell’area epigastrica. Esso presiede al fuoco addominale (*jaṭharāgni*) che assolve alla digestione ovvero alla “combustione” o “cottura” del cibo, e la sua funzionalità è assicurata dalla corretta integrazione del soffio ascendente e di quello discendente. La padronanza del *samāna-vāyu* è legata direttamente al controllo dei due soffi complementari realizzato nella pratica degli *āsana* e del *prāṇāyāma*. Il risultato di questo lavoro è lo sviluppo del fulgore (*jvalana*) ovvero di un “calore luminoso” (concetto quanto mai vicino all’idea di *tapas*) che è in grado di bruciare le scorie e le ostruzioni, realizzando una purificazione che non è semplicemente fisica, ma anche mentale, psicologica e sensoriale. Questo schema ideale trova la sua applicazione pratica in moltissime tecniche di *āsana*, *prāṇāyāma* e

mudrā proposte nella tradizione del Viniyoga. Quella che forse meglio rappresenta questo processo è la pratica di *mahāmudra*, o “grande sigillo”, come descritta nella *Haṭhapradīpikā* (III .10-18) e nello *Yogarahasya* (II .13; III .23). Essa rappresentava per Krishnamacharya il culmine di tutta la pratica degli *āsana*. Secondo la *Haṭhapradīpikā* (III .12), essa avrebbe lo scopo di condurre le due *nāḍī idā* e *piṅgalā* a uno “stato di morte”, ovvero a svuotarsi del *prāṇa* che viene così fatto penetrare all’interno del canale centrale (*suṣumnā*). I testi si dilungano sugli effetti benefici che questa posizione procura: scomparsa delle malattie, immunità ai veleni, capacità di assimilare qualsiasi cibo.

Secondo Krishnamacharya questa posizione è uno dei metodi migliori per lavorare alla reintegrazione del *prāṇa* e dell’*apāna*, e dovrebbe essere eseguita con particolare cura, attenzione e regolarità.

Le istruzioni iniziali

Le istruzioni suggeriscono di iniziare da seduti piegando la gamba sinistra e tendendo la gamba destra; il tallone sinistro deve essere posizionato a contatto con il perineo; il mento è serrato nel *jālandhara bandha*. Vi sono almeno cinque elementi di attenzione (*bhāvanā*) da tenere in considerazione:

1. le mani afferrano il piede: il modo classico è quello di afferrare l’alluce destro con l’indice e il medio della mano destra, e coprire tutte le dita del piede con la mano sinistra;
2. la cavità poplitea preme verso terra in modo da raddrizzare la gamba destra;
3. il tallone della gamba sinistra esercita una pressione (più o meno intensa) sul perineo;
4. si mantiene *jālandhara bandha* e si applicano *mūla bandha* e *uḍḍīyānabandha* nei momenti opportuni;
5. il tratto dorsale e cervicale devono essere allineati in modo da produrre un raddrizzamento di tutta la colonna.

La posizione va eseguita con la respirazione *ujjāyī* e, nel caso di un lavoro mirato sull’unione di *prāṇa* e *apāna*, è consigliabile mantenere un ritmo respiratorio di tipo *samavṛtti* (ad esempio 1-1/2- 1-1/2, ovvero un ritmo in cui la durata dell’inspirazione e della pausa a polmoni pieni è identica alla durata dell’espirazione

e della pausa a polmoni vuoti). Altri *bhāvanā*, come ad esempio i *mantra* durante le ritenzioni, intensificano ancora di più l'esperienza. La posizione si mantiene per un numero variabile di respiri, da eseguire in numero pari su entrambi i lati.

La fusione dei due soffi

Durante l'esecuzione della posizione si concentra l'attenzione su vari luoghi (*deśa*), raffinando via via le sensazioni propriocettive legate alla respirazione: inspirando si nota l'espansione del cingolo scapolare, della gabbia toracica e la progressiva discesa del *prāṇa* verso il diaframma e l'area superiore dell'addome; espirando si percepisce la risalita progressiva dell'*apāna* a partire dal pavimento pelvico e dalla parte inferiore dell'addome, risalita favorita dall'azione del *mūla bandha* e dell'*uḍḍīyāna bandha*. Durante le ritenzioni si evoca e si percepisce l'incontro e la fusione di questi due soffi nell'area epigastrica.

Da quanto detto si può capire come la pratica di *mahāmudrā* sia tutt'altro che semplice. Essa prevede infatti un'adeguata preparazione sia nell'arco della singola sessione di pratica sia in generale nell'arco del tempo, e richiede necessariamente la supervisione di un insegnante qualificato, che possa suggerire modifiche e adattamenti e fornire chiarimenti sulle differenti modalità respiratorie da adottare.

Nel suo modo di presentare la pratica di *mahāmudrā*, Krishnamacharya ha saputo fondere sapientemente le concezioni più antiche riguardanti *tapas*, l'interiorizzazione del sacrificio e la teoria dei *vāyu* con modalità di pratica tipiche della tradizione dell'Haṭha Yoga.

Bibliografia

Bhagavadgītā, Il canto del beato, a cura di Raniero Gnoli, BUR, Milano 1987.

Nathamūni's Yogarahasya, a cura di T.K.V. Desikachar, Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai 2003.

Svātmārāma, *La Lucerna dello Haṭha-Yoga (Haṭhayoga-pradīpikā)*, a cura di Giuseppe Spera, Promolibri Magnanelli, Torino 1990.