



Atreya



PRANA

I segreti dell'energia vitale
TECNICHE YOGA DI GUARIGIONE

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Sommario

Elenco delle illustrazioni	8
Elenco delle tabelle	9
Ringraziamenti	10
Prefazione	12
Introduzione	17
1. Che cos'è il prana?	27
La relazione tra il prana e la mente	33
2. I corpi dell'essere umano	35
3. Come agisce la medicina energetica	41
4. Sensibilizzare le mani	45
5. La diagnosi energetica	51
6. La pulizia	57
Come eliminare la materia eterica contaminata	59
7. Energizzare con il prana	65
Metodo dell'attenzione per raccogliere e proiettare	65
Metodo di respirazione per raccogliere e proiettare	67
Energizzare gli altri	70
8. Il prana nel corpo fisico	73
Come usare il prana nel corpo fisico	77
Le fasi per il trattamento del corpo fisico	80
Suggerimenti per un trattamento efficace	89
9. La Kundalini	91

10. Che cos'è un chakra?	95
Il sistema dei chakra	97
I chakra sul piano fisico	100
I chakra sul piano psicologico	111
11. Il prana nel secondo corpo	121
Descrizione del secondo corpo	121
Applicazione del prana nel secondo corpo	123
I chakra nel secondo corpo	131
Trattamento del secondo corpo	135
12. Il prana nel terzo corpo	141
Descrizione del terzo corpo	141
Applicazione del prana nel terzo corpo	146
I chakra nel terzo corpo	148
Trattamento del terzo corpo	151
13. Il prana nel quarto corpo	155
Psicoterapia energetica	155
L'approccio diretto del prana	160
Guarire con l'amore	163
14. Domande e risposte	167
Non c'è un guaritore, non ci sono intenzioni	173
Non c'è un metodo, non ci sono idee preconcelte	175
15. Trattamenti pranici	179
Alimentazione	179
Raffreddore	181
Bronchite e raffreddore con tosse	184
Mal di testa	185
Febbre e influenza	186
Dolori al collo e alle spalle	187
Dolori alla schiena	188
Asma	189
Eczema e problemi della pelle	190

Disturbi della digestione	191
Note conclusive	193
16. Meditazioni ed esercizi	197
Respirazione pranica	197
Esercizi per sensibilizzare mani e dita	198
Meditazione del cuore	200
Autoguarigione	203
Glossario	206
Lecture consigliate	211
Sull'autore	214
Indice analitico	215

Elenco delle illustrazioni

1. *Proiezione in spaccato dei corpi*
2. *I tre corpi e i cinque involucri dello yoga*
3. *I sette corpi del sistema occidentale*
4. *Attivare il chakra della mano*
5. *Esercizi per sensibilizzare le mani*
6. *Sensibilizzare le mani con un amico*
7. *Il circuito del prana, da sinistra a destra*
8. *Esame o lettura energetica del corpo eterico*
9. *Pulizia: spazzare il corpo eterico*
10. *Pulizia – inspirazione lenta*
11. *Pulizia – espirazione veloce*
12. *Pulizia – inspirazione con il prana da terra*
13. *Pulizia – espirazione veloce per espellere la materia eterica*
14. *Respirazione pranica o completa*
15. *Respirazione pranica con le mani*
16. *Trovare il circuito secondario*
17. *Il circuito primario*
18. *Il circuito secondario*
19. *Rilassare il collo*

20. *Carta pranica del piede*
21. *Riempire il corpo di prana*
22. *Energizzare e pulire la spina dorsale*
23. *Rilassare ed energizzare la spina dorsale*
24. *I chakra – Oriente e Occidente*
25. *Chakra maggiori e minori nel sistema occidentale*
26. *I chakra nella tradizione dello yoga*
27. *Il corpo eterico*
28. *Pulire il corpo eterico*
29. *Chakra principali, organi e parti del corpo corrispondenti*
30. *Chiudere il corpo eterico*
31. *Inserire la mano in un chakra*
32. *Aprire un chakra*
33. *Posizione dei chakra per il trattamento del raffreddore*
34. *Posizione dei chakra per il trattamento di bronchite e tosse*
35. *Posizione dei chakra per il trattamento del mal di testa*
36. *Sensibilizzare le dita*
37. *Meditazione del cuore*

Elenco delle tabelle

Tabella 1. Chakra principali usati nella guarigione	106
Tabella 2. Chakra minori usati nella guarigione	108
Tabella 3. Posizioni tradizionali dei chakra	109

Ringraziamenti

All'inizio dei capitoli ho usato citazioni tratte dai seguenti testi:

Astavakra samhita, tradotta da Swami Nityaswarupananda (Calcutta: Advaita Ashrama, 1990), pag. 194 (147)

The Charaka Samhita, tradotta dal dott. Ram Sharma e dal dott. Bhagawan Dash (Varanasi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1992), xxv. 33 (127)

The Eight Upanisads, tradotte da Swami Gambhirananda (Calcutta: Advaita Ashrama, 1992), vol. 1, pagg. 204-205 (32), pag. 201 (37), vol. II, pag. 439 (xix), pag. 436 (20)

Dattatreya Avaduta, *Avadhuta Gita*, tradotta da Swami Chetananda (Calcutta: Advaita Ashrama, 1988), pag. 76 (119), pag. 97

Paul Brunton, *Conscious Immortality: Conversations with Ramana Maharishi* (Tiruvannamalai, India: Sri Ramanashramam, 1984), pag. 25 (53)

Sri Nisargadatta Maharaja, *Consciousness and the Absolute*, a cura di Jean Dunn (Durham: Acorn Press, 1994), pag. 11 (1), pag. 31 (13)

Sri Nisargadatta Maharaj, *Prior to Consciousness*, a cura di

Jean Dunn (Durham: Acorn Press, 1985), pag. 33 (55),
pag. 63 (80), pag. 64 (98), pag. 35 (110)

Kavyakanta Ganapathi Muni, *Sri Ramana Gita* (Tiruvanna-
malai, India: Sri Ramanashramam, 1992), pag.51, v.
88 (7)

Sri Sankaracarya, *Vivekacudamani*, tradotto da Swami
Madhavananda (Calcutta: Advaita Ashrama, 1992), pag.
31 (25)

Sir John Woodroffe, *The serpent power* (Madras: Ganesh &
Co, 14a ediz., 1989), pag. 74, sulla Kausitaki Upa-
nisad 3.2 (16).

Prefazione

Il prana è la forza vitale che dà energia a tutto l'universo. In ultima analisi è l'energia stessa della consapevolezza, responsabile di ogni movimento in questo mondo cosciente. Tutti i sistemi di medicina funzionano in base a qualche aspetto del prana, anche se non capiscono di cosa si tratti; la medicina allopatrica non riconosce il prana come un'entità separata, eppure esso influenza la nostra vitalità in diversi modi, descritti dalla medicina allopatrica come circolazione o omeostasi. Possiamo dire dunque che ogni forma di guarigione si basa sul prana.

I sistemi di medicina naturale sono basati sulla comprensione della forza vitale e sul mantenimento del suo equilibrio. Il prana (*prana* è un termine sanscrito che significa "forza vitale") è alla base dell'Ayurveda, il sistema tradizionale di guarigione naturale dell'India. *Ayurveda* significa scienza (*veda*) della vita (*ayur*) e la parola *ayur*, vita, è un sinonimo di prana. L'Ayurveda è una medicina pranica e tutte le sue terapie si basano sul riconoscimento della forza vitale e dei vari mezzi per riequilibrarla.

La guarigione pranica si collega anche al sistema dello Yoga, che non è semplicemente una serie di esercizi o di tecniche di meditazione, ma un metodo per lavorare con le energie sottili del corpo e della mente, la più importan-

te delle quali è il prana. La scienza yogica del Pranayama e i suoi molteplici esercizi di respirazione sono basati sulla comprensione del prana e sul modo di utilizzarlo; senza sviluppare il prana non faremmo molta strada in nessuna branca dello yoga – semplicemente, non avremmo la vitalità necessaria per seguirla.

I sistemi di medicina naturale usano varie sostanze come veicoli per il prana – cibo ed erbe, per esempio – definite energeticamente a seconda della loro capacità di riscaldare o raffreddare, o dei loro elementi e qualità, cioè in rapporto alla loro capacità specifica nell'influenzare il prana. Sia l'Ayurveda che la medicina cinese impiegano questo sistema di classificazione e tutte le erbe e diete prescritte hanno lo scopo di influenzare in modo specifico la forza vitale.

Quando andiamo da un medico o da un guaritore, non è soltanto *quello* che ci prescrivono che ci aiuta, ma la forza di guarigione, cioè il prana o la vitalità del terapeuta, a cui reagiamo immediatamente. Possiamo percepire il modo in cui ci parla o esamina le pulsazioni, entriamo nella sua aura di guarigione, nel campo del suo prana; se il terapeuta è cordiale, amichevole, fiducioso e compassionevole (cioè, ricco di prana vibrante), reagiamo in modo positivo e seguiamo con gioia le sue raccomandazioni. Senza una forma di rapporto pranico con il terapeuta, la cura non avrà facilmente buoni risultati.

I sistemi della medicina naturale si avvalgono inoltre di diverse tecniche per influenzare il prana, come l'agopuntura, gli esercizi fisici o il Pancha Karma (la pratica di

purificazione ayurvedica), che curano il prana in maniera più diretta. In particolare, il contatto fisico, in qualsiasi forma, comunica il prana, perché il tatto è la qualità sensoriale corrispondente all'elemento aria, a cui è collegato il prana o il respiro.

È possibile inoltre usare direttamente il prana per la guarigione, insieme ad altri suoi veicoli (come alimenti ed erbe) oppure da solo, cioè possiamo imparare a proiettare direttamente il potere del prana per curare noi stessi o gli altri. Esistono vari modi diretti per lavorare con il prana, come il pranayama (esercizi di respirazione), per proiettare l'energia del respiro in maniera diretta, usando il potere della mente, soprattutto attraverso la visualizzazione. Dovunque dirigiamo l'attenzione, indirizziamo anche qualche aspetto del nostro prana o della nostra vitalità – più la concentrazione è potente, più è forte il potere del prana che riusciamo a trasmettere. Le persone che praticano terapie collegate all'esercizio fisico conoscono l'importanza della regolazione del respiro, oltre che del lavoro sul corpo, perché così si accresce il flusso positivo dell'energia di guarigione. I praticanti di agopuntura e acupressione sanno che è importante immettere il proprio *chi* nei punti di agopuntura.

Usare il prana direttamente per la guarigione, però, non sempre è facile. Bisogna innanzitutto coltivare il proprio prana, il che richiede a sua volta l'impegno in varie discipline – fisiche, mentali e spirituali. Per influenzare direttamente la forza vitale di un'altra persona, dobbiamo essere certi che la nostra personale forza vitale e le nostre motiva-

zioni siano pure. Il nostro scopo deve essere quello di servire da veicolo per il prana cosmico, non di ottenere potere personale, gloria o fama di guaritori, e certamente non di interferire con il flusso naturale di energia vitale del paziente secondo le nostre concezioni o i nostri desideri.

L'Ayurveda raccomanda una dieta vegetariana a coloro che desiderano diventare pranoterapisti. Finché mangiamo carne siamo collegati all'energia della morte, che interferirà con la nostra forza vitale. Dovremmo anche praticare l'*ahimsa*, la non violenza, perché ogni forma di violenza rende negativa la nostra forza vitale.

Tutte le malattie, sia fisiche che mentali, riflettono uno stato di crisi dell'energia pranica, cioè debolezza, depressione e turbamenti emotivi, che indicano uno squilibrio del prana. Per questo motivo qualsiasi malattia può essere curata attraverso il prana. Coloro che sono in grado di trasmettere il puro prana ai loro pazienti non hanno bisogno di preoccuparsi dei dettagli della diagnosi: il flusso della forza pranica va direttamente al cuore di tutti i nostri problemi di salute.

Oggi in India esiste un nuovo movimento di guarigione pranica, che si collega a terapie analoghe in tutto il mondo, e che fa parte di un nuovo rinascimento della medicina naturale. Purtroppo finora in Occidente è stato molto difficile trovare libri o anche materiale autentico sulla guarigione pranica.

Nel suo libro *Prana, i segreti dell'energia vitale*, Atreya soddisfa questa necessità presentando la scienza della guarigione pranica, esaminando la natura del prana e le sue

funzioni nel corpo fisico, in quello sottile e nella mente, includendo anche la relazione con i chakra. Sono di notevole interesse i vari esercizi pratici che l'autore propone per sviluppare il nostro prana personale e usarlo per curare gli altri. Il suo libro è ricco di informazioni ed è scritto con entusiasmo, la migliore prova della attenta cura personale del proprio prana. Questo libro non è soltanto un'ottima introduzione alla guarigione pranica, ma può anche essere usato come manuale pratico sull'argomento, sia dai lettori profani sia dai professionisti.

Atreya presenta la pranoterapia in un contesto spirituale, evidenziandone la relazione con i più profondi insegnamenti del Vedanta che illustrano la realizzazione del Sé. Così facendo indirizza i lettori alla conoscenza del Sé spirituale attraverso la guarigione pranica. L'orientamento spirituale del libro accresce il suo valore e porta i lettori a un livello di comprensione più profondo.

– Dott. David Frawley
*Autore di Ayurveda e la Mente,
Yoga e Ayurveda,
pubblicati in questa collana,
e di Yoga Tantrico, in preparazione.*
Santa Fe, New Mexico