**Il Prana**

Nella cultura occidentale si utilizza erroneamente il termine “energia” per parlare di Prana, in realtà il termine “energia” esprime un concetto meno vasto e più materiale.

Per gli Yogi, il Prana viene distinto in due tipologie:

* Prana (con la P maiuscola) si riferisce alla Shakti Cosmica, Universale, indifferenziata;
* prana (con la p minuscola) si riferisce alla vitalità differenziata che si manifesta in diverse forme negli esseri viventi.

In sanscrito la parola Prana è composta da “pra” che significa “dare una direzione, un senso, un verso” e “ana” che significa “elemento sottile”. Il movimento inizia con la nostra vita e termina con la nostra morte, in tal senso è possibile utilizzare l'espressione “il prana è ciò che distingue un vivo da un morto”. In Occidente prana è tradotto come “soffio vitale”, “pre-anima” poiché rappresenta tutto ciò che ci da vita.

Nell'Universo ovunque vi è vita, è una manifestazione di prana.

L'acqua, l'aria e la luce solare veicolano il prana che ci consente di vivere. L'elettricità nell'aria è composta da ioni positivi e negativi, il prana è rappresentato da ioni negativi, questi sono indispensabili per la nostra salute e la nostra vitalità.

Il sole, i raggi cosmici, le masse d'acqua in movimento e in evaporazione, i fulmini ionizzano e caricano l'aria di prana mentre l'inquinamento, la nebbia, le polveri e l'aumento di anidride carbonica eliminano il prana.

*No il gabbiano si “pranizza” nelle discariche perché si eccita, si emoziona, diventa più vitale. Non confondere gli elementi grossolani (ioni negativi, ossigeno, raggi cosmici, ecc. che sono misurabili, quantificabili) con il prana che è la forza della vita, non quantificabile (non si può misurare quanto sono vivente, quanto amo, quanto mi emoziono…).*

Nell'uomo il prana penetra in tutto il corpo, anche dove non arriva l'aria, viene trasportato in ogni parte del nostro corpo attraverso le Nadi (canali) e ci circonda come “una nube”, come un uovo (Aura). Nel nostro corpo vi sono i punti marma che sono punti di ingresso e di uscita del prana individuale con quello cosmico.

I Rishi sostengono che il prana può assumere diversi “colori” (non si tratta di colori materiali e meglio dire diverse connotazioni o qualità) in base ai pensieri, alle emozioni, alle condizioni ambientali, allo stato di coscienza nel momento della meditazione; è una forza sottile, non misurabile, impalpabile, un corpo di luce.

Prana è vita, è all’origine del movimento fisiologico, delle emozioni e del flusso dei pensieri.

Sono le emozioni che sostengono la vita e si possono distinguere in due tipi: attive e passive.

Le emozioni sono attive quando si cerca di realizzare un obiettivo che ci porta a stare bene e quindi canalizziamo tutto il nostro prana per raggiungere lo scopo. Le emozioni diventano passive quando siamo colpiti da qualcosa di esterno che subiamo e vengono somatizzate a livello fisico o mentale.

Il prana nel busto è caldo e si definisce solare mentre nella testa è freddo ed è definito lunare. Per essere in equilibrio dobbiamo purificare le emozioni, ossia raffreddare il prana prima di inviarlo alla mente così da creare pensieri equilibrati, infatti è il prana che permette il realizzarsi dei pensieri.

Il confine tra il mondo di prana ed il mondo di manas (la mente) è simbolicamente raffigurato in bocca, qui vi è un punto che si chiama Lalana chakra, è situato sulla volta del palato molle dove arriva la lingua quando viene rovesciata, questo punto mette in collegamento prana con manas.

Il manifestazione di prana non è limitato a ciò che si attiva fisicamente ma trasuda dal confine corporeo verso l'esterno, questa espansione è soggettiva. Quando si effettua una pratica Yoga si lavora per attivare, espandere il prana; alla fine del lavoro ci si ascolta per percepire se la nostra forza vitale si è espansa, dilatata, se abbiamo creato “il doppio”. Con questo termine in Occidente si intende un corpo pranico situato tra il corpo materiale e l'uovo pranico (Aura). La percezione di prana è individuale, può essere percepito come calore, espansione o “vitalità”. Le tecniche dello Yoga ci aiutano a mantenere attivo il prana.

Grazie alle pratiche del Prana vidya possiamo osservare e attivare il prana, mentre con le tecniche del Pranayama lo si può potenziare e padroneggiare.