

AUTO RICERCA

**Dal Pranayama dello
Yoga all'OLVE della
Coscienziologia:
proposta per una
tecnica integrativa**

Massimiliano Sassoli de Bianchi

Numero 1

Anno 2011

Pagine 19-57

 LAB

Riassunto

Dopo aver tracciato alcuni paralleli fondamentali tra Yoga e Coscienziologia, proponiamo di combinare la pratica di uno specifico Pranayama, detto della Respirazione Circolare (RC), con la tecnica dell'Oscillazione Longitudinale Volontaria delle Energie (OLVE); questo al fine di promuovere un procedimento che sia il più possibile graduale ed efficace per il raggiungimento dello Stato Vibrazionale (SV). Presenteremo altresì un modello ultra-semplificato, in grado di suggerire un possibile meccanismo alla base del funzionamento di queste particolari tecniche respiratorie ed energetiche.

Introduzione

Sin dalla notte dei tempi l'uomo si è interrogato su natura e scopo della propria esistenza. Per cercare risposte non-speculative a questi interrogativi fondamentali, alcuni individui hanno elaborato, nel corso dei secoli, veri e propri sistemi di autoricerca volti al raggiungimento di una chiara visione non solo della realtà materiale (vita intrafisica), ma altresì spirituale (vita extrafisica).

Probabilmente, il più antico e autorevole tra i modelli di autoricerca, che ha in seguito influenzato ogni altro approccio successivo, è quello dello Yoga. Il termine “yoga” è forse tra i meglio noti della cultura indiana, ma il suo uso è divenuto comune anche nelle società occidentali. Deriva dalla radice sanscrita *yuj*, che significa “soggiogare” e/o “unire”, e suggerisce la possibilità per la coscienza umana di padroneggiare i diversi veicoli di manifestazione a propria disposizione, attraverso un'integrazione graduale e sistematica dei loro diversi aspetti, onde risvegliare il proprio potenziale interiore e promuovere un'accelerazione evolutiva.

Le vere origini dello Yoga sono difficili da determinare. Anticamente i suoi insegnamenti venivano tramandati solo oralmente, da maestro a discepolo, e non è facile stabilire per quanto tempo questa tradizione orale si sia protratta, fino all'apparizione dei primi scritti. Secondo alcuni studiosi, lo Yoga ha avuto origine alcune migliaia di anni prima dell'era volgare, mentre secondo l'opinione più speculativa di altri la sua comparsa sarebbe addirittura da ricondurre alla presenza di civiltà avanzatissime, presenti sul nostro pianeta in epoche preistoriche.

Ma indipendentemente dalla sua reale datazione, su un fatto non ci possono essere dubbi: lo Yoga costituisce un corpus di conoscenze di notevolissimo livello, non solo per quanto attiene all'anatomia e fisiologia dell'essere umano, ma altresì alla sua psicologia, para-fisiologia e para-anatomia.

È interessante osservare i numerosi paralleli significativi tra la visione dell'uomo e del cosmo contenuta nell'antica scienza¹ dello Yoga (così come espressa anche nelle scritture tradizionali induiste, quali ad esempio le Upanisad e i Vedanta) e quella alla base del più moderno approccio coscienziologico alla multidimensionalità. Facciamo qui di seguito tre esempi significativi.

1. In Coscienziologia si ritiene che l'essere umano sia dotato di un *olosoma*, costituito da tre veicoli (o corpi) coscienziali intelligenti: fisico (*soma*), emozionale (*psicosoma*) e mentale (*mentalsoma*). Parimenti, nello Yoga si considera che la coscienza individuale (*atman*, o *purusha*) sia dotata di tre corpi (*sarira*): grossolano (*sthula sarira*), sottile (*suksma sarira*) e causale (*karana sarira*).

2. In Coscienziologia si identifica nell'olosoma una struttura di grande importanza, detta *energossoma* (o *olochakra*): una complessa matrice energetica di collegamento tra il soma e lo psicosoma, attraverso la quale quest'ultimo è in grado di controllare ed energizzare il primo. Anche nello Yoga l'esistenza dell'interfaccia energosomatica è debitamente riconosciuta e definita *prana maya kosha*, ossia "involucro illusorio (illusorio nel senso di impermanente) costituito di energia".

3. In Coscienziologia si considera che ogni aspetto della realtà manifesta sia espressione di tre elementi indissociabili (così come sono indissociabili le tre facce di una moneta²): energia, emozione e pensiero. Per questa ragione, al fine di descrivere l'unità pratica di manifestazione della coscienza, è stato coniato il neologismo di *pensene*, termine nel quale la radice "pen" sta per "pensiero", "sen" per sentimento (nel senso anche di emozione) ed "e" per energia (nel senso anche di materia). Similmente, lo Yoga riconosce che le qualità

¹ Lo Yoga, così come la Coscienziologia, possono essere definiti *scienze* per numerose ragioni. La più importante è probabilmente il fatto che queste discipline offrono al praticante un approccio sperimentale alla realtà, tramite metodologie ripetibili e riproducibili, i cui effetti sono del tutto prevedibili.

² Una moneta possiede tre facce: due piane e una curva.

costitutive (*guna*) degli oggetti, ossia le modalità attraverso le quali l'energia assume forma e si manifesta, siano tre: *tamas* (materia, inerzia); *rajas* (movimento, attività) e *sattva* (cognizione, intelligenza), alle quali corrispondono, rispettivamente, le tre modalità fondamentali della percezione: *sensazione*, *emozione* e *pensiero*.

I paralleli tra Yoga e Coscienziologia possono essere evidenziati anche nelle rispettive metodologie di autoindagine e autosperimentazione. Anche in questo caso, a titolo dimostrativo, citeremo tre esempi significativi.

1. Nello Yoga, la ricerca di una perfetta assenza di movimento è detta *kaya sthairyam*, da “kaya” che significa “corpo” e “sthairyam” che significa “stabilità”. In questa tecnica, il praticante, dopo aver assunto una postura meditativa, si concentra unicamente sulla possibilità di mantenere una piena immobilità cosciente del proprio corpo, con lo scopo soprattutto di sperimentare una chiara percezione del prana che scorre nel veicolo fisico ed energetico. Questa pratica è parte del cosiddetto *pratyahara* (quarto membro dello Yoga, vedi capitolo seguente), ossia di quell’insieme di tecniche di inibizione delle percezioni sensoriali ordinarie, prerequisite per avere accesso a stati di coscienza non ordinari, nelle pratiche più avanzate della concentrazione (*dharana*) e meditazione (*dhyana*). Similmente, in Coscienziologia si riconosce che la possibilità di padroneggiare l’immobilità del corpo fisico sia uno dei prerequisite per lo sviluppo dei talenti parapsichici avanzati. Infatti, grazie al mantenimento dell’immobilità per un tempo sufficientemente prolungato (come avviene ad esempio nello specifico laboratorio coscienziologico di *immobilità fisica vigile*, di una durata di 3 ore), l’attenzione e la consapevolezza del praticante possono facilmente disidentificarsi dalla dimensione fisica ordinaria ed espandersi al di là di essa, consentendo l’accesso a parapercezioni non ordinarie e favorendo lo sviluppo, tra le altre cose, di parapsichismo e proiettabilità.

2. Nello Yoga esistono diverse tecniche respiratorie (*pranayama*) che contemplano periodi di sospensione del respiro tra le fasi di inspirazione ed espirazione. Ad esempio, nel cosiddetto *samavritti pranayama*, il praticante ricerca l'arresto delle funzioni mentali ordinarie e l'acquisizione di uno stato di quiete producendo due fasi di apnea, tra inspiro ed espiro (ritenzione a polmoni pieni) e tra espiro ed inspiro (sospensione a polmoni vuoti), di pari durata alle fasi di inspirazione ed espirazione (da cui il nome alternativo di *respirazione quadrata*, spesso attribuito a questo pranayama). L'efficacia di questo procedimento è legata a numerosi fattori. Tra questi vi è anche, sicuramente, un aumento della quantità di anidride carbonica che abitualmente circola nel sangue (e una possibile diminuzione della quantità di ossigeno) che avviene in modo graduale, senza pericoli per la fisiologia del corpo umano e la neurofisiologia del cervello. L'aumento della quantità di diossido di carbonio nel sangue riduce infatti l'efficienza del cervello fisico, le cui funzioni si trovano così, sebbene solo temporaneamente, parzialmente inibite, e il praticante può accedere più facilmente alle funzioni paracerebrali relative ai suoi corpi di manifestazione più sottili. Per questa stessa ragione, anche in ambito coscienziologico si fa uso di una tecnica respiratoria simile, sebbene con una sola fase di apnea tra l'inspiro e l'ispiro, e un prolungamento della fase espiratoria rispetto a quella inspiratoria. Questa particolare tecnica (definita *respirazione triangolare* nell'ambito dello Yoga) viene detta in Coscienziologia *tecnica del diossido di carbonio* ed è ritenuta una tra le più efficaci nel produrre delle esperienze extracorporee lucide, quando praticata da sdraiati in condizioni di perfetto rilassamento corporeo; vedi ad esempio [VIE, 2002], p. 448.

3. In Coscienziologia si attribuisce grande importanza alle diverse tecniche di *allenamento bioenergetico*. Parimenti, nello Yoga si ritiene che le tecniche di attivazione e controllo dei flussi energetici, solitamente definite con i termini di *kriya* (termine che significa "atto", o "azione", e si riferisce all'aspetto pratico di una cosa, in contrapposizione a quello teorico), *pranayama* (controllo del

prana) e *pranavidya* (conoscenza del *prana*), siano del tutto fondamentali per il progresso interiore del praticante.

Scopo e organizzazione dell'articolo

Scopo principale di questo lavoro è quello di considerare più attentamente quest'ultimo parallelo tra Yoga e Coscienziologia, proponendo di combinare la pratica di due specifici *pranayama* dello Yoga con la cosiddetta tecnica dell'Oscillazione Longitudinale Volontaria delle Energie (OLVE); questo al fine di promuovere una metodologia di pratica che sia in grado di condurre il praticante, in modo graduale e indipendentemente dal suo livello iniziale di discernimento delle bioenergie, verso la padronanza del cosiddetto Stato Vibrazionale (SV): una condizione di massima dinamizzazione energosomatica (e più generalmente olosomatica) alla base di numerose parafenomenologie della coscienza.

L'articolo è organizzato nel modo seguente. Nella sezione che seguirà, introdurremo brevemente il lettore ai concetti di *pranayama* e *pranavidya* dello Yoga. In seguito, presenteremo nel dettaglio la tecnica classica dell'Ujjayi Pranayama (UP). Dopodiché, spiegheremo la tecnica (assai meno conosciuta, anche nell'ambito dello Yoga) della Respirazione Circolare (RC). Quindi, ricorderemo brevemente i fondamentali della tecnica dell'OLVE, per poi presentare la nostra proposta di tecnica integrativa, denominata OLVESE, che combinerà la pratica della RC (che a sua volta si fonda sull'UP) con quella dell'OLVE. Infine, discuteremo dei pro e dei contro dell'OLVESE rispetto all'OLVE, per poi presentare alcune osservazioni conclusive.

Nell'appendice di questo lavoro, presenteremo anche un modello meccanico ultra-semplificato che illustra un possibile meccanismo di azione della coscienza sul fluido energosomatico; meccanismo che potrebbe essere uno degli ingredienti base del funzionamento sia della RC che dell'OLVE.

Pranayama e Pranavidya

Il più illustre tra i maestri di Yoga del passato è indubbiamente *Patanjali*, la cui identità e datazione rimangono incerte. Patanjali, nei suoi celebri *Yogasutra* [PAT, 2003], ci ha lasciato in eredità quello che oggi viene considerato il testo più autorevole in materia di Yoga. In questo scritto, l'autore divide didatticamente il percorso yogico in *8 membri*, o fasi (distinte ma interconnesse), da cui il termine di *astanga yoga*³ (*asta* = otto; *anga* = membro):

1. *Yama* (*astinenza* da tutto ciò che ostacola l'evoluzione, intesa anche come codice sociale);
2. *Niyama* (*osservanza* di tutto ciò che favorisce l'evoluzione, intesa anche come codice personale);
3. *Asana* (acquisizione di una *postura* stabile e confortevole, sia fisica che mentale, sia esteriore che interiore, intesa anche come stato dell'essere);
4. *Pranayama* (*controllo* e regolazione dei flussi respiratori ed energetici, della forza vitale, dell'energia immanente e dell'energia coscienziale);
5. *Pratyahara* (*raccoglimento*, tramite la ritrazione dei sensi ordinari);
6. *Dharana* (*concentrazione* del sé individuale su un unico oggetto);
7. *Dhyana* (*meditazione*, attenzione consapevole, continuativa, all'oggetto della concentrazione);
8. *Samadhi* (*cosmocoscienza*, fusione senza confusione del sé individuale con il principio universale, coscienza trascendentale).

Come ribadito nell'introduzione, nel presente lavoro ci interesseremo più specificatamente del quarto membro dello Yoga classico di Patanjali, ovvero della pratica di pranayama. Il termine *pranayama* significa

³ Lo Yoga classico di Patanjali è altresì detto *Raja Yoga*, ossia *Yoga Reale*.

“controllo del respiro” (*prana* = respiro, inalazione, soffio vitale, energia immanente; *ayama* = controllo, estensione, espansione) e indica l'intero corpus di procedure di controllo e direzione della respirazione fisiologica (e più generalmente delle bioenergie) connesse alla pratica dello Yoga.

Possiamo osservare che il respiro – ossia gli scambi gassosi tra l'interno e l'esterno del nostro organismo (*esteriorizzazione* e *interiorizzazione*), così come quelli aventi luogo unicamente al suo interno, tra i suoi diversi organi e apparati (*circolazione interna*) – costituisce una delle forme più sottili di *mobilizzazione energetica* che una coscienza umana è in grado di attuare e controllare attraverso il solo strumento somatico e le relative percezioni ordinarie. In tal senso, la respirazione fisiologica costituisce una sorta di ultima frontiera agevolmente percepibile ed agibile attraverso i nostri sensi ordinari, oltre la quale si aprono le dimensioni di natura *extrafisica*, dominio di manifestazione dei nostri veicoli coscienziali più sottili.

Da questa semplice osservazione, si evince l'importanza attribuita al respiro nella pratica dello Yoga: l'applicazione costante delle tecniche di *pranayama* (in abbinamento alle *asana*) permette non solo di ossigenare (a seconda della tecnica utilizzata) l'intero organismo biologico (in particolare il cervello e il sistema nervoso), ma altresì di agire all'interfaccia tra la dimensione fisica ed extrafisica, liberando e decongestionando quelle energie coscienziali più sottili che sono alla base della nostra manifestazione, sia nella materia fisico-densa che nelle dimensioni paramateriali più dilatate.

Nello Yoga, la respirazione riveste infatti un duplice aspetto: quello fisico, associato al movimento a mantice dei polmoni, e quello “psichico”, associato ai movimenti energetici dei diversi corpi sottili, e in particolar modo dell'energosoma.

Per la pratica della “respirazione” energetica, esiste nello Yoga un vasto corpus di paratecnologie (tecnologie interiori), genericamente denominate *pranavidya* (termine sanscrito che – lo ricordiamo – significa “conoscenza del prana”), il cui scopo è condurre il

praticante a promuovere un pieno sviluppo e padronanza della sfera energetica personale.

Negli Yogasutra di Patanjali si fa un chiaro riferimento alla possibilità di muovere le nostre energie anche indipendentemente dal controllo dei soffi respiratori fisici. Più esattamente, Patanjali afferma (nei Sutra 50-52 del Libro del Metodo) che oltre al controllo abituale delle tre fasi di inspirazione, espirazione e sospensione (*puraka*, *rechaka* e *kumbhaka*), esiste anche una *quarta forma di controllo*, che non riguarda più l'atto respiratorio in quanto tale, o la sua sospensione, ma piuttosto la regolazione diretta delle correnti praniche che percorrono il *prana maya kosha* (energosoma).

Questo quarto controllo consiste nella possibilità di spostare il livello percettivo del praticante dall'*anna maya kosha* (altro nome del corpo fisico, che significa "corpo illusorio fatto di cibo") al *prana maya kosha*, dirigendo coscientemente e direttamente le energie che interessano quest'ultimo lungo determinati percorsi e/o centri (quali ad esempio le *nadi* e i *chakra*). Quando una tale respirazione energosomatica viene attuata e controllata, spiega Patanjali, il corpo fisico rimane allora il più possibile inerte, quiescente, rilassato, consentendo al praticante di sperimentare stati di coscienza espansa, e in particolare un accresciuto livello di lucidità.

Quindi, in generale, le tecniche di pranayama si propongono di muovere le energie non solo all'interno del corpo fisico, tramite la regolazione dei flussi gassosi, ma anche nell'energosoma, e oltre, tramite il controllo dei soffi (flussi) più sottili. Questo avviene sia promuovendo una pratica consapevole del respiro, dove i diversi momenti respiratori vengono accompagnati da uno specifico focus mentale, sia attraverso la promozione di una respirazione puramente energetica, attivata unicamente dall'intenzionalità e volontà del praticante.

Va ricordato che nello Yoga esiste una descrizione molto approfondita e particolareggiata delle diverse tipologie di flussi pranici, i quali, a seconda del modo in cui si muovono e attraversano la complessa circuitazione del nostro energosoma, percorrendo *nadi*,

chakra e altri centri energetici, si trasformano, si strutturano (si coscientizzano), assumendo differenti proprietà.

La tradizione distingue *dieci* diverse forme che un flusso pranico è in grado di assumere nell'ambito del suo percorso, di cui *cinque* sono ritenute principali:

1. *prana* (inspirazione);
2. *apana* (espirazione);
3. *samana* (assimilazione);
4. *udana* (espressione);
5. *vyana* (distribuzione).

Di queste cinque, le prime due, *prana* e *apana*, sono considerate fondamentali.

Sostanzialmente, *prana vayu* (*vayu* = soffio) è il flusso *ascendente*, associato all'inspirazione (il termine *prana* significa infatti anche inalare) e all'interiorizzazione delle energie necessarie al sostentamento della vita; mentre *apana vayu* è il flusso *discendente*, associato all'espirazione e all'esteriorizzazione delle energie, inteso anche (ma non solo) come eliminazione delle energie non più utilizzabili.

L'alternanza fondamentale tra questi due movimenti, *ascendente* e *discendente*, è detta *prana-apana-gati* (*gati* = cammino, velocità). Nei *pranayama*, tramite l'alternanza prodotta dal *prana-apana-gati*, si cerca non solo di far circolare in modo sempre più fluido le energie energosomatiche, ma altresì di fare incontrare e unire questi due soffi fondamentali, in particolar modo nei punti di scambio tra il movimento ascendente e quello discendente.

Ujjayi Pranayama

Passiamo ora alla parte più prettamente pratica di questo lavoro. Cominceremo con una descrizione sintetica, ma nondimeno completa, della tecnica fondamentale dell'Ujjayi Pranayama (UP): una procedura di controllo del respiro che permette una dilatazione

toracica completa, in un movimento di “conquista verso l’alto” (il termine “ujjayi” è la composizione di “ud”, prefisso che significa verso l’alto, o dilatato, e “jaya”, che significa conquista, vittoria).

Postura. È possibile praticare la tecnica in diverse posizioni corporee. L’importante è che la schiena sia mantenuta bene eretta e che sia possibile rilassare il ventre. Tipicamente, possiamo indicare le seguenti quattro posizioni di pratica:

1. in piedi (*tadasana*);
2. sdraiati sul dorso (*savasana*);
3. in postura meditativa (ad esempio *swastikasana*, *sukhasana*, *siddhasana*, *padmasana*, *virasana*);
4. seduti su una sedia (la schiena sarà allora autosostenuta e preferibilmente non appoggerà allo schienale, mentre le piante dei piedi rimarranno in contatto con la terra).

Tecnica. La tecnica prevede l’esecuzione dei seguenti 4 stadi (i primi due sono solo preparatori per il terzo, che corrisponde alla tecnica in quanto tale, e possono essere saltati dal praticante esperto; il quarto, di osservazione, è solo facoltativo, sebbene consigliato):

1. Per un certo tempo, portare la propria attenzione al respiro naturale, *solo attraverso le narici*, osservando l’espansione del ventre nella fase di inspirazione e la sua contrazione nella fase di espirazione.

2. Lentamente, allungare le due fasi respiratorie e tramite una chiusura parziale della glottide (come quando ci si schiarisce la voce, o si parla sottovoce) rendere percepibile il passaggio dell’aria che passa attraverso l’attaccatura del palato, producendo un caratteristico *suono sibilante*, simile alla risacca del mare (il respiro è sempre e solo dal naso). Il suono deve essere sottile, ma nondimeno abbastanza intenso da essere udito dal praticante. Procedere in questo modo per un certo numero di cicli respiratori.

3. Quindi, esercitando un controllo attivo sul respiro, *riempire i polmoni dal basso verso l’alto nella fase inspiratoria e svuotarli dall’alto verso il basso nella fase espiratoria*. A tal fine, un istante

prima dell'inspirazione, esercitare una leggera ma decisa contrazione della parte bassa dell'addome, tirando indietro il ventre verso la colonna vertebrale e sollevandolo poi verso l'alto, promuovendo la piena espansione del torace verso l'alto. Nella fase di espirazione, mantenere inizialmente il torace sollevato e l'addome contratto, quindi scendere prima con le spalle e poi chiudere gradatamente il torace verso il basso, rilasciando in ultimo il ventre (in altre parole, la contrazione ed espansione del ventre avviene in modo contrario rispetto al respiro fisiologico⁴). Procedere in questo modo per un tempo di pratica sufficiente, cercando di rendere l'inspiro e l'espiro di pari lunghezza, intensità e i più uniformi possibile.

4. Dopo avere abbandonato la tecnica, rimanere in osservazione della condizione raggiunta, prendendo nota dei cambiamenti avvenuti nella sfera fisica, energetica, emotiva e mentale.

Osservazioni

Il particolare suono emesso nell'UP non può, per ovvie ragioni, essere pienamente colto dalla semplice lettura di una spiegazione scritta. È perciò importante udirne l'esecuzione da un praticante che conosca bene la tecnica.

Inizialmente, evitare di creare troppe tensioni nell'applicazione della tecnica, che può risultare un po' difficoltosa, soprattutto per quanto attiene alla contrazione e decontrazione della parte bassa

⁴ La contrazione del ventre nella fase iniziale dell'inspirazione, e la sua decontrazione nella fase finale dell'espirazione, è detta anche *respirazione prenatale*. Infatti, quando ci trovavamo nel ventre materno, pur non scambiando ossigeno con l'ambiente esteriore (essendo completamente immersi nel liquido amniotico), assorbivamo nutrimento e ossigeno attraverso il cordone ombelicale, in uno scambio continuo con l'organismo materno. Tale scambio può essere equiparato a un movimento di risucchio (assorbimento di energia) promosso dalla contrazione-compressione del ventre, e a un opposto movimento di spinta (eliminazione) promosso da un'opposta decontrazione-decompressione del ventre. Pertanto, quando praticiamo la respirazione prenatale, rievochiamo quella condizione di antica simbiosi con l'organismo materno, che ci proteggeva e sosteneva pienamente, in un'esperienza di profonda unità.

dell'addome.

Nella fase di espirazione, il rilassamento di ogni muscolo, in particolare quelli di spalle, collo e viso, porta a un leggerissimo movimento del capo verso il tronco. Nella fase di inspirazione il capo si alzerà invece molto leggermente verso l'alto, come a continuare il movimento di dilatazione della cassa toracica.

L'inspirazione e l'espirazione devono essere *continue e uniformi* nel loro dispiegarsi, senza che vi sia fretta, o affanno; devono altresì essere *leggere e profonde*, con il suono dell'*ujjayi* appena udibile all'esterno.

Praticando l'UP, possiamo osservare che durante la fase dell'inspirazione è possibile percepire il propagarsi di una corrente energetica non solo dall'esterno verso l'interno (interiorizzazione di energia immanente, in particolare quella contenuta nell'aria), ma altresì dal basso verso l'alto (dal pavimento pelvico fino alla sommità del cranio), lungo un percorso parallelo alla colonna vertebrale; questo sebbene il soffio fisico dell'aria che entra nei polmoni corrisponda a un movimento di riempimento opposto, in quanto discendente.

Allo stesso modo, durante la fase dell'espirazione, è possibile percepire il propagarsi di una corrente energetica non solo dall'interno verso l'esterno (esteriorizzazione), ma altresì dall'alto verso il basso, cioè dalla sommità del capo al pavimento pelvico, conformemente alla direzione discendente del flusso *apanico*.

Questi movimenti avvengono quale conseguenza dei movimenti sequenziali di contrazione del ventre e dilatazione della cassa toracica, nella fase inspiratoria dell'*ujjayi pranayama*, che producono un movimento volumetrico di espansione verso l'alto, conformemente alla direzione (solitamente) percepita del flusso *pranico* ascendente (e viceversa nella fase espiratoria).

A questo proposito, possiamo osservare che, secondo le diverse tradizioni, nella regione del ventre sarebbe ubicato un "serbatoio di energia vitale/sessuale", un "oceano del *chi*", denominato *tantien* (campo di cinabro) nella tradizione cinese, *hara* (ventre) in quella

giapponese, e *kanda* (bulbo) in quella indiana. In questa regione, che si troverebbe all'incirca tre dita al di sotto dell'ombelico e due dita all'interno, si accumulerebbe e distribuirebbe l'energia vitale dell'individuo⁵.

Grazie anche alla contrazione del ventre nella fase inspiratoria, l'energia contenuta in questo serbatoio verrebbe allora sospinta verso l'alto, andando così ad incontrare il flusso pranico entrante, inalato insieme all'aria (e viceversa nella fase espiratoria). L'incontro e il mescolamento di queste energie sono allora in grado di produrre un arricchimento ed affinamento delle energie energosomatiche complessive, con conseguente incremento della quantità di energia mobilizzata dal processo respiratorio.

L'UP può essere praticato in ogni momento della giornata, senza che vi siano particolari controindicazioni. Bisogna vegliare però affinché l'applicazione della tecnica non diventi meccanica, cioè inconsapevole, poiché il rischio in tal caso è che si vengano a creare tensioni nella dinamica respiratoria. Bisogna infatti tenere sempre presente che alterare il flusso respiratorio naturale, senza l'assunzione di una corretta postura mentale, e il necessario rilassamento, può alla lunga produrre più effetti negativi che positivi.

Respirazione Circolare

La Respirazione Circolare (RC) è una tecnica di controllo del respiro in cui le fasi di ritenzione e sospensione vengono totalmente abolite. È un procedimento respiratorio molto potente, descritto in alcuni testi antichi (non solo dello Yoga, ma anche di altre tradizioni, come ad esempio quella Sufi). Ad esempio, ne troviamo traccia nel seguente passaggio della Bhagavad Gita:

[...] altri poi, dediti al Pranayama, regolando il flusso inspiratorio

⁵ Secondo la tradizione cinese, ci sarebbero altri due serbatoi energetici fondamentali nella para-anatomia dell'individuo: uno situato nel mezzo del torace e un altro al centro della fronte, corrispondenti a qualità energetiche più sottili.

ed espiratorio, sacrificano l'inspirazione (Prana) nell'espirazione (Apana) e l'espirazione (Apana) nell'inspirazione (Prana).

Anche nel Vigyana Bhairava Tantra troviamo menzione di questa tecnica nel seguente passaggio:

Grazie alla collisione dei due soffi vitali, o dentro o fuori, lo yogin gode, alla fine, del nascere della coscienza dell'eguaglianza.

Nella RC si cerca di creare una collisione, di natura esplosiva, tra il flusso dell'inspirazione e quello dell'espirazione, e viceversa, di modo che prima ancora che una fase respiratoria sia stata portata a termine, l'altra prenda già il sopravvento. La contrapposizione di questi due processi lineari e complementari, che si fondono l'uno nell'altro, produce allora una dinamica *circolare*, così come esemplificato dal simbolo del Tai Chi, della tradizione cinese (da cui il nome di questa procedura).

Postura. Assumere una delle quattro posizioni indicate nella precedente tecnica.

Tecnica. La tecnica prevede l'esecuzione dei seguenti *6 stadi* (i primi quattro sono solo preparatori per il quinto, che corrisponde alla tecnica in quanto tale, e possono essere saltati dal praticante esperto; il sesto, di osservazione, è solo facoltativo, sebbene consigliato):

Stadi da 1 a 3. Come da tecnica precedente.

4. Sempre respirando soltanto dal naso, allungare le fasi dell'inspirazione e dell'espirazione, che dovranno rimanere di pari durata, portandole fino a circa *7 secondi*⁶. Rendere il respiro (e il suono corrispondente) il più uniforme possibile, senza produrre accelerazioni o strappi, osservando semplicemente i punti di inversione dello stesso, quando l'inspirazione, una volta esauritosi, cede il passo all'espirazione, e viceversa. Procedere in questo modo

⁶ Questo dato è ovviamente solo indicativo, in quanto la capacità di allungare le fasi respiratorie è funzione dell'esperienza e del livello di pratica del praticante, oltre che della sua specifica anatomia polmonare.

per alcuni cicli respiratori.

5. Quindi, applicare la tecnica propriamente detta, del respiro circolare: anziché permettere alla fase inspiratoria di esaurirsi, a circa $3/4$ (tre quarti) della stessa, produrre un'inversione di marcia istantanea, senza alcuna transizione, passando in modo "esplosivo" dall'inspiro all'espиро; stessa cosa per la fase espiratoria, che dovrà anch'essa essere interrotta a $3/4$ del suo percorso, per essere rimpiazzata in modo istantaneo dalla fase inspiratoria, e così via. In questo modo, la durata delle due fasi si accorcerà leggermente, riducendosi a poco più di *5 secondi*. Continuare ad alternare inspiro ed espиро in questo modo (respirando solo dal naso e utilizzando la tecnica dell'UP) per un tempo ritenuto sufficiente di applicazione della tecnica.

6. Dopo avere abbandonato il controllo respiratorio, rimanere semplicemente in osservazione della condizione raggiunta, prendendo nota dei cambiamenti avvenuti nella sfera fisica, energetica, emotiva e mentale.

Osservazioni

Inizialmente, può essere consigliabile praticare la tecnica sdraiati sul dorso; solo successivamente, una volta acquisita una certa domestichezza, si passerà alla postura seduta o in piedi. Per la postura in piedi è necessaria una certa cautela, se non si possiede la necessaria esperienza, onde evitare possibili capogiri che potrebbero provocare pericolose cadute.

Durante l'applicazione della tecnica c'è la tendenza ad accorciare sempre più la durata delle due fasi respiratorie. Per evitarlo, cercare di rendere stabile e regolare il ritmo, evitando di farsi cogliere dall'ansia.

L'aspetto cruciale della tecnica è negli scambi esplosivi tra le due fasi respiratorie, che producono ad ogni inversione un piccolo *shock energetico*, in grado di accrescere sia la frequenza che l'intensità del flusso energetico sottile che accompagna il respiro.

Questa tecnica produce una notevole dinamizzazione energetica del *soma* e dell'*energossoma* del praticante, favorendo lo scioglimento di tensioni e blocchi energetici ed emozionali; se questo accade, lasciare semplicemente scorrere l'energia emotiva, senza bloccarla e senza promuovere inutili identificazioni (mantenere un atteggiamento di osservazione neutra e distaccata).

L'applicazione della tecnica, soprattutto se protratta oltre i *quindici minuti* ed eseguita con intensità, può produrre effetti di *tetania muscolare*, e altri fenomeni, prodotti da un'alcalinizzazione del sangue (causata dalla cosiddetta *alcalosi respiratoria*). Questi effetti non presentano pericoli e spariranno rapidamente al termine della respirazione.

Al termine della pratica è possibile sperimentare una prolungata *sospensione naturale del respiro*, dovuta all'evacuazione dell'anidride carbonica e all'energizzazione dell'organismo, prodottasi durante l'applicazione della tecnica. È auspicabile approfittare di questo momento per sperimentare il profondo senso di quiete e liberazione dovuto alla cessazione del meccanismo respiratorio, tipico degli stati extracorporei.

È bene non confondere la tecnica di RC qui esposta, con quelle descritte in altre pratiche (quali ad esempio il *rebirthing*), dove spesso il ciclo respiratorio senza pause viene eseguito tramite la bocca, in modo del tutto irregolare e scompensato, senza l'uso dell'UP, e la postura interiore del praticante è totalmente passiva, con tutto ciò che questo comporta in termini di abbassamento delle difese energetiche naturali ed esposizione ad ogni forma di influenza sottile negativa.

Oscillazione Longitudinale Volontaria delle Energie

In questa sezione illustreremo quelli che sono gli elementi fondamentali dell'Oscillazione Longitudinale Volontaria delle

Energie (OLVE): una tecnica coscienziologica di mobilitazione e controllo delle bioenergie (ossia, una tecnica di “respirazione” energetica del paracorpo energosomatico, e non di respirazione fisiologica del soma).

Scopo principale dell’OLVE è promuovere il cosiddetto Stato Vibrazionale (SV), una condizione di dinamizzazione ed attivazione energetica particolarmente intensa, in grado di sbloccare numerose possibilità evolutive (solitamente percepita come vibrazione diffusa in tutto il corpo e paracorpo, capace di autosostenersi per un certo tempo anche dopo l’applicazione della tecnica).

Possiamo osservare che nel vasto corpus di tecniche dello Yoga relative alla conoscenza del prana (*pranavidya*), vi sono numerose metodologie di mobilitazione energetica abbastanza simili all’OLVE. Lo stesso *prana-apana-gati*, già citato, se direzionato non al respiro somatico bensì alle energie praniche, corrisponde di fatto a un movimento oscillatorio longitudinale volontario delle energie.

Un ulteriore esempio è il cosiddetto *sthula-bedhana kriya* (letteralmente: *azione di “perforazione” del corpo*, nel senso del suo attraversamento dalle energie del prana), dove il movimento energetico longitudinale viene accompagnato da un ulteriore scambio di energia verso l’alto (cielo), mediante i palmochakra delle due braccia alzate, e verso il basso (terra), mediante i plantochakra dei piedi che poggiano al suolo.

Si può pertanto ritenere che la tecnica coscienziologica dell’OLVE sia, per certi versi, una variante, o rielaborazione più recente, di antiche tecniche yogiche di spazzolamento energetico.

Per quanto è noto all’autore, la tecnica dell’OLVE è attribuibile, nella sua forma attuale, a Waldo Vieira [VIE, 2002]⁷, sebbene si rilevino tracce della stessa anche nel primo scritto di un altro pioniere della proiezione cosciente: Robert Monroe⁸.

⁷ La prima edizione del trattato proieziologico di Waldo Vieira risale all’anno 1982.

⁸ Nel suo primo libro [MON, 1977], la cui prima edizione è del 1971, Robert Monroe propone, a pagina 211, una tecnica del tutto differente rispetto a quella

L'autore venne per la prima volta a conoscenza dell'OLVE (o "esercizio dello SV") nel 2000, in una seduta di *channeling* con il medium americano Jon C. Fox⁹. In seguito, apprese di questa tecnica

dell'OLVE per raggiungere lo SV. Si tratta di una procedura prettamente mentale, che si apparenta a tecniche yogiche di concentrazione sullo spazio mentale interno, percepibile di fronte agli occhi chiusi, proprio dietro la fronte, detto *chidakasha*. Tuttavia, Monroe propone anche una tecnica di *controllo delle vibrazioni*, da usare una volta raggiunto lo SV, che di fatto possiede numerose similitudini con la tecnica dell'OLVE, in seguito meglio definita e descritta da Waldo Vieira. Più esattamente, a pagina 214 di [MON, 1977], si può leggere la seguente descrizione (la traduzione dall'inglese è dell'autore): "Inizialmente, 'dirigi' mentalmente le vibrazioni in un anello, oppure costringile tutte nella testa. Poi, spingile mentalmente verso il basso, lungo il corpo, fino alle dita dei piedi, poi di nuovo in su, fino alla testa. Comincia a spazzolare le vibrazioni in un'onda, sul tuo corpo, ritmicamente, dalla testa ai piedi e ritorno. Dopo aver ottenuto l'impulso del moto ondosso, lascialo procedere per conto proprio, fino a quando non si dissolve. Ci dovrebbero volere circa dieci secondi – cinque per andare giù, cinque per tornare – affinché l'onda compia il circuito completo, dalla testa ai piedi e ritorno. Pratica in questo modo fino a che l'onda di vibrazione non si attivi prontamente su comando mentale, e si propaghi in modo regolare fino a quando non si dissolva. A questo punto, avrai notato la "grossolanità" a volte delle vibrazioni, come se il tuo corpo venisse fortemente scosso fino al livello molecolare o atomico. Questo può risultare un po' disagiata, e sentirai il desiderio di "appianarle". Questo lo potrai ottenere "pulsandole" mentalmente, al fine di aumentarne la frequenza. [...] La tua prima indicazione di successo sarà quando le vibrazioni non appariranno più grossolane e sconquassanti. Sei sulla buona strada del controllo quando producono un effetto solido e stabile. È essenziale che impari ad applicare questo processo di accelerazione. L'effetto delle vibrazioni veloci è quello che consente la dissociazione dal fisico".

⁹ Nel corso della seduta, l'entità extrafisica nota con il nome di Hilarion, sintetizzò nel modo seguente il metodo per conseguire la condizione energetica dello SV (la traduzione dall'inglese è dell'autore): "L'esercizio dello stato vibrazionale va eseguito percependo l'energia direttamente, creando una piena e profonda consapevolezza nella tua coscienza. Non si tratta solamente di visualizzare o immaginare l'energia, ma realmente di sentirne la presenza. Comincia con la consapevolezza dell'energia nella tua testa. Poi muovila lentamente, attraverso il corpo, fino ai piedi, e inverti la direzione di movimento, per tornare alla testa. Se sei seduto, muovi l'energia in diagonale, non lungo i contorni del corpo, ma semplicemente lungo una linea retta. Se sei in piedi, o sdraiato, muovila lungo la

direttamente dai corsi offerti dall'International Academy of Consciousness (IAC), e più specificatamente dagli scritti di Waldo Vieira [VIE, 1994], p. 348, [VIE, 2002], p. 587 e [VIE, 2003].

Più di recente, l'OLVE è stata ampiamente spiegata in un articolo di Wagner Alegretti [ALE, 2008], tradotto in italiano nel presente numero di AutoRicerca, oltre che dettagliatamente analizzata in un lavoro di Nanci Trivellato [TRI, 2008], anch'esso tradotto in italiano e pubblicato nel presente numero della rivista.

Per completezza e comodità del lettore, presentiamo qui di seguito, ancora una volta, gli elementi fondamentali della tecnica dell'OLVE.

Postura. Assumere una delle quattro posizioni indicate nelle precedenti tecniche respiratorie.

Tecnica. La tecnica prevede l'esecuzione dei seguenti 5 stadi (il primo stadio è solo preparatorio e può essere saltato dal praticante esperto; il quinto stadio, di osservazione è solo facoltativo, sebbene consigliato). Descriveremo la tecnica supponendo che il praticante si trovi in postura meditativa, ad esempio *siddhasana*, spiegando in seguito cosa cambi se vengono assunte altre posture.

1. Rimanere immobili nella postura, portando semplicemente attenzione all'insieme delle proprie energie energosomatiche (sfera energetica), cercando di percepirne il più possibile la

verticale. Semplice esercizio, non è vero? Nella misura in cui muovendo l'energia incontri dei blocchi, semplicemente accresci l'energia. Muovila con più forza attraverso le aree che percepisci bloccate. Poi, muovi l'energia più velocemente, su e giù. Più veloce, più veloce ancora, più veloce di quanto sei in grado di immaginare, e ancora più veloce di così. Non contrarre il corpo. Non bloccare il respiro. Non tendere alcuna parte del tuo corpo. Nessuna manifestazione fisica dell'energia è necessaria. Si tratta di un esercizio molto semplice. Fallo spesso durante il giorno. Quale conseguenza di questa pratica, un campo di energia si formerà attorno a te, che ti porterà enormi vantaggi a vari livelli, tenendo alla larga le numerose influenze di esseri non-fisici di bassa natura vibrazionale e accogliendo le energie vibrazionali più elevate, di natura assistenziale, e molte altre cose ancora".

presenza e la qualità.

2. Usando la volontà, cercare di concentrare la maggiore quantità possibile di bioenergia nella regione della testa (è altresì possibile partire dalla regione dei piedi, o da un'altra regione del corpo; vedi la discussione in [TRI, 2008]).

3. Una volta raggiunta una sufficiente concentrazione, muovere le energie localizzate nella testa verso il basso, longitudinalmente, lungo l'asse del corpo, fino alla base del pavimento pelvico, quindi invertire il senso di propagazione e dirigere le energie verso l'alto, fino a raggiungere nuovamente l'apice della testa, poi ancora una volta verso il basso, e così di seguito, scansionando lentamente l'intero volume corporeo. Continuare in questo modo per un certo tempo, muovendo le energie lentamente e profondamente, attraverso ogni sezione longitudinale del corpo.

4. Quindi, accrescere la potenza del movimento energetico, cercando di aumentare in modo graduale, nei limiti delle proprie capacità paramotorie, sia il quantitativo di energia messa in moto dall'azione mentale, sia la frequenza della corrente alternativa che percorre il volume del soma (ossia la velocità del movimento longitudinale di scansione). Fare questo cercando di mantenere il corpo perfettamente rilassato, senza perdere il ritmo, la profondità e l'ampiezza del movimento, e avendo cura che l'inversione del senso di direzione dell'energia, nei due punti estremi del movimento, si attui in modo istantaneo, senza rallentamenti o pause. Procedere in questo modo per un tempo sufficiente di applicazione della tecnica.

5. Dopo avere abbandonato la pratica, rimanere semplicemente in osservazione della condizione raggiunta, prendendo nota dei cambiamenti avvenuti nella sfera fisica, energetica, emotiva e mentale.

Osservazioni

Nel caso in cui si pratichi in piedi (*tadasana*), o supini (*savasana*), con le braccia lungo il corpo, il movimento di scansione energetico dovrà

interessare la lunghezza dell'intero soma, dalla sommità del capo fino alle piante dei piedi, passando attraverso tronco e gambe, e viceversa.

Se invece si pratica seduti su una sedia, nel terzo stadio della tecnica, quando l'energia si muove ancora lentamente, bisogna seguire il profilo del corpo, al fine di garantire il passaggio delle energie attraverso ogni sezione corporea. In seguito, nel quarto stadio, quando e se il movimento di scansione energetico accelera e diventa molto rapido, non essendo più possibile seguire i contorni del corpo, si deve muovere semplicemente l'energia in linea retta, lungo una diagonale.

Un aspetto cruciale nell'applicazione dell'OLVE è la capacità di percepire e dirigere le energie energosomatiche in modo reale, e non solamente immaginare di farlo. Mediante lo spostamento del proprio focus mentale lungo l'asse del corpo è certamente possibile, in parte, mettere le energie energosomatiche in movimento, tuttavia, per sviluppare un movimento energetico di sufficiente potenza, in grado di mettere in atto lo SV, è importante che il praticante, col tempo, impari a sviluppare una vera e propria paramotricità, vale a dire la capacità dirigere effettivamente le bioenergie, così come è in grado di dirigere, ad esempio, il proprio respiro fisiologico, o il movimento di un arto del corpo fisico.

Molto ci sarebbe ancora da aggiungere sull'analisi di questa particolare paratecnologia energetica, che è semplice da eseguire solo in apparenza. Rimandiamo per questo il lettore ai già citati scritti di Trivellato, Alegretti e Vieira.

Oscillazione Longitudinale Volontaria delle Energie Somatiche ed Energosomatiche

In questa sezione presentiamo la nostra proposta di tecnica integrativa, che vede l'abbinamento, e in parte la fusione, della tecnica somatica della RC con la tecnica puramente energosomatica

dell'OLVE. Denomineremo questa tecnica mista Oscillazione Longitudinale Volontaria delle Energie Somatiche ed Energosomatiche (OLVESE).

Postura. Assumere una delle quattro posizioni indicate nelle precedenti tecniche (supini, in piedi, seduti su una sedia, o in postura meditativa).

Tecnica. La tecnica prevede l'esecuzione dei seguenti 4 stadi (il primo stadio è essenzialmente preparatorio e può essere saltato dal praticante più esperto; il quarto stadio, di osservazione, è solo facoltativo, sebbene consigliato).

1. Praticare la RC, fino a raggiungere una consistente mobilizzazione delle energie somatiche ed energosomatiche, mantenendo per un tempo sufficiente un ritmo respiratorio uniforme e relativamente intenso. In questo stadio, concentrarsi unicamente sulla corretta esecuzione dell'UP e sull'inversione esplosiva tra le fasi di inspirazione ed espirazione.

2. Quindi, abbinare alla respirazione somatica una respirazione energosomatica consapevole. Più esattamente, nella fase inspiratoria, conformemente al movimento verso l'alto promosso dall'UP, focalizzare l'attenzione sul flusso pranico ascendente dalla base della colonna (se si è seduti in postura meditativa) o dalla base dei piedi (se si è seduti su una sedia, in piedi o sdraiati) fino alla sommità del capo. Reciprocamente, durante la fase espiratoria, focalizzare l'attenzione sul flusso apanico discendente, dalla sommità del capo fino alla base della colonna (o dei piedi). Continuare in questo modo per un tempo sufficiente, cercando di accoppiare, in modo sinergico, il controllo del respiro fisico al controllo del movimento energetico del *prana-apana-gati* ad esso associato, che si cercherà di rendere il più intenso possibile.

3. Una volta raggiunta una sufficiente stabilità nella duplice oscillazione dei flussi respiratori ed energosomatici, senza interrompere in nessun modo il movimento delle energie, abbandonare la tecnica

della RC (vale a dire il controllo attivo sul respiro) e concentrarsi unicamente sulla mobilitazione energosomatica, procedendo come descritto allo Stadio 4 della descrizione dell'OLVE, cercando di aumentare gradatamente e uniformemente la potenza del flusso energetico. Procedere in questo modo per un tempo sufficiente di applicazione della tecnica.

4. Dopo avere abbandonato la pratica, rimanere semplicemente in osservazione della condizione raggiunta, prendendo nota dei cambiamenti avvenuti nella sfera fisica, energetica, emotiva e mentale.

Osservazioni

Nel secondo stadio di applicazione della tecnica, è importante che la scansione energetica sia perfettamente sincrona con la respirazione somatica.

Il passaggio tra il secondo e il terzo stadio deve avvenire senza interruzioni o sobbalzi nel ritmo di scansione delle energie. È importante che in questo passaggio delicato il praticante non perda il focus mentale con le energie in movimento. Fino a quel momento, infatti, l'energia era primariamente portata dall'azione del respiro, e solo secondariamente dall'azione mentale. Dopo quel momento, cioè nel passaggio tra il secondo e il terzo stadio, come in una corsa a staffetta, avviene un passaggio di testimone: il respiro termina la sua azione direttiva primaria e abbandona, se così si può dire, la corsa, mentre l'azione mentale assume totalmente il controllo della mobilitazione energetica, producendo poi una graduale accelerazione e un'ulteriore intensificazione della stessa.

Vantaggi e Svantaggi dell'OLVESE

S = Svantaggio; V = Vantaggio.

S. Un evidente svantaggio dell'OLVESE, rispetto all'OLVE, è che si tratta di una tecnica ibrida, più complessa, che richiede il controllo

non solo dei soffi extrafisici, ma altresì di quelli fisici (respiratori). Pertanto, per certi versi, è di approccio meno immediato rispetto all'OLVE.

V. D'altra parte, lo sforzo e il tempo richiesto nel conseguire un sufficiente controllo nella pratica della RC, viene ampiamente ripagato dal fatto che grazie all'azione sinergica tra RC e OLVE, diventa possibile mettere in moto un quantitativo solitamente più rilevante di energia.

S. La tecnica OLVESE potrebbe indurre il praticante inesperto a ritenere che esista un vincolo tra respirazione fisiologica e "respirazione" energosomatica. In tal senso, la pratica dell'OLVESE potrebbe ritardare lo sviluppo della capacità di agire direttamente sulle parti più sottili della sfera energetica e padroneggiare quindi l'OLVE in quanto tale.

V. Per evitare questo possibile malinteso, è importante che nella fase di introduzione teorica, l'istruttore dia il giusto rilievo al fatto che non esiste alcun vincolo, ma solo una possibile sinergia, tra respirazione fisica e "respirazione energetica". È inoltre importante che il praticante comprenda appieno quale sia la logica della tecnica dell'OLVESE. Essa mira unicamente ad utilizzare le tecniche respiratorie quale strumento indiretto per mettere in movimento un quantitativo sufficiente di energia sottile (energosomatica), partendo dall'azione mediatrice del respiro, che agisce alla frontiera tra il somatico e l'energosomatico. In altre parole, i primi due stadi della tecnica sono solo preparatori per il terzo, dove l'energia viene guidata *unicamente* dalla forza mentale del praticante. Un praticante esperto, ovviamente, può fare a meno di questa preparazione, essendo già in grado di agire con sufficiente efficacia paramotoria sulla propria sfera energetica. Quindi, progredendo nella pratica, la tendenza sarà quella di accorciare sempre più le prime due fasi, prolungando invece l'esecuzione della terza, arrivando così alla pratica dell'OLVE nella sua versione "classica", o "pura".

S. La tecnica dell'OLVESE sposta il focus del praticante sulla dimensione fisica, attraverso il controllo del respiro, quando invece

l'obiettivo primario è quello di imparare ad agire direttamente sulle energie extrasfiche. Pertanto, la sua pratica potrebbe alla lunga rivelarsi controproducente.

V. Ogni strategia che miri all'ottenimento di uno specifico risultato va usata con la dovuta intelligenza e discernimento, altrimenti, come è noto, anche la soluzione di un problema, se gestita in modo inopportuno, può divenire parte del problema stesso. La maggiore difficoltà nella corretta esecuzione dell'OLVE è la notoria mancanza di una percezione chiara, da parte del praticante, delle proprie energie energosomatiche, così come la loro discriminazione rispetto alle energie somatiche. Un'altra difficoltà di rilievo è la viscosità (mancanza di fluidità) delle energie energosomatiche in numerosi praticanti (soprattutto tra coloro che non hanno passato, nella precedente vita intrafisica, la seconda dissoma), un fattore che ne rende particolarmente difficoltosa la mobilitazione.

Questa è forse una delle ragioni per le quali lo Yoga, il cui corpus di metodologie offre un approccio sistematico e graduale all'espansione coscienziale (attuabile indipendentemente dal livello evolutivo iniziale del praticante), dia così tanta importanza al lavoro corporeo (asana) e respiratorio (pranayama), quale condizione *sine qua non* per riuscire in seguito ad agire in modo efficace sulle sfere più sottili. Uno degli scopi della pratica degli asana e dei pranayama è infatti proprio quello di promuovere un intenso sbloccaggio e fluidificazione della sfera fisico-energetica del praticante, mettendolo in condizione di esplorare ed agire in modo più agevole ed efficace sulla propria anatomia e fisiologia più sottili.

Da questo punto di vista, l'integrazione della RC nella pratica dell'OLVE appare del tutto funzionale nel condurre il praticante verso una maggiore consapevolezza della propria "macchina olosomatica" e sviluppare la capacità di agire direttamente su di essa, con maggiore efficienza ed efficacia.

Come è noto, una stampella è utile in un percorso di rieducazione di un arto rimasto immobile per troppo tempo solo nella misura in cui, al momento opportuno, essa venga abbandonata, onde

permettere una completa guarigione. Allo stesso modo, la “stampella respiratoria” dovrà essere utilizzata solo fino alla rimozione dei maggiori ostacoli che impediscono il corretto fluire delle energie praniche; una volta raggiunta tale condizione, dovrà essere abbandonata, nel senso che il praticante dovrà imparare a svincolare completamente la propria pratica bioenergetica dal meccanismo a mantice dei polmoni.

Naturalmente, questo non significa che la pratica dei pranayama in quanto tale perderà totalmente la sua ragione d'essere. Queste metodologie sono infatti particolarmente efficaci nella loro azione sulle energie più dense – fisiche e quasi fisiche – e in tal senso potranno essere sempre utilizzate per la loro azione benefica, dinamizzante e decongestionante sull'organismo fisico (al pari, ad esempio, di un'alimentazione disintossicante e nutriente, e di altre pratiche in grado di promuovere un'igiene e salute superiori).

V. Un elemento di sicuro interesse nella pratica dell'OLVESE è la fase di sospensione naturale del respiro che sopraggiunge al termine della RC (al passaggio dal secondo al terzo stadio), quando il controllo attivo del respiro viene abbandonato. In questo particolare frangente, il praticante non avverte più la necessità di respirare per un tempo solitamente abbastanza prolungato, riducendo così l'abituale interferenza prodotta dal mantice polmonare. Questa condizione di immobilità respiratoria favorisce ovviamente una maggiore concentrazione sull'azione energosomatica.

Osserviamo inoltre che se si pratica in posizione supina, la sospensione del respiro abbinata alla possente mobilitazione delle energie prodotta dalla RC, ulteriormente intensificate e raffinate nel terzo stadio della tecnica dell'OLVE propriamente detta, costituisce indubbiamente, di per sé, una valida tecnica di proiezione lucida della coscienza.

V. Nel passaggio tra il secondo e il terzo stadio della tecnica, soprattutto se il secondo stadio è stato praticato sufficientemente a lungo, è abbastanza facile percepire il movimento oscillatorio delle energie messe in moto dall'azione congiunta del respiro e del focus

mentale. Questa percezione, relativamente concreta, è di notevole aiuto per i praticanti meno esperti, che in questo modo hanno accesso a una parapercezione maggiormente obiettiva, in grado di facilitare in seguito la mobilitazione puramente mentale delle energie.

Conclusione

L'autore si augura che il presente lavoro possa contribuire a promuovere un dialogo proficuo. Da una parte, stimolando i ricercatori nel campo della Coscienziologia a non sottovalutare il valore delle informazioni contenute negli antichi insegnamenti di Yoga, i quali, con ogni probabilità, sono il lascito di coscienze assai avanzate che hanno solcato questo pianeta nei passati millenni. Dall'altra, stimolando i seri praticanti di Yoga a non commettere l'errore di confondere antichità con autorevolezza. Infatti, le informazioni contenute nei testi antichi non necessariamente sono sempre corrette e solitamente vanno tradotte in un linguaggio che sia il più possibile chiaro e scientifico, evitando inutili prosopopee e dogmatismi, e rimanendo consapevoli che molte delle tecniche yogiche vanno riviste in funzione della diversa condizione dell'uomo moderno (senza per questo, ovviamente, snaturarle).

In altre parole, l'autore si augura che sia possibile gettare un ponte tra le diverse tradizioni di ricerca interiore che si sono manifestate nei millenni su questo pianeta, onde meglio comprendere quali siano le comuni fondamenta e possibilmente integrare (in senso migliorativo) le rispettive paratecnologie. Questo va però fatto con la dovuta serietà e unicamente con lo scopo di accrescere l'efficacia e l'efficienza degli strumenti evolutivi a nostra disposizione, e non certo per cercare facili percorsi di minor resistenza, improntati a meccanismi di autocorruzione.

Detto questo, sottolineiamo che nella descrizione delle tecniche UP, RC e OLVESE, abbiamo volontariamente ommesso di indicare i tempi specifici di pratica (sia delle tecniche nel loro complesso, sia dei rispettivi stadi). Allo stesso modo, nessuna indicazione specifica è

stata fornita sui livelli di intensità respiratoria richiesta. Questo essenzialmente per tre ragioni:

1. Ogni praticante deve essere in grado di automonitorarsi e di determinare personalmente la giusta intensità e durata di applicazione delle diverse tecniche respiratorie;
2. Non è possibile delegare a un semplice articolo il delicato compito di guidare un principiante nella pratica di questi procedimenti. Si raccomanda pertanto di praticare inizialmente le tecniche descritte in questo articolo sotto la supervisione di un praticante più esperto;
3. È necessaria una certa cautela quando si impiegano procedimenti respiratori di una certa potenza, i quali, se applicati in modo sconsiderato e inappropriato, possono indurre fenomeni disagiati, e alle volte anche pericolosi, come ad esempio alcalosi respiratorie, iperventilazioni, ipossie, nausea, vomito, parestesie, aritmie, attacchi di panico, ecc. Se sottolineiamo tutto questo non è certo per promuovere un indebito timore nel praticante, ma, semplicemente, per ricordare che è fondamentale attuare le tecniche con il dovuto discernimento, cognizione di causa, e con una chiara percezione dei propri limiti.

È noto che numerosi altri pranayama dello Yoga siano in grado di promuovere profonde dinamizzazioni della sfera energetica e condurre il praticante a possibili stati vibrazionali somatici ed energosomatici [ALE, 2008], [SAS, 2010]. Possiamo qui citare i famosi *bastrika pranayama* e *kapalabhati pranayama*, o il cosiddetto *respiro di fuoco*. Questi procedimenti, per ragioni che sarebbe troppo lungo spiegare in questa sede, non si prestano però a una corretta ed armonica integrazione con la tecnica dell'OLVE.

Il pranayama della RC (da non confondere con le pratiche del Rebirthing di Leonard Orr, o della Respirazione Olotropica di

Stanislav Grof, malgrado alcune evidenti somiglianze¹⁰) possiede indubbi punti in comune con l'OLVE. Innanzitutto, l'importanza di creare, nell'applicazione della tecnica, un ritmo stabile e un movimento il più possibile regolare e uniforme. Vi è poi la presenza di un movimento ascendente e discendente, tramite l'azione combinata di ventre e torace, che portano ad uno spostamento volumetrico ed energetico verso l'alto nella fase inspiratoria e verso il basso nella fase espiratoria. Infine, e non meno importante, vi è la rilevanza, per una corretta applicazione della tecnica, dei punti di scambio tra inspirazione ed espirazione e tra espirazione ed inspirazione, durante i quali è necessario produrre un piccolo shock energetico.

Anche nell'applicazione dell'OLVE, molti praticanti (l'autore compreso) percepiscono il momento di inversione del senso di propagazione delle energie (ai due punti estremi del loro percorso) come un aspetto critico della tecnica, su cui può essere vantaggioso portare una particolare attenzione; vedi anche la discussione in [TRI, 2008].

Si può quindi ipotizzare che l'inversione istantanea delle energie sia uno dei meccanismi, sebbene ovviamente non l'unico, attraverso il quale le energie somatiche ed energosomatiche vengono attivate nell'applicazione delle tecniche della RC e dell'OLVE. Questo assunto sembra trovare conferma in un modello di funzionamento meccanico, ultra-semplificato, che ci proponiamo di illustrare nella seguente appendice.

Concludiamo questa sezione menzionando, per completezza, che esistono altre tecniche somatiche, in aggiunta ai pranayama, in grado di stimolare indirettamente le energie energosomatiche e promuoverne una parziale attivazione. A titolo di esempio, citiamo la possibilità di lavorare, attraverso specifiche frizioni e movimenti circolari, sulle articolazioni irrigidite del nostro corpo fisico, la cui

¹⁰ Osserviamo che il termine di "respirazione circolare" viene utilizzato anche in relazione a una particolare tecnica respiratoria impiegata per suonare taluni strumenti a fiato (come il didgeridoo australiano), dove non vi è interruzione del flusso d'aria immesso negli stessi.

durezza è spesso in relazione con particolari blocchi energetici di origine emotiva. Un lavoro corporeo intenso, in grado di sciogliere profondamente le articolazioni, è infatti in grado di riattivare in parte la circolazione energosomatica, promuovendo così (quale conseguenza della messa in movimento delle energie dormienti) dei possibili stati vibrazionali. Un'altra possibilità è l'utilizzo del suono (Nada Yoga), tramite l'ascolto e la recitazione di particolari vibrazioni sonore, come ad esempio quelle prodotte dall'intonazione di alcune vocali.

Appendice

Su questo pianeta, allo stato attuale della ricerca coscienziologica, vi è un'indubbia carenza di modelli scientifici sufficientemente elaborati e significativi, in grado di descrivere e spiegare il funzionamento della nostra para-anatomia e para-fisiologia (e fare di conseguenza previsioni falsificabili). Al momento, disponiamo solo di modelli euristici elementari e di possibili estrapolazioni a partire da altre discipline scientifiche, come ad esempio la fisica [SAS, 2009].

Per fare un esempio, Alegretti paragona l'OLVE al funzionamento di un laser [ALE, 2008], per poi riconoscere che non esistono spiegazioni per quanto attiene ai meccanismi di pompaggio e inversione di popolazione che sarebbero inerenti al suo funzionamento. In altre parole, al momento sappiamo solo offrire analogie generiche, ma non siamo ancora in grado di rispondere alla seguente semplice domanda:

Perché la tecnica dell'OLVE funziona?

E non sapendo rispondere a questa domanda, diventa anche più difficile immaginare come migliorare questa tecnica, al fine di renderla ancora più efficace¹¹.

¹¹ I due recenti lavori di Trivellato e Alegretti [TRI, 2008], [ALE, 2008] possono essere considerati due importanti passi in avanti nella direzione di una maggiore

Nel presente lavoro abbiamo proposto di potenziare l'OLVE abbinandola e integrandola a uno specifico pranayama dello Yoga, detto della RC, che presenta elementi di notevole similarità con questa tecnica. Come già ribadito, in entrambe queste metodologie l'inversione repentina del senso del movimento (energetico e/o respiratorio) sembra svolgere un ruolo rilevante e una migliore comprensione di questo meccanismo potrebbe suggerire possibili *upgrades* della tecnica. Ma per questo, ovviamente, si rendono necessarie ulteriori indagini, sia teoriche che pratiche.

Per quanto attiene all'aspetto teorico, in questa appendice descriveremo un modello prettamente meccanico di funzionamento dell'OLVE, ultra-semplificato, in grado di offrire una possibile spiegazione sulla presunta importanza dei punti di inversione del movimento energetico, nell'applicazione di questa tecnica.

Il modello dello shaker coscienziale

La prima ipotesi semplificatrice del nostro modello è che la sostanza energosomatica messa in moto dall'azione della coscienza sia costituita da particolari corpuscoli, che denomineremo *energoni*. Supporremo che gli energoni siano entità strutturate, che in aggiunta ai loro gradi di libertà traslazionali, possiedano anche dei gradi di libertà interni, che consentono loro di vibrare a diverse frequenze.

Per semplificare ulteriormente la discussione, ipotizzeremo che un energone possa assumere unicamente due stati: uno stato fondamentale, caratterizzato da un'energia di vibrazione E_0 e da una frequenza di vibrazione f_0 , e uno stato eccitato, di energia $E_1 > E_0$ e frequenza $f_1 > f_0$.

Supporremo altresì che la sostanza che forma il fluido energosomatico (FE) sia molto fredda¹², in accordo con le ben note

comprensione dell'OLVE e del suo funzionamento.

¹² Ricordiamo che la temperatura è una misura della componente cinetica dell'energia interna di una sostanza, associata al movimento dei suoi costituenti.

parasensazioni di temperature estremamente basse associate agli effetti di ectoplasma, telecinesi, dematerializzazione, venti extrafisici gelidi, e altri fenomeni all'interfaccia tra il fisico e l'extrafisico.

Un'ulteriore ipotesi semplificatrice è che gli energoni che compongono il FE si muovano indipendentemente gli uni dagli altri (in altre parole, trascureremo nella presente descrizione le interazioni reciproche tra energoni). Questo significa che stiamo equipariamo il FE a una sorta di gas ideale.

Sulla base delle summenzionate ipotesi semplificatrici, è facile mettere in relazione alcune tipiche parapercezioni energosomatiche con lo stato del FE. Per esempio, la *quantità totale di energia circolante* corrisponderebbe all'energia totale E_{tot} del FE, data dalla somma delle energie individuali degli energoni (essendo questi, per ipotesi, indipendenti). Inoltre, poiché l'energia cinetica interna del FE è per ipotesi trascurabile (il fluido è molto freddo), solo l'energia interna di vibrazione degli energoni contribuisce in modo significativo al calcolo di E_{tot} . Pertanto, se N_0 è il numero totale di energoni nello stato fondamentale di energia E_0 , e N_1 il numero totale di energoni nello stato eccitato di energia E_1 , abbiamo semplicemente che:

$$E_{\text{tot}} = N_0 E_0 + N_1 E_1$$

Ovviamente, poiché $E_1 > E_0$, maggiore è il numero di energoni eccitati e maggiore sarà anche la quantità totale di energia circolante percepita dal praticante.

Un'altra parapercezione importante è la *frequenza di vibrazione complessiva percepita*. Considerando che il FE è un miscuglio di energoni di due diversi stati, vibranti rispettivamente alle frequenze f_0 e f_1 , è naturale associare la vibrazione complessiva percepita alla frequenza media di vibrazione $\langle f \rangle$ degli energoni nel FE, data dalla somma ponderata:

$$\langle f \rangle = \frac{1}{N} (N_0 f_0 + N_1 f_1)$$

dove $N = N_0 + N_1$ è il numero totale di energoni e, ovviamente

$$f_0 \leq \langle f \rangle \leq f_1$$

L'ipotesi alla base di questo modello è che nel nostro stato intrafisico abituale possediamo un quantitativo massimo di energoni nello stato fondamentale (e di conseguenza un minimo di energoni nello stato eccitato); quando invece applichiamo la tecnica dell'OLVE (o dell'OLVESE), eccitiamo un numero sempre crescente di energoni, accrescendo di conseguenza sia E_{tot} che $\langle f \rangle$.

Sull'interazione coscienza-energoni possiamo ipotizzare due diverse modalità: *diretta* e *indiretta*. L'interazione diretta corrisponderebbe all'abilità della coscienza di eccitare direttamente gli energoni (cioè di agire direttamente sui loro gradi di libertà interni). Questa sembra essere la prerogativa di alcuni praticanti esperti, in grado di attivare il FE su semplice comando mentale, in pochi secondi.

L'altra modalità, che è quella che qui a noi interessa, sfrutta invece la capacità della coscienza di agire sui gradi di libertà esterni (traslazionali) degli energoni, mettendoli in movimento, e altresì la capacità di confinare tale movimento entro un volume prestabilito (corrispondente essenzialmente al volume di un cilindro contenente il soma del praticante). In altre parole, l'azione della coscienza, nell'applicazione dell'OLVE, sarebbe duplice:

1. *messa in moto* del FE lungo l'asse longitudinale;
2. *confinamento* del movimento del FE entro un volume cilindrico determinato.

Il lettore potrà ad esempio immaginare un singolo energone che sotto l'impulso costante della coscienza si muova a velocità costante v_0 lungo l'asse longitudinale del cilindro di confinamento¹³, e una volta raggiunto un estremo dello stesso, rimbalzi sulla parete di

¹³ Più esattamente, poiché il FE possiede una propria viscosità, la coscienza dovrà applicare una forza costante sull'energone, al fine di compensare la sua resistenza allo scorrimento. Quando questo avviene, la somma delle forze esterne sarà zero e l'energone potrà muoversi a velocità scalare costante (al pari di una particella libera).

confinamento, invertendo il proprio senso di marcia e acquisendo una velocità opposta $-v_0$.

Stiamo qui supponendo che la coscienza sia in grado di mantenere idealmente il *campo cilindrico di confinamento* perfettamente stabile, senza che questo subisca rinculi, di modo che il rimbalzo dell'energone sulla parete del cilindro avvenga in modo perfettamente *elastico* e la sua energia cinetica sia conservata nel corso del movimento di oscillazione (per una determinata frequenza di oscillazione). Questo sarebbe ciò che idealmente accade nella corretta applicazione della tecnica dell'OLVE, quando il praticante si preoccupa di invertire il senso di marcia del FE senza indurre rallentamenti dello stesso (vedi la Figura 1).

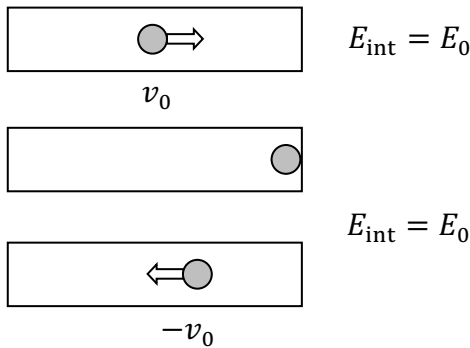


Figura 1 Il rimbalzo dell'energone sul campo cilindrico di confinamento, quando quest'ultimo rimane fermo, cosicché la collisione è elastica e l'energone cambia direzione senza cambiare né energia cinetica né energia interna.

Cerchiamo ora di tradurre nel linguaggio del nostro modello semplificato i suggerimenti della Bhagavad Gita, di “sacrificare un movimento nell’altro”, o del Vigyana Bhairava Tantra, di “produrre una collisione dei due movimenti”. Immaginiamo che un istante prima che l'energone abbia raggiunto l'estremo del campo di confinamento, la sua inversione di moto venga anticipata dal campo stesso. In altre parole, supponiamo che un istante prima dell'arrivo dell'energone al confine, diciamo di destra, l'intero campo (o eventualmente solo il suo confine di destra) produca, per impulso

della coscienza, un rapido movimento di anticipazione verso sinistra (vedi la Figura 2). In questo caso, il rimbalzo dell'energone non sarà più elastico, e in seguito alla collisione avrà acquisito un surplus di energia. Questo surplus potrà allora produrre due possibili effetti: (1) aumentare l'energia cinetica dell'energone, oppure (2) accrescere la sua energia vibratoria interna.

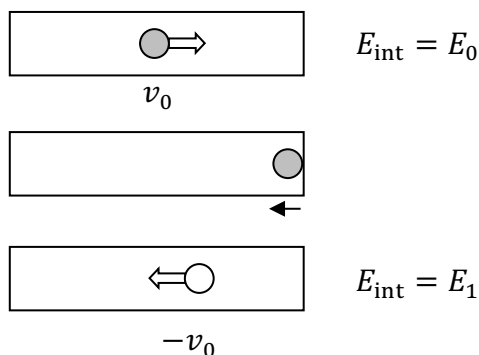


Figura 2 Il rimbalzo dell'energone sul campo cilindrico di confinamento, quando quest'ultimo si muove a sua volta in direzione opposta, cosicché la collisione non è più elastica e l'energone può sia vedere la sua energia cinetica aumentare, sia vedere accrescere la sua energia vibratoria interna, che è la situazione qui illustrata.

In altre parole, possiamo supporre che, se il praticante è in grado di imprimere un impulso preciso e sufficientemente intenso ai punti estremi del movimento di oscillazione, anticipando l'inversione di marcia degli energoni, ad ogni cambio di direzione potrebbe essere possibile eccitarne un certo numero, aumentando di conseguenza la frequenza vibratoria media del FE.

Naturalmente, essendo il presente modello estremamente naïf, la sua euristica potrebbe anche rivelarsi totalmente errata. Inoltre, è evidente che potrà solo evidenziare uno dei molteplici ingredienti del complesso meccanismo di attivazione dell'OLVE. Infatti, come è chiaro ad ogni praticante sufficientemente esperto, il solo movimento di traslazione del FE attraverso la complessa matrice dei canali energosomatici, e relativi chakra, è già di per sé in grado di

produrre, a prescindere dal meccanismo delle inversioni, un notevole livello di attivazione dello stesso, e tale affetto, ovviamente, non può essere spiegato nell'ambito delle ipersemplificazioni del modello qui presentato¹⁴.

Bibliografia

[ALE, 2008] Wagner Alegretti, *An Approach to the Research of the Vibrational State through the Study of Brain Activity*, Journal of Conscientiology, Vol. 11, No. 42, p. 217-251, 2008 (vedi anche la traduzione in italiano pubblicata nel presente numero di AutoRicerca).

[MON, 1977] Robert A. Monroe, *Journeys out of the body*, Broadway Books, New York, 1977.

[PAT, 2003] Patanjali, *Aforismi dello Yoga (Yogasutra)*, a cura di Paolo Magnone, Promolibri Magnanelli, Torino, 2003.

[SAS, 2009] Massimiliano Sassoli de Bianchi, *Interdimensional Energy Transfer: a Simple Mass Model*, Journal of Conscientiology, Volume 11, No. 43, 2009.

[SAS, 2010] Massimiliano Sassoli de Bianchi, *Elementi di Sadhana dello Yoga*, Lulu.com (ISBN: 978-1-4457-1191-1), 2010. Ripubblicato in AutoRicerca 15, 2018.

[TRI, 2008] Nanci Trivellato, *Measurable Attributes of the Vibrational State Technique*, Journal of Conscientiology, Vol. 11, No. 42, p. 165-203, 2008 (vedi anche la traduzione in italiano pubblicata nel presente numero di AutoRicerca).

[VIE, 1994] Waldo Vieira, *700 Experimentos da Conscienciologia*, Rio de Janeiro, RJ, Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia, 1994.

¹⁴ In termini più generali, possiamo ipotizzare che le collisioni subite dagli energoni in movimento all'interno della complessa struttura energosomatica siano in parte responsabili per la loro eccitazione. Questo sarebbe il caso perché, ogni volta che un energone si scontra con un altro energone, o con un elemento della struttura energosomatica, vi sarebbe una probabilità non nulla che parte della sua energia cinetica si trasformi in energia interna, aumentando di conseguenza l'energia totale interna e la frequenza media del FE. In tal caso, la coscienza dovrà applicare una forza supplementare sugli energoni, per compensare la corrispondente perdita di energia cinetica e preservare la velocità complessiva dell'impulso longitudinale.

AutoRicerca 1, 2011, pp. 19-57

[VIE, 2002] Waldo Vieira, *Projectiology, A Panorama of Experiences of the Consciousness outside the Human Body*, Rio de Janeiro, RJ – Brazil, International Institute of Projectiology and Conscientiology, 2002.

[VIE, 2003] Waldo Vieira, *Homo Sapiens Reurbanisatus*, Foz do Iguaçu – Paraná – Brasil, Associação International do Centro de Altos Estudios da Conscienciologia – CEAEC, 2003.