

BIBLIOTECA ESOTERICA



LA SCIENZA DEL RESPIRO DEGLI YOGI INDÙ



*Manuale completo della filosofia orientale
della respirazione per lo sviluppo
fisico, mentale, psichico e spirituale*



YOGI RAMACHARAKA
(WILLIAM WALKER ATKINSON)



LA SCIENZA DEL RESPIRO DEGLI YOGI INDÙ

Manuale completo della filosofia orientale della respirazione per lo sviluppo fisico,
mentale, psichico e spirituale

Yogi Ramacharaka
(William Walker Atkinson)

Titolo originale: The Hindu-Yogi Science of Breath

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: The Hindu-Yogi Science of Breath

Autore: Yogi Ramacharaka (William Walker Atkinson)

L'opera originale, pubblicata nel 1903, è di pubblico dominio.

© 2026 Advanced Holistic Academy per la presente edizione italiana.

Traduzione, revisione editoriale e impaginazione dell'edizione italiana a cura di Advanced Holistic Academy.

La presente traduzione e gli elementi originali di questa edizione sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione o diffusione, totale o parziale, salvo nei casi consentiti dalla legge.

Nota: i contenuti di questo volume sono proposti esclusivamente a scopo culturale e informativo. Le informazioni relative alla salute, alla respirazione e alle pratiche descritte nell'opera non costituiscono consulenza medica e non sostituiscono diagnosi, trattamenti o indicazioni di professionisti sanitari qualificati.

INDICE

CAPITOLO I. SALAAM.....	5
CAPITOLO II. «IL RESPIRO È VITA».....	7
CAPITOLO III. LA TEORIA ESSOTERICA DEL RESPIRO.....	9
CAPITOLO IV. LA TEORIA ESOTERICA DEL RESPIRO.....	12
CAPITOLO V. IL SISTEMA NERVOSO.....	14
CAPITOLO VI. RESPIRAZIONE NASALE E RESPIRAZIONE ORALE.....	16
CAPITOLO VII. QUATTRO METODI DI RESPIRAZIONE.....	18
CAPITOLO VIII. COME ACQUISIRE LA RESPIRAZIONE COMPLETA YOGICA.....	21
CAPITOLO IX. EFFETTI FISIOLÓGICI DELLA RESPIRAZIONE COMPLETA.....	23
CAPITOLO X. ALCUNE NOZIONI DELLA TRADIZIONE YOGICA.....	25
CAPITOLO XI. I SETTE ESERCIZI YOGICI DI SVILUPPO.....	27
CAPITOLO XII. SETTE ESERCIZI YOGICI MINORI.....	30
CAPITOLO XIII. VIBRAZIONE E RESPIRAZIONE RITMICA YOGICA.....	32
CAPITOLO XIV. FENOMENI DELLA RESPIRAZIONE PSICHICA YOGICA.....	34
CAPITOLO XV. ALTRI FENOMENI DELLA RESPIRAZIONE PSICHICA YOGICA.....	37
CAPITOLO XVI. RESPIRAZIONE SPIRITUALE YOGICA.....	41

CAPITOLO I. SALAAM

Lo studioso occidentale tende a essere alquanto confuso nelle proprie idee riguardo agli Yogi, alla loro filosofia e alla loro pratica. I viaggiatori in India hanno narrato grandi storie sulle orde di fachiri, mendicanti e ciarlatani che infestano le grandi strade dell'India e le vie delle sue città, e che rivendicano impudentemente il titolo di «Yogi». Non si può certo biasimare lo studioso occidentale se immagina lo Yogi tipico come un indù emaciato, fanatico, sporco e ignorante, che rimane seduto in una postura fissa finché il corpo non si irrigidisce, oppure tiene un braccio sollevato finché non diventa rigido e avvizzito e rimane per sempre in quella posizione, o magari stringe il pugno e lo tiene serrato finché le unghie non crescono attraverso i palmi delle mani. Che persone simili esistano è vero, ma la loro pretesa al titolo di «Yogi» appare al vero Yogi assurda quanto apparirebbe a un eminente chirurgo la pretesa al titolo di «Dottore» da parte di chi si limita a tagliare i calli, o quanto apparirebbe al Presidente di Harvard o di Yale il titolo di «Professore» assunto dal venditore ambulante di rimedi contro i vermi.

Da secoli, in India e in altri paesi orientali, vi sono uomini che hanno dedicato il proprio tempo e la propria attenzione allo sviluppo dell'Uomo, fisico, mentale e spirituale. L'esperienza di generazioni di sinceri ricercatori è stata trasmessa per secoli da maestro ad allievo, e gradualmente si è costituita una vera e propria scienza yogica. A queste ricerche e a questi insegnamenti fu infine applicato il termine «Yogi», dalla parola sanscrita «Yug», che significa «unire». Dalla stessa radice deriva la parola inglese «yoke», che ha un significato simile. È difficile ricostruire l'origine del suo impiego in relazione a questi insegnamenti, poiché diverse autorità forniscono spiegazioni differenti; ma probabilmente la più ingegnosa è quella secondo cui esso sarebbe l'equivalente indù dell'idea espressa dall'espressione inglese «mettersi al finimento» o «aggiogarsi», poiché lo Yogi senza dubbio «si mette al finimento» nel lavoro di controllo del corpo e della mente mediante la Volontà.

Lo Yoga è suddiviso in diversi rami, che vanno da quello che insegna il controllo del corpo a quello che insegna il conseguimento del più alto sviluppo spirituale. In quest'opera non entreremo nelle fasi più elevate dell'argomento, salvo nei punti in cui la «Scienza del Respiro» vi si collega. La «Scienza del Respiro» entra in contatto con lo Yoga in molti punti e, sebbene si occupi principalmente dello sviluppo e del controllo del piano fisico, possiede anche un lato psichico e giunge perfino nel campo dello sviluppo spirituale.

In India vi sono grandi scuole di Yoga, che comprendono migliaia delle menti più eminenti di quel grande paese. La filosofia dello Yoga costituisce una regola di vita per molte persone. I puri insegnamenti yogici, tuttavia, vengono impartiti soltanto a pochi, mentre le masse si accontentano delle briciole che cadono dalle tavole delle classi istruite; sotto questo aspetto l'usanza orientale è opposta a quella del mondo occidentale. Ma le idee occidentali cominciano a esercitare la loro influenza perfino in Oriente, e insegnamenti che un tempo venivano trasmessi soltanto a pochi sono oggi liberamente offerti a chiunque sia pronto a riceverli. Oriente e Occidente si stanno avvicinando e traggono entrambi beneficio da questo stretto contatto, influenzandosi reciprocamente.

Gli Yogi indù hanno sempre attribuito grande importanza alla Scienza del Respiro, per ragioni che appariranno evidenti allo studioso che leggerà questo libro. Molti scrittori occidentali hanno toccato questo aspetto degli insegnamenti yogici, ma riteniamo che sia toccato all'autore di quest'opera offrire allo studioso occidentale, in forma concisa e con un linguaggio semplice, i principi fondamentali della Scienza yogica del Respiro, insieme a molti degli esercizi e dei metodi di respirazione prediletti dagli Yogi. Abbiamo presentato tanto il punto di vista occidentale quanto quello orientale, mostrando come l'uno si incastrasse nell'altro. Abbiamo usato quasi esclusivamente i comuni termini inglesi, evitando i termini sanscriti, così confusi per il lettore occidentale medio.

La prima parte del libro è dedicata all'aspetto fisico della Scienza del Respiro; vengono poi considerati gli aspetti psichici e mentali e, infine, si accenna a quello spirituale.

Ci si perdonerà se ci dichiariamo soddisfatti di essere riusciti a condensare tanta conoscenza yogica in così poche pagine, servendoci di parole e termini comprensibili a chiunque. Il nostro unico timore è che proprio la sua semplicità possa indurre alcuni a trascurarla, considerandola indegna di attenzione, mentre proseguono

nella ricerca di qualcosa di «profondo», misterioso e incomprensibile. Tuttavia, la mente occidentale è eminentemente pratica e sappiamo che è soltanto questione di poco tempo prima che riconosca l'utilità pratica di quest'opera.

Salutiamo i nostri studenti con il nostro più profondo salaam e li invitiamo a prendere posto per le loro prime lezioni nella Scienza yogica del Respiro.