

YOGA E MEDITAZIONE

Maha-Samana- Prànyâma
Un Prànyâma equilibrante



L'efficacia del *Prànyâma* dipende dall'ascolto, solo questo è il modo per cui può emergere il respiro naturale, profondo e senza condizionamenti venendo così a crearsi le condizioni per una qualità del silenzio diversa....

La disciplina del respiro agisce sul nostro modo di respirare, chiedendoci una nuova relazione con esso attraverso il rispetto del ritmo del respiro senza forzature.

Se mentre eseguite il *Prànyâma* avvertite una forte alterazione del respiro o del

battito cardiaco, questo vuol dire che avete forzato troppo per il vostro corpo, quindi interrompete subito e portatevi in *Shavasana*, distesi con la colonna al suolo, espirate profondamente ed inspirate riempiendo tutto il corpo ma senza forzare e solo se il respiro e il cuore ritornano a ritmi naturali riprendete il *Prànyâma*

Non sempre siamo nelle condizioni fisiche adatte ad eseguire determinate tecniche perciò il corpo vi ha dato il segnale che è preferibile proseguire in un altro momento.

Indicazioni tecniche:

- trovate una posizione comoda che vi permetta di restare immobili e con la colonna allineata
- chiudete gli occhi e fin da subito cercate un primo contatto con il respiro
- ponete l'attenzione sull'espiazione lunga e lenta e inspirate profondamente alcune volte
- quando il respiro è fluido e costante iniziate il *Prànyâma*
- adagiate il pollice e l'anulare delicatamente al confine tra la zona molle la parte ossea delle narici in *Vishnu Mudra* (piegate l'indice e il medio della mano destra) utilizzerete il pollice e l'anulare per chiudere alternativamente le narici (è importante che manteniate per tutta la durata del *Prànyâma* una pressione delicata)
- ora non fate nulla date tempo al respiro e alla mente di adeguarsi a questo cambio di posizione e quando il respiro è nuovamente calmo iniziate il *Prànyâma*.



1. INSPIRATE con entrambe le narici
CHIUDETE la narice destra premendo delicatamente con il pollice
ESPIRATE con la narice sinistra

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

YOGA E MEDITAZIONE

Maha-Samana- Prànyâma
Un Prànyâma equilibrante

2. INSPIRATE con entrambe le narici
CHIUDETE la narice sinistra premendo delicatamente con l'anulare
ESPIRATE con la narice destra

(ripetete da 1 inspirando con entrambe le narici)

Ripetete l'intero ciclo per il tempo che sentite averne necessità, lo scopo di questo *Prànyâma* è quello di equilibrare le energie del corpo permettendo al respiro di tornare ad uno stato profondo, semplice e portare consapevolmente riposo al cuore...

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...