



“Sai respirare?”

“Ma certamente so respirare” risposi indignata a questa domanda alquanto strana e apparentemente superflua... **“Se non sapessi respirare sarei già morta!”**

“Con la tua impulsività hai appena accorciato la tua vita di qualche respiro!”

“Ma com'è questa storia... cosa significa... cosa vuoi dire?”

A tredici anni, nel cuore dello sviluppo, in preda agli ormoni e cambiamenti repentini di crescita, quella strana domanda aveva suscitato in me agitazione, ribellione... ma anche tanta curiosità...

“Mente e respiro sono in stretta simbiosi, e se non impariamo a dirigere le onde mentali attraverso un respiro mirato e controllato, la vita stessa ci sfugge tra le mani. Se diventi padrone della tua respirazione potrai facilmente dominare le tue emozioni... e ciò dona calma, serenità e pace a tutto il tuo corpo.”

Per me questo è stato il primo impatto con la disciplina yogica, definita Pranayama, che ha fatto sbocciare in me la gioia di percorrere con sempre maggiore entusiasmo ed impegno le meravigliose vie dello Yoga.

Il **pranayama** è molto più del semplice controllo del respiro. Il suo scopo principale è di stimolare il **prana**, per mantenere sani il corpo e la mente e prepararci a divenire consapevoli dei livelli più sottili della nostra esistenza.

Il **prana** è il soffio vitale che pervade tutto l'universo. Egli pulsa e plasma qualsiasi forma di vita, fa vibrare e nutre ogni atomo, quindi, è il motore che anima la creazione.

Imparare a dominare la respirazione significa dirigere le energie sottili del nostro corpo ed in ultima analisi avere il pieno controllo sulla nostra mente.

Con il controllo dell'atto del respiro si può efficientemente guidare tutti i vari moti nel corpo e le differenti correnti nervose ed energetiche che stanno scorrendo in esso.

Tramite il controllo del respiro o prana si riesce a plasmare persino il proprio carattere e sviluppare le doti migliori della nostra natura.

Il respiro diretto dal pensiero sotto il controllo della volontà, è una forza vitalizzante, rigenerante che si può utilizzare consciamente per l'autorealizzazione!



Il respiro si alterna periodicamente tra le due narici durante la giornata!

Il respiro fluisce solo durante pochi momenti della giornata attraverso entrambe le narici. Nelle diverse ore del giorno le narici si alternano nel loro "lavoro" e ciò influenza l'intero organismo. Quando il respiro fluisce più forte attraverso la narice di destra, l'attività elettrica è più intensa nell'emisfero sinistro del cervello. Quando la forza del respiro fluisce più forte attraverso la narice di sinistra, è l'emisfero cerebrale di destra che ha una maggiore attività elettrica.



Quando la respirazione predomina attraverso la **narice destra**, l'organismo si fa più acido e più calore viene prodotto. Quando funziona la **narice sinistra**, l'organismo diventa alcalino. L'intero sistema si quieta e si raffredda. La narice destra è collegata al sole, che rappresenta il lato maschile, intraprendente, estroverso... quello di sinistra alla luna, che esprime il mondo femminile, introspettivo, creativo...

Il sole ha polarità positiva, la luna negativa. Quando l'energia si concentra nell'emisfero cerebrale di sinistra (in questo caso è la narice destra che funziona) si è più attivi, estroversi, logorroici, creativi,

influenzati dal sole. Quando l'energia si concentra nell'emisfero cerebrale di destra (in questo caso è la narice sinistra che è attiva) si è più passivi, percettivi e influenzati dalla luna. Quando la forza vitale è ugualmente distribuita in entrambe le narici, vi è un perfetto equilibrio del sistema. questo il momento migliore per fare meditazione. La distribuzione adeguata del respiro nelle due narici è comune all'alba e al tramonto e, per brevi periodi, anche durante il giorno.



Nadi Shodana Pranayama si esegue dopo le asana e prima della meditazione. Induce molta calma e tranquillità mentale. Tutti i canali pranici vengono purificati e sbloccati. Ida e Pingala, le due nadi principali, vengono equilibrati. Questo eccellente pranayama purifica il sistema sanguigno, elimina le tossine e ossigena le cellule del cervello.



La forza dell'aria in movimento attraverso una narice influisce sugli organi sensoriali. Questi, a loro volta, influenzano i nervi che originano dal cervello. La respirazione che avviene attraverso la narice destra concentra l'energia al lato destro dell'organismo, mentre la respirazione che avviene attraverso la narice di sinistra si concentra nella parte sinistra del corpo. Se una persona ha una narice parzialmente ostruita il corpo può essere costantemente in uno stato di squilibrio. Attraverso la regolazione giornaliera del flusso di energia mediante il controllo della respirazione è possibile rinforzare il sistema nervoso e bilanciare le diverse attività dell'organismo.

Il prana è anche presente nel pensiero.

Nadi Shodana Pranayama

Chiudiamo la narice destra con il pollice della mano destra. Si inspira lentamente attraverso la narice sinistra. Quando i polmoni sono stati riempiti dolcemente e profondamente, si chiudono ambedue le narici (con pollice - narice destra, con mignolo e anulare - narice sinistra) concentrando tutta l'attenzione sul terzo occhio. Dopodichè si espira, sempre dolcemente, attraverso la narice destra (sollevando il pollice). Si può trattenere il respiro a polmoni vuoti per qualche istante prima di re-inspirare nuovamente attraverso la narice destra. Ancora si chiudono ambedue le narici, concentrandosi sul terzo occhio, e si espira attraverso la narice sinistra sollevando mignolo ed anulare, compiendo così un ciclo.



Sai Baba dice:

**"Pensa bene, parla bene, agisci bene.
Questa è la via che conduce a Dio".**

Perciò pensate bene e l'energia vitale sarà sempre giusta. I pensieri positivi portano energia al corpo, mentre quelli negativi lo scaricano.