



Tecniche di Respiro



Accademia Yoga Integrale di Bettina Pfaff

Ass. Cult. Jivana

Yoga - Il Prana



Prana è la somma di tutte le energie contenute nell'universo; la **scienza del controllo del prana** si chiama **Pranayama** (**ayama** - controllare, padroneggiare); il yoga ci dà il potere di dirigere a volontà questa corrente di prana mediante il **PENSIERO**; Pranayama è la cattura, l'accumulo e il controllo cosciente delle vitali energie praniche del nostro corpo; esistono correnti di energie le quali percorrono il nostro corpo senza seguire il tragitto dei nervi; queste linfe corrispondono ai meridiani dell'agopuntura; secondo l'anatomia yoghica il nostro corpo è solcato da una rete complessa di 72.000 nadi (tubi) in cui circola l'energia; uno degli obiettivi iniziali dello yoga è quello di garantire la libera circolazione delle energie praniche a tutti i livelli; gli asana tengono aperte un numero massimale di nadi;

Tra questi condotti sottili gli yogi distinguono 2 principali, **Ida** e **Pingala**;

Ida è il conduttore di energia la cui origine è la narice sinistra, **Pingala** quello di destra; questi condotti raggiungono e percorrono la colonna vertebrale, si incrociano parecchie volte, discendono verso il basso della colonna vertebrale, attraversando sul loro percorso alcuni dei principali chakra;

Ida è la narice lunare, rinfrescante, **Pingala** è la narice solare, riscaldante;

Il Prana dell'atmosfera è costituito da particelle elettrizzate, gli **IONI NEGATIVI**;

Un ione è un atomo caricato elettricamente; gli ioni sono i veri operai della vita nella cellula; essi costituiscono in buona parte il suo potenziale vitale, cioè pranico; i **piccoli ioni negativi** sono dei minuscoli pacchetti di energia elettrica veicolati dagli atomi d'ossigeno dell'aria, ad uno stato quasi puro e conferiscono vitalità all'organismo; la concentrazione dei piccoli ioni nell'atmosfera diminuisce quando aumenta quella dei grossi, e viceversa; c'è sovrabbondanza di ioni grossi nella atmosfera sporca delle città (1 piccolo su 275 grandi), in campagna, dove l'aria è pulita si contano 2 o 3 ioni piccoli per uno grosso.

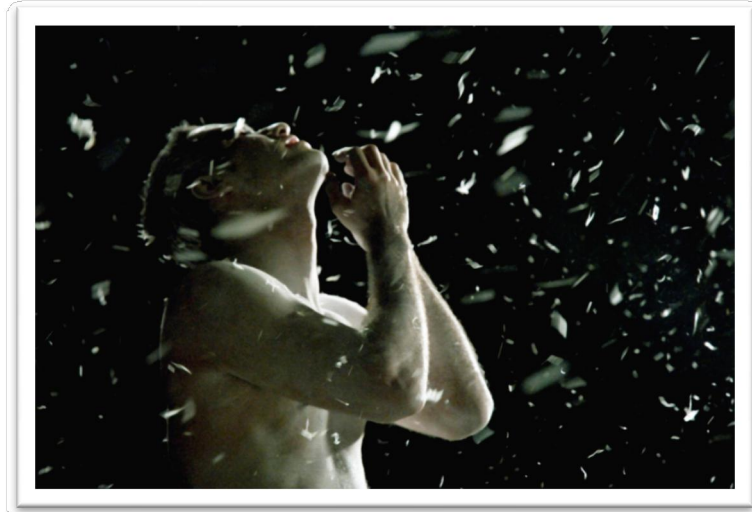


I bagni di sole ci vitalizzano attivando il nostro metabolismo elettrico; l'organismo non deve essere isolato elettricamente e deve essere collegato dal suolo.

L'organismo assorbe elettricità atmosferica, l'utilizza e la scarica attraverso la pelle; più questo metabolismo è attivo, per effetto dell'assorbimento di ioni negativi e dell'evacuazione della elettricità eccedente, più l'essere è vivo e in buona salute.

Per gli Yogi i principali punti d'assorbimento di prana sono:

1. le terminazioni nervose delle fosse nasali
2. gli alveoli polmonari
3. la lingua
4. la pelle



La pelle può assorbire direttamente quantità importanti di prana solare;

Gli yogi collegano il prana al **gusto**: finché un alimento emana sapore significa che c'è ancora del prana da estrarne (masticare molto il cibo); l'energia pranica è assorbita dalla lingua, quindi senza digestione;

Il naso rappresenta il principale organo d'assorbimento del prana; l'aria è il nostro nutrimento principale (18 inspirazioni da un litro d'aria al minuto di inedia - 13.000 litri in 24 ore); i profumo naturali sono portatori di prana; le conche turbinate del naso sono l'organo principale di assorbimento del prana, i polmoni sono anche essi sede di importanti manifestazioni praniche;



IL PENSIERO CONCENTRATO PERMETTE D'ASSORBIRE UNA QUANTITA' ACCRESCIUTA DI PRANA!

L'allargamento delle narici modifica la forma di imbuto costituita dalla parte inferiore della nostra appendice nasale e guida l'aria inspirata verso le zone delle fosse nasali dove le terminazioni nervose sono più numerose; perciò nel Pranayama si inspira attivamente allargando le ali del naso;

Le posture agiscono direttamente sul corpo pranico e questo spiega la loro straordinaria efficacia, mentre esteriormente non sembra che accada alcunché di spettacoloso.



Il Pranayama: tecniche

Uno dei migliori modi per stimolare **Ida e Pingala** è nel praticare la respirazione alterna **odorando** un fiore vero (rosa o mughetto); è sufficiente concentrarsi sull'odore per assorbire interamente il mentale nell'atto respiratorio; praticare ad occhi chiusi in silenzio;

Prendere coscienza del respiro, seguite la sua entrata e uscita; durante l'inspirazione completa e profonda sentite l'aria penetrare nelle narici, nella laringe nasale, nella gola, verso i bronchi, il più lontano possibile; nell'espirazione frenate la corrente d'aria che esce dalle narici, che deve divenire sempre più silenziosa e dolce; raccomando la ripetizione mentale del suono **OM**;



L'OM mentale

ha effetti psichici e pranici più intensi del OM emesso ad alta voce;

Con i polmoni vuoti fermate il respiro e dirigete la vostra attenzione verso la base della colonna vertebrale; lì dirigete una corrente di prana che concretizzate immaginandola sotto forma di luce e di calore;

Durante l'inspirazione fate risalire la vostra coscienza lungo la colonna vertebrale immaginando che questo calore si sposta dal basso verso l'alto nella spina dorsale; così guiderete il prana che ubbidisce al mentale;

RESPIRAZIONE ALTERNATA

- espirate lentamente e a fondo, senza tappare le narici, ma siete pronti a farlo;
- inspirate lentamente e silenziosamente con la narice sinistra otturando con il pollice la narice destra;
- alla fine dell'inspirazione, otturate le due narici; bloccate il respiro durante 1 o 2 secondi;
- lasciando bloccata la narice sinistra, espirate attraverso la narice destra, a fondo, silenziosamente;
- quando i polmoni sono vuoti, inspirate immediatamente attraverso la narice destra, lentamente e silenziosamente;
- tappate entrambe le narici, aspettate un secondo, poi stappate la narice sinistra attraverso la quale espirerete, sempre lentamente e a fondo;
- inspirate di nuovo immediatamente attraverso la stessa narice e così di seguito;



LA RICARICA PRANICA

Benefici: una presa di coscienza del corpo



concentrare tutta l'attenzione sulla penetrazione dell'aria nelle narici, fissare la punta del naso, gli occhi sono quasi chiusi; durante l'inspirazione immaginare di captare il prana con le narici sotto forma di energia pura o sotto forma di luce (gialla o blu); il mentale influenza il fissaggio del prana e può aumentarne l'assorbimento, il suo fissaggio e la sua circolazione nel organismo;

alla fine dell'inspirazione lenta si blocca il respiro, e lo racchiude nei polmoni facendo **Jalandhara Bandha**. Durante la ritenzione l'attenzione è concentrata verso la cavità dello stomaco, che si può anche guardare; durante l'intera ritenzione il mentale rimane concentrato su questa zona immaginando di inviargli luce ed energia (accompagnare da **Mula Bandha**); immaginare di accumulare energie;

Con l'espirazione si dirige a volontà un flusso di prana, partendo da una regione tra ombelico e sterno, sia nell'organismo tutto intero o in una regione specifica; si avverte dopo qualche minuto calore; può essere anche praticata in posizione stesa;

a. ADHAM PRANAYAMA:

Respirazione addominale, mettere le mani sulla pancia e sentire il movimento della parte inferiore della gabbia toracica durante l'inspirazione e l'espirazione.

b. MADHYAMA PRANAYAMA:

Respirazione toracica, mettere le mani sul torace. Inspirare e sentire le proprie mani sollevarsi leggermente e la gabbia toracica espandersi.

c. ADHYAM PRANAYAMA:

Respirazione al livello superiore del torace, mettere le mani sul torace, di poco più sotto delle clavicole, per sentire il movimento del respiro.

MAHAT YOGA PRANAYAMA:

Respirazione yogica completa

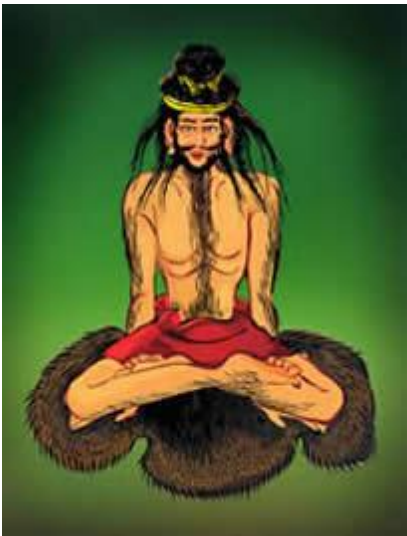
(Produce eccedente flusso di Prana nell'intero organismo)

ANUNASIKA PRANAYAMA

Respiro purificatore - canali respiratori superiori ed i seni

1. Chiudere narice sinistra. Respirare profondamente con la narice destra. Rigettare fuori l'aria dalla stessa narice con **sei brevi getti**.
2. Idem narice destra.
3. Idem con tutte due le narici.

KUMBHAKA - LA RITENZIONE DEL RESPIRO



La ritenzione del respiro provoca una liberazione di energia, di prana, nel corpo, seguita da una migliore ripartizione in tutto l'organismo; lo yogi vuole acquisire il potere di dirigerlo a volontà verso tutte le parti del suo corpo dove egli giudica sia necessario inviarlo;

Rechaka: espirazione

Kumbhaka a vuoto

Puraka: inspirazione

Kumbhaka a polmoni pieni

Le fasi di ritenzione sono le più importanti sia fisiologicamente che psicologicamente;

La ritenzione prolungata del respiro stimolando il vago ristabilisce l'equilibrio neurovegetativo; (l'antagonista del simpatico)

Le ritenzioni stimolano la respirazione cellulare, intensificano la produzione di bioenergia e gli scambi pranici in tutto il

corpo;

durante la ritenzione del respiro, occorre effettuare il Mula Bandha, cioè contrarre e far salire l'ano, ciò influenza tutto il perineo;

far precedere le ritenzioni di respiro da respirazioni complete, lente e profonde, minimo 5, poi bloccare il respiro senza scatti; é necessario concentrare la propria attenzione su ciò che accade nel corpo, special-mente nel torace, e ascoltare i battiti del cuore; l'espirazione deve essere lenta, continua, completa, gli ultimi resti d'aria vanno espulso forzata-mente;

riposarsi per qualche minuto prima di cominciare un nuovo ciclo;

PRANA MUDRA O SHANTI MUDRA

il mentale si assorbe meglio, si acquisisce un senso di pace e di serenità

Esclusivamente quella di Padmasana, le mani sovrapposte nel grembo, le palme orientate verso l'alto; l'esercizio comincia alla fine di una espirazione completa, contrazione della cintura addominale accompagnata dal Mula Bandha, la contrazione dell'ano; fin quando l'inspirazione non è cominciata, le mani rimangono immobili nel grembo;



Rilasciare un po' la contrazione della cinta addominale e rilasciare Mula Bandha con inspirazione iniziata; l'abbassamento del diaframma fa nascere una leggera pressione nel basso ventre; i gomiti si allontanano dal corpo e le dita aperte puntano verso l'addome come se lo irradiassero; le mani salgono lungo e davanti il ventre; le mani si trovano al

livello dello stomaco, all'altezza del plesso solare, le dita aperte puntano sempre verso il corpo;

prosegue l'espansione del torace e l'allargamento dei fianchi, i polmoni si riempiono verso l'alto, i gomiti si allontanano dal tronco; le dita si spostano parallelamente al torace davanti al petto; le mani salgono fino a livello delle clavicole, i gomiti ampiamente allontanati dal corpo, le braccia parallele al suolo; le mani passano davanti alla gola e al viso, si allontanano dal corpo fino a che le braccia siano spalancate; (è un gesto d'accoglienza e d'accettazione e di apertura all'universo) (s'immagina il sole levante, s'impregna dei suoi raggi);

in questa posizione si blocca il respiro tanto a lungo quanto si può farlo comodamente; è bene effettuare Prana Mudra perlomeno cinque volte di seguito;

nell'ordine inverso si svolge l'espirazione; alla sua fine si poggiano le mani nel grembo, mentre la contrazione addominale finale espelle gli ultimi residui d'aria, si fa Mula Bandha, poi si riprende il ciclo; L'esercizio è accompagnato dal Pranava (OM silenzioso)

IL PRANAYAMA QUADRATO

Benefici: l'esercizio equalizza e distribuisce automaticamente il prana nel corpo denso / sottile

Si svuotano i polmoni a fondo senza contare, poi bloccare il respiro a polmoni vuoti p.e. per il tempo di 4 OM con altrettante contrazioni nell'**Asvini Mudra**; (*concentrarsi sugli OM e su Asvini Mudra*)

poi inspirare con la cintura addominale controllata contando 4 OM; (*concentrarsi sugli OM e la corrente d'aria nelle fosse nasali, dirigerla il più alto possibile nel naso*);

quando i polmoni sono pieni bloccare il respiro e contare 4 OM con altrettante Asvini Mudra; (*concentrarsi sugli OM e Asvini Mudra*);

Svuotare i polmoni in 4 OM, col perineo rilassato; (*concentrarsi sul passaggio attraverso le narici dell'aria calda uscente dai polmoni e sugli OM*); (un Pranayama da 6 - 8 OM è la media)

La durata è corretta se si può proseguire indefinitivamente senza stanchezza;

il mentale deve essere concentrato sul pranayama; ritmo e concentrazione sono fattori più importanti del fattore tempo di ritenzione;

PRANAVA PRANAYAMA

per una completa rigenerazione dell'organismo

Mettere le dita in **Chin Mudra** nell'area inguinale o sulle cosce, respirazione addominale con suono mentale "AAA"; espirare dalla bocca lentamente e regolarmente emettendo contemporaneamente ad alta voce suono "AAA"; concentrarsi sull'area dell'ombelico per sentire il luogo dove il suono ha origine; ripetere sei alle dieci volte;



Polmoni:	4	16	8	4
Fegato:	4	4	16	8
Stomaco:	8	4	4	16
Reni:	16	8	4	4
Cuore:	4	16	8	0
Polmoni				

Mettere dita in **Chinmaya Mudra**; respirazione toracica, mental-mente suono "000"; espirare dalla bocca con suono ad alta voce "000"; concentrarsi sulla zona cardiaca e sentire le vibrazioni prodotto dal suono; ripeter sei alle dieci volte;

Mettere le dita in **Adhi Mudra**; respirazione clavicolare, mental-mente suono "MMM"; espirare con suono ad alta voce "MMM" ; concentrarsi sulla nuca, sentire le vibrazioni del suono in tutta la testa; ripetere sei a dieci volte;

dita in **Adhi Mudra** portando i pugni l'uno accanto all'altro, le dita rivolte verso l'alto sull'addome, appena sopra l'ombelico; praticare respirazione completa, mentalmente produrre i tre suoni, uno per ciascuna sezione dei polmoni; espirare attraverso la bocca ripetendo ad alta voce successivamente i tre suoni "AAA, 000, MMM" ; sentire vibrazione prodotta dal suono lungo l'intera spina dorsale; ripetere sei a dieci volte;



SWANA PRANAYAMA

respiro del cane elimina tossine dall'organismo, stanchezza e tensioni; dona nuova spinta energetica; agisce direttamente sui reni; migliora la capacità polmonare

inspirare profondamente dal naso e far uscire la lingua dalla bocca quando si espira; ansimare come i cani circa **dieci volte**; riposarsi e ripetere la respirazione altre tre volte;

DHOUTI PRANAYAMA

Respiro purificatore - allevia disturbi al torace, elimina l'acidità di stomaco, allontana stanchezza e tensione

Sedersi in **Vajrasana** (sui polpacci), afferrare dietro la schiena con la mano sinistra il polso destro, inspirare profondamente, protendere le labbra per formare un piccolo tubo (**Kaki Mudra**). Espellere l'aria dalla bocca con getti brevi e regolari piegando contemporaneamente il tronco in avanti. Quando la fronte tocca il pavimento tutta l'aria deve essere espulsa dai polmoni. Tornare in posizione iniziale ispirando. (per tre volte)



SAVITI PRANAYAMA

Respirazione ritmica -*dona equilibrio ed armonia, allenta tensioni nervose, favorisce la concentrazione mentale*

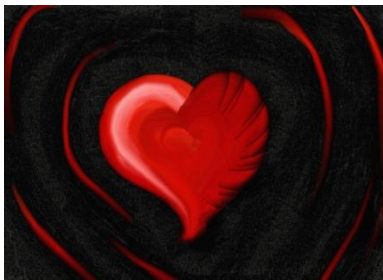
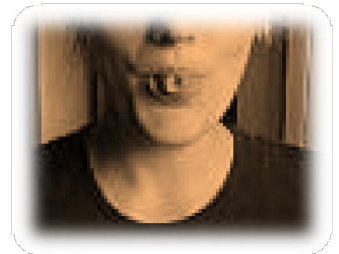
Inspirare per 6 sec., trattenere il respiro per 3 sec. Espirare per 6 sec., sospendere la respirazione per 3 sec.

<i>Inspirazione</i>	<i>Sospensione (a polmoni pieni)</i>	<i>Espirazione</i>	<i>Sospensione (a polmoni vuoti)</i>
6	3	6	3
8	4	8	4
10	5	10	5
12	6	12	6

SITALI PRANAYAMA

Respiro rinfrescante -*agisce sugli occhi e gli orecchie, stimola l'attività del fegato, migliora la digestione, crea sensazione di freschezza*

Piegare lingua in senso della lunghezza, farla uscire dalla bocca; inspirare dalla bocca e riempire completamente i polmoni, rimettere dentro la lingua, chiudere la bocca e trattenere il respiro, respirare lentamente dal naso; durante l'espiazione si avverte una sensazione di freschezza lungo la spina dorsale.



Esercizio per Crisi tachicardiache

Rallenta i battiti del cuore; diminuisce il senso di angoscia

Concentrarsi sulla fossetta del collo; inspirare, trattenendo il respiro spingere il mento verso il collo fino a premerlo nella fossetta (o appoggiarlo sullo sterno), espirando lentamente risollevarlo il capo. Ripetere più volte.

Respirazione a tratti

Toglie l'ansia

Sia l'inspirazione sia respirazione sono a sussulto (come quando si piange molto).

Iniziare con 6 tempi (sussulti) di inspirazione e 6 tempi (sussulti) di espiazione, calare gradualmente a 5 e 5, 4 e 4, 3 e 3, 2 e 2. Finire con una lenta e profonda inspirazione e una espiazione completa. Ripetere più volte.



BHRAMARI PRANAYAMA

Respirazione dell'ape nera- *Rilassa il corpo e la mente*

Chiudere gli occhi, portare l'attenzione alla gola immaginando di poter respirare con questa, come se sotto il mento ci fosse un foro da cui entra ed esce il respiro. Respirando lentamente e profondamente, producendo un ronzio tra naso e gola sia inspirando sia espirando. Il ronzio provocato è come quello di un'ape; il ronzio risuonerà nel centro della testa, provocando una sensazione di incredibile sonnolenza.



UJJAYI preparazione ...



Sedersi con il tronco leggermente piegato in avanti, spina dorsale dritta e le braccia allungate in fuori in modo che le mani poggino sulle ginocchia con le dita in **Chin Mudra**.

Inspirare lentamente attraverso le narici, fascia addominale sotto controllo, la glottide è parzialmente chiusa, la respirazione è principalmente toracica. L'aria produce un suono regolare.

Alla fine dell'inspirazione chiudere completamente la glottide e trattenere il respiro per due secondi.

Durante l'espirazione tenere sotto stretto controllo la fascia addominale ed aprire leggermente la glottide per permettere all'aria di uscire producendo lo stesso suono continuo. Poi contrarre i muscoli addominali e abbassare le clavicole così da espellere tutta l'aria dai polmoni.

L'espirazione dovrebbe essere lunga il doppio rispetto all'inspirazione. Praticare tre respirazioni, rilassarsi e ripetere altre due volte.

VILOMA PRANAYAMA variante

Respirazione irregolare - *Diminuisce la pressione arteriosa*

Capo leggermente piegato in avanti, occhi chiusi; inspirare profondamente emettendo il suono "hUUUU". Espirare pochissima aria, poi trattenere il respiro per 1 sec.; espirare pochissima aria e trattenere il respiro per 1 sec... ; continuare così fino allo svuotamento dei polmoni.

Ripetere più volte.

(All'incontrario ("hUUU" durante l'espirazione e ispirando a tratti) aumenta pressione arteriosa)



Esercizio di respiro sul ritmo cardiaco

Regolarizza il battito cardiaco; distende i nervi aiutando il rilassamento

Cercare con la mano destra sul polso sinistro le pulsazioni arteriose. Usarle come ritmo.

Inspirare per la durata di 2-4-6 pulsazioni (aumentandole gradualmente ogni volta), trattenere il respiro per 1-2-3 pulsazioni; espirare per la durata di 2-4-6 pulsazioni.

Ripetere per qualche minuto.

RESPIRAZIONE RITMATA

La vostra attenzione è sui battiti del cuore o pulsazioni del sangue; contate 2 battiti all'inspirazione, 4 all'espirazione, respirate per circa 1 minuto (l'espirazione dura in genere il doppio della inspirazione; (allungate progressivamente il ritmo: 3 - 6 poi 4 - 8)

RESPIRAZIONE COMPLETA RITMATA

Inspirate durante 4 battiti del cuore, bloccate il respiro per 8 battiti e espirate per 8 battiti;

VILOMA PRANAYAMA

aiuta a concentrarsi e a ritmare il respiro; obbliga l'attenzione a concentrarsi sull'esercizio e previene le distrazioni; normalizza la tensione arteriosa

CICLO A INSPIRAZIONE FRAZIONATA:

Inspirate durante due battiti, bloccate per due battiti, reinspirate durante due battiti, arrestate di nuovo il respiro per due battiti etc. Allorché i polmoni sono pieni bloccate di nuovo il respiro per 5-10 secondi, poi espirate lentamente attraverso le due narici; quando i polmoni sono vuoti, ricominciate il ciclo (5 volte); ad ogni ritenzione effettuare il **Mula Bandha**, quindi in ciascun grado di ritenzione del respiro si contrae l'ano;

CICLO B ESPIRAZIONE FRAZIONATA:

Di sera praticate la fase B che è sedativa e aiuta ad addormentarsi, al risveglio la fase A che dinamizza;

