



# Nadi Shodana Pranayama

*controllo del respiro  
per Purificarsi  
e Centrarsi*



**Benefici:** *Nadi Shodana Pranayama ha lo scopo di purificare le Nadi, canali energetici del corpo, e porta ad una centratura mentale.*

**S**edere in **posizione facile, con le gambe incrociate.**

Portare la Mano sinistra è in Gyan mudra (il dito indice ed il pollice sono uniti) poggiata sul ginocchio sinistro con il braccio teso. Piegare il braccio destro portando il pollice a chiudere la narice destra, le altre dita rimangono tese e rivolte verso l'alto.

Gli occhi sono chiusi, mantenere la posizione respirando in modo lento e profondo dalla sola narice sinistra.

Continuare per **3 minuti.**



A questo punto, mantenendo il braccio piegato, utilizzando il mignolo, chiudere la narice sinistra e respirare in modo lungo lento e profondo dalla sola narice destra.

Continuare per **3 minuti.**



Adesso iniziamo a respirare in modo alternato da ambedue le narici. Con il pollice chiudere la narice destra, ed inspirare profondamente dalla narice sinistra.

Poi utilizzando il mignolo

chiudere la narice sinistra, ed espirare profondamente dalla narice destra.

Continuare per **3 minuti.**



Ora invertiamo il verso di respirazione.

Con il mignolo chiudere la narice sinistra, ed inspirare profondamente dalla narice destra. Poi con il pollice chiudere la narice destra, ed espirare profondamente dalla narice sinistra.

Continuare per **3 minuti**.



Passiamo **all'ultima fase di respirazione**. Portando anche la mano destra in Gyan mudra (il dito indice ed il pollice sono uniti) poggiata sul ginocchio destro e con il braccio teso, inspiriamo ed espiriamo da ambedue le narici in modo lungo lento e profondo. (Chi lo conosce, può praticare il respiro di fuoco). Continuare per **3 minuti**.

Concludere con un rilassamento di 5 o 7 minuti.

*Con il tempo e l'esperienza, la tecnica può essere prolungata aumentando in egual modo tutte e 5 le fasi di respirazione descritte. Passando da 3 minuti a 5, poi a 7.*



*Quanto scritto in questo articolo NON deve essere interpretato come una consulenza medica.*

*I benefici attribuiti alla pratica provengono dalla millenaria tradizione dello yoga.*

*Per una pratica corretta, è doveroso affidarsi ad un insegnante esperto che adatterà la classe in funzione delle possibilità e capacità dello studente.*

*Questo articolo ha lo scopo di far conoscere la cultura dello Yoga.*

