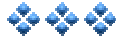




**Pranayama – per riequilibrare
il sistema nervoso, gli stati emotivi e mentali
III e VI Chakra**

di Yogi Bhajan



Benefici:

- ✓ Aiuta nel perfezionare il respiro
- ✓ Riequilibra gli stati d'animo emotivi e mentali
- ✓ Riequilibra il sistema nervoso
- ✓ Potenzia la forza, la vitalità e la concentrazione
- ✓ Riequilibra il III ed il VI chakra

Esecuzione:

Assumere la **posizione facile**, sedere a terra con le gambe incrociate, la schiena è dritta, le braccia sono tese e poggiano sulle ginocchia, i palmi sono rivolti in alto, le dita in **gyan mudra**, con gli indici ed i pollici uniti tra loro. Gli occhi sono chiusi, la concentrazione è tra le sopracciglia.



Respirazione 1

- a) Il respiro è lungo lento e profondo, dal naso.
Inspirare mentre si dilata la pancia, espirare mentre si contrae, portandola in dentro. Continuare per **3 minuti**

- b) Ora variare la respirazione rendendola frammentata:
il respiro viene segmentato in 4 parti uguali sia durante l'inspirazione che durante l'espirazione.
Fare attenzione a far durare in ugual modo l'inspirazione e l'espirazione.
Scegliere una lunghezza di respiro che si possa mantenere per tutto il tempo dell'esercizio, senza sforzo.
Continuare per 3 minuti, 5 minuti oppure 7, fino ad arrivare gradualmente ad 11 minuti

Quando si è acquisisce una fluida padronanza di questa respirazione, si può sostituire l'esercizio con il prossimo.

Respirazione 2

- a) Il respiro è lungo lento e profondo, dal naso.
Inspirare mentre si dilata la pancia, espirare mentre si contrae, portandola in dentro. Continuare per **3 minuti**

- b) Durante l'inspirazione, il respiro è segmentato in 4 parti uguali.
Durante l'espirazione eseguire un unico respiro della stessa durata dell'inspirazione.
Continuare per 3 minuti, 5 minuti oppure 7, fino ad arrivare gradualmente ad 11 minuti



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.

