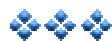


# Pranayama

## Controllo del respiro per Energizzare e Rendere Attivi



*“Colui che controlla il respiro  
controlla la mente  
Colui che controlla la mente  
controlla il respiro”  
- Upanishad -*



**S**edere in **posizione facile**.

La **mano destra** è in **Gyan mudra** (il dito indice ed il pollice sono uniti) poggiata sul **ginocchio destro** con il braccio teso.

Il **braccio sinistro** è chiuso e piegato all'altezza del gomito per permettere la **chiusura della narice sinistra con il pollice**. Il palmo della mano è aperto e le altre dita sono puntate verso l'alto, come fossero delle antenne ricettive. Gli **occhi sono chiusi**, con la concentrazione è al terzo occhio, alla radice del naso.

Respirare esclusivamente dalla narice destra con un **respiro lungo lento e profondo**.

Il respiro è continuo e senza pause o apnee. La **durata** dell'inspirazione e dell'espirazione devono essere **uguali**.

Per mantenere la concentrazione durante la pratica, può essere recitato mentalmente il mantra "*Wahe Guru*" (*Wahe* durante l'inspirazione e *Guru* nell'espirazione) oppure il mantra "*Sat Nam*"

*Questa respirazione può essere usata quando si è stanchi o si ha freddo, agisce sul corpo rendendolo energico e caldo.*

*Sfrutta il canale energetico che controlla i processi vitali, la **nadi Pingala**, che si avvolge intorno al **sushumna** partendo dalla base del tronco e terminando nella **narice destra**. Corrisponde all'**energia maschile** ed è associata al **Sole**.*

*Stimola e risveglia l'energia pranica, aumenta l'estroversione, il dinamismo, allevia la depressione.*



*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.*

