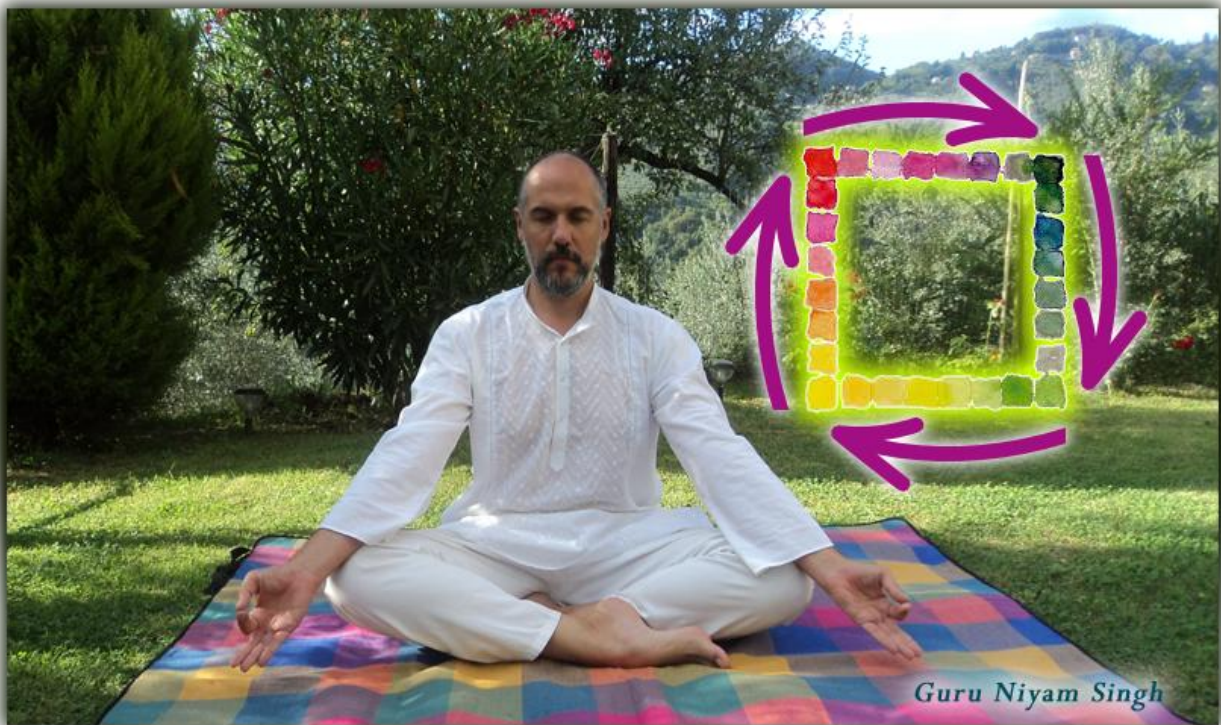


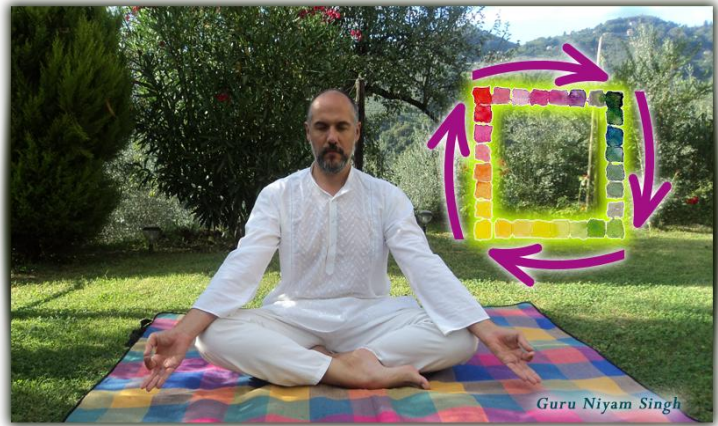


Samavritti Pranayama

Respirazione Quadrata



In questa tecnica di controllo del respiro le 4 fasi della respirazione: inspirazione, ritenzione a polmoni pieni, espirazione, ritenzione a polmoni vuoti, hanno la stessa durata.



Esecuzione:

Sedere in **posizione facile**. Le mani sono sulle ginocchia in **Gyan mudra** (il dito indice ed il pollice sono uniti). Gli occhi sono chiusi. Espirare profondamente e iniziare il ciclo di respirazione.

Inspirare profondamente, trattenere, espirare e trattenere. Ripetere l'intero ciclo. Ogni fase del respiro deve durare 4 secondi, l'intero ciclo durerà 16 secondi.

Continuare la tecnica per 3 - 11 minuti.

Con l'esperienza ogni fase potrà durare sempre più a lungo, ma senza arrivare a forzare.

Per aiutarci a mantenere la concentrazione durante la tecnica, possiamo visualizzare un quadrato da percorrere durante le fasi della respirazione come descritto:

- ✓ mentre inspiriamo si sale lungo il lato sinistro del quadrato,
- ✓ durante la ritenzione ci spostiamo lungo il lato superiore
- ✓ espirando si scende lungo il lato destro;
- ✓ durante la ritenzione si percorre il lato inferiore

Si può sostituire il conto dei secondi di ogni fase di respiro con la ripetizione del mantra, ad esempio nei 4 secondi si può pronunciare il mantra "Wahe Guru" sillabato mentalmente come "wa-he-gu-ru". E' necessario però fare attenzione a mantenere il respiro fluido e non frammentato come il mantra.

Benefici:

Aiuta ad affrontare situazioni difficili e impegnative aumentando la propria resistenza. Favorisce l'armonia interiore, rafforza la stabilità, calma il sistema nervoso migliorando l'equilibrio psichico.

Ricarica di energia, dona vitalità. Regolarizza la pressione arteriosa e il battito cardiaco. Rendere il respiro fluido e uniforme.



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.

