

## ❖❖❖ Il Pranayama ❖❖❖



Il pranayama di solito viene definito come il controllo del respiro, ma questa interpretazione non è completa poiché riduce il suo significato ad un esercizio di respirazione con l'unico scopo di introdurre più ossigeno nei polmoni.

Il termine pranayama è formato da due radici: "prana" e "ayama". "Prana" significa "energia vitale" ed indica la forza che esiste in tutte le cose ed è fortemente legato con l'aria che respiriamo. La parola "yama" significa "controllo", mentre "ayama" indica "espansione".

Quindi, la parola pranayama significa **"espansione del livello del prana"**.

Il pranayama utilizza la respirazione per influenzare il flusso di prana nelle nadi, canali energetici, e del pranamaya kosha, corpo energetico (uno dei corpi che costituisce il corpo pranico).

**Le tecniche di pranayama forniscono il metodo per mezzo del quale la forza vitale può essere attivata e regolata per andare oltre i normali confini individuali ed ottenere un livello più elevato di energia vibratoria e di consapevolezza.**



Il respiro è un processo vitale del corpo, influenza le attività cellulari ed è collegato con le prestazioni del cervello.

La respirazione armoniosa, profonda e lenta porta a stati mentali calmi e rilassati.

La respirazione irregolare influenza negativamente la mente e porta a blocchi fisici, emozionali e mentali che provocano conflitti interiori, squilibri della personalità, dello stile di vita fino a causare malattie.

Attraverso la pratica di pranayama, il processo di respirazione viene man mano ristabilito e riequilibrato.

Con una mente rilassata il prana scorre liberamente nelle nadi e nei chakra. Il prana diventa visibile **come movimento e azione sul piano fisico, come pensiero sul piano mentale.**

**Il Pranayama è il mezzo  
tramite il quale uno Yogi  
cerca di realizzare dentro  
il suo corpo individuale  
l'intera natura cosmica e  
tenta di raggiungere la  
perfezione**

