

❖❖❖ Le Nadi ❖❖❖

Il termine **nadi** proviene dal sanscrito ed indica i canali energetici nei quali scorre il **prana**, l'energia vitale. Questi canali creano una capillare rete che scorre internamente ed esternamente il corpo. Le 3 **nadi** principali sono:

- ❖ **Sushumna nadi** che parte dall'estremità inferiore del tronco, da un punto situato alla base della spina dorsale (**kanda**) fino ad arrivare all'estremità della testa, la **corona**. Attraverso questa nadi, la **Kundalini**, l'energia creativa latente, passando dal **Muladhara chakra** nella regione coccigea, fino ad arrivare alla cima della testa **Sahasrara chakra** portando l'individuo al risveglio, all'espansione della **coscienza**, ad uno stato di benessere completo.
- ❖ **Ida nadi**, controlla tutti i processi mentali, si avvolge intorno al *sushumna* partendo dalla base del tronco e terminando nella **narice sinistra**, corrisponde all'**energia femminile** ed è associata alla **luna**
- ❖ **Pingala nadi**, controlla i processi vitali, si avvolge intorno al *sushumna* partendo dalla base del tronco e terminando nella **narice destra**, corrisponde all'**energia maschile** ed è associata al **sole**.



Ida e Pingala, funzionano in modo alternato durante la giornata. Se si porta l'attenzione alle narici, infatti, si può notare che in una il flusso del respiro è libero, mentre nell'altra è bloccato.

All'intersezione di queste 3 nadi si collocano i **7 chakra** principali, o sfere di energia: il **Muladhara chakra** nella regione coccigea, **Svadhithana chakra** nella zona degli organi genitali, **Manipura chakra** nel plesso solare (all'altezza dell'ombelico), **Anahata chakra** nel centro del torace nella zona del cuore, **Vishuddha chakra** all'altezza della gola, **Ajna chakra** sulla fronte o terzo occhio, **Sahasrara chakra** sulla cima della testa.

