

VAYU PRANAYAMA (base)

VAYU

Vento, aria, dio del vento ma anche soffio vitale, dalla radice sanscrita VA=SOFFIARE

In questo Pranayama oltre al controllo del respiro, a livello energetico, avviene uno scambio tra l'energia interna al nostro corpo e quella esterna.

ESECUZIONE

- Nella tecnica base, la respirazione si effettua attraverso la bocca pronunciando la O sia durante l'inspirazione che durante l'espirazione, in questo modo ventiliamo una notevole quantità di aria maggiore e il suono che si emette serve ad aumentare la concentrazione e ad allontanare i pensieri.
- Si tratta di un Pranayama dinamico in quanto oltre alla respirazione compiamo dei movimenti con gli arti superiori, per questo l'esecuzione di questo Pranayama la studieremo direttamente nella lezione, nel variante di base, i movimenti degli arti superiori sono vari, infatti si muovono, durante l'inspiro, verso il corpo e, durante l'espiro, verso l'esterno in quattro direzioni, in avanti, in alto, lateralmente e verso il basso.



BENEFICI

- Mette in equilibrio gli stati psicofisici ed energetici, se abbiamo un surplus di energia ci calma, se invece siamo stanchi o apatici ci ricarica.



SAMAVRTTI PRANAYAMA

SAMA

Misura uguale, regolare.

VRTTI

Attività, movimento, azione.

Le fasi respiratorie, in questo Pranayama, hanno uguale durata. La tecnica, relativamente semplice, prevede una respirazione eseguita interamente attraverso le narici, con tempi uguali: inspiro, ritenzione a polmoni pieni (apnea) ed espiro.



ESECUZIONE

- Inspirazione profonda attraverso il naso; ritenzione a polmoni pieni (tranne per persone con ipertensione o in gravidanza); espirazione profonda.
- Conteggiare mentalmente la durata di ogni fase respiratoria, tutte e tre le fasi dovranno avere la medesima durata, orientativamente si terrà in maggior considerazione la fase più debole, uniformando le altre, si partirà con tempi brevi per poi portare, senza sforzo, da un minimo di 5 fino ad arrivare a 10 e più secondi.

BENEFICI

- Riequilibra la respirazione e la rende più profonda e consapevole.
- Aumenta la capacità di ventilazione.
- Calma la mente e ossigena il corpo in profondità.



SITALI PRANAYAMA (base)

SITALI

Fresco o rinfrescante



ESECUZIONE

- Lingua a fogliolina o bocca a bacio, inspiro attraverso la bocca; espiro è invece con il naso.

BENEFICI

- Decongestiona le vie aeree superiori, l'aria che entra è fresca e aiuta anche ad abbassare la temperatura corporea.
- Il sibilo che si emette ci aiuta ad aumentare la concentrazione facendoci allontanare mentalmente da ciò che ci sta intorno, calma l'ansia e gli stati d'animo alterati, lo stress e promuove la calma



NADI SHODHANA PRANAYAMA

NADI

Canali, etimologia che fa riferimento ad una realtà energetica che si rifà, in modo particolare, alla medicina orientale per la quale nella zona della colonna vertebrale scorrono 3 canali, Inda (narice sinistra), Pingala (narice destra) e Sushumna (colonna centrale).

SHODHANA

Pulizia/purificazione



ESECUZIONE

- Si porta la mano destra con indice e medio in appoggio sulla fronte (punto in mezzo alle sopracciglia);
- le altre tre dita si usano per chiudere, alternandole, prima una narice poi l'altra, dalla narice aperta si effettua una respirazione completa, al termine dalla quale la narice viene chiusa dalle dita (pollice sulla narice destra, anulare e mignolo sulla sinistra) e si apre l'altra e si procede ad un'altra respirazione completa.



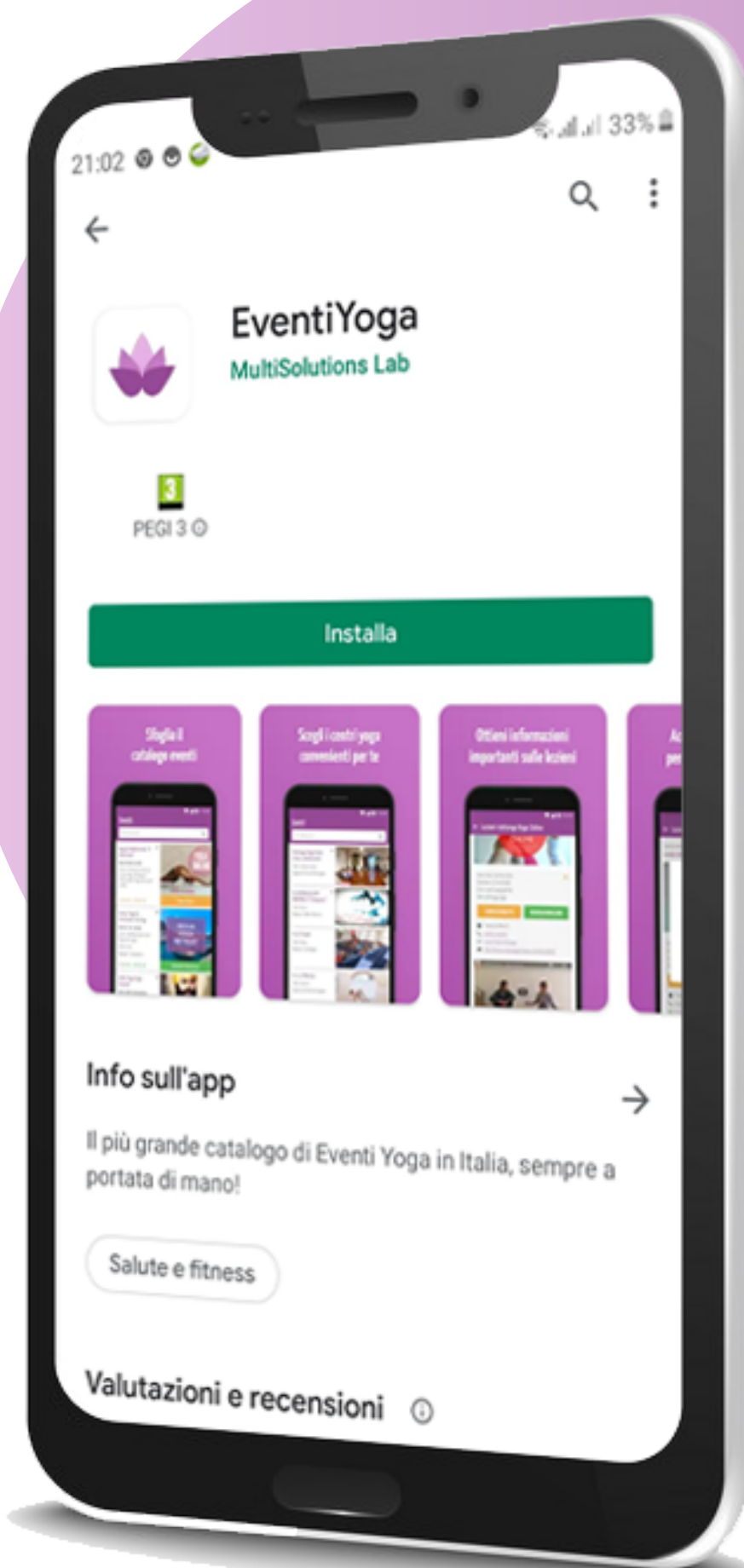
BENEFICI

- Riequilibra la respirazione, calma la mente ed ossigena profondamente il corpo.
- È molto importante eseguire l'esercizio di respirazione con le narici alternate tanto che alcuni studi hanno dimostrato che vi sia un rapporto molto stretto tra l'attivazione degli emisferi cerebrali e questa respirazione.
- Insieme ad altre tecniche di Pranayama, il Nadi Shodhana è particolarmente raccomandato per gestire gli stati di stress e attacchi d'ansia e/o di panico, tanto da essere stato inserito, qualche anno fa in un "prontuario" pubblicato sul sito dell'ospedale Niguarda di Milano, in una sezione dedicata a persone che presentavano sia le patologie sopra descritte.





SCARICA L'APP EVENTIYOGA



Available on

App Store



ANDROID APP ON

Google play



Scarica su Apple Store

WWW.EVENTIYOGA.IT



ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

SCONTI, OFFERTE, SEQUENZE YOGA, INFO UTILI VIA E-MAIL

PER TE SUBITO UN BONUS!



Scarica su Apple Store

WWW.EVENTIYOGA.IT