

Respirazione Yoga

Completa seduti

Partenza: allineamento della schiena e del capo; rilassamento generale, in particolare occhi, mandibole, spalle, bacino, regione lombare. Le ginocchia più basse dell'ombelico. Una corretta postura è il fondamento di una corretta respirazione.

Mani una sulla pancia e una sullo sterno, per cogliere maggiori sfumature del movimento indotto dal respiro.

Visualizzare il tronco come un recipiente elastico e vuoto e il respiro come acqua.

Inspirando il respiro sale dal basso e satura prima l'addome e poi il torace.

Espirando il respiro esce dall'alto verso il basso, come acqua versata da un bicchiere.

Il flusso del respiro è lento e costante, senza interruzione, scatti, accelerazioni, rallentamenti. È uniforme. La percezione della respirazione è soprattutto laterale, lo stesso movimento di una fisarmonica. L'inspirazione è completa ma mai forzata. L'espiazione è completa e, nella fase finale, l'addome viene leggermente retratto in dentro.

Almeno 3 minuti di pratica e sino a 10.



Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: migliora l'ossigenazione dei tessuti; diminuisce il numero dei respiri per minuto; favorisce la circolazione del sangue e della linfa; crea il giusto equilibrio tra interno ed esterno; mobilizza e attiva tutte le articolazioni e i muscoli del tronco.

Respirazione addominale: maggiore stimolo dell'attività biologica e coscienza della stessa.

Respirazione toracica: relazione con il mondo esterno, attività, interesse per ciò che ci circonda

Respirazione clavicolare: relazione con il piano simbolico.

I tre assieme e integrati (senza soluzione di continuità) danno la respirazione Yoga completa.

Per mezzo del Pranayama compiamo un passaggio importante nel percorso di affinamento della coscienza, passiamo dalla percezione materiale a quella energetica, dalla percezione dell'involucro di cibo a quella dell'involucro di energia pranica.

Il rallentamento e l'affinamento del respiro concede una tregua rigenerante a tutti gli organi vitali; il respiro lento e sottile è un elemento fondamentale di longevità.

Domanda: perché alcuni soggetti divengono più nervosi quando si rilassano?

Risposta: quando il sistema nervoso è sistematicamente iperstimolato, quello ghiandolare produce costantemente sostanze eccitanti (i due sistemi sono direttamente connessi attraverso l'ipofisi). Una fase di rilassamento può inizialmente indurre una sorta di corto circuito nervoso/ghiandolare che ha come sintomi stati ansiosi, depressione, cefalea del sabato etc.