

Respirazione Yoga

Purificazione delle Nadi

Nadi Shodana Pranayama

Nadi Shodana significa purificazione delle Nadi.

Nella forma classica il respiro entra da una narice e esce dall'altra, poi compie il percorso inverso. Questo fa un ciclo di Nadi Shodana Pranayama, che è la base di molte tecniche di Pranayama.

Questo modo di muovere il respiro induce una progressiva purificazione delle Nadi Ida, collegata alla narice sinistra, e Pingala, collegata alla narice destra; l'equilibrio tra le due polarità attiva Nadi Susumna. Questo Pranayama rappresenta la base dell'azione sulla polarità a livello pranico e realizza la sintesi dinamica delle due polarità.

Partenza: seduti con la schiena diritta; anche supini con le gambe piegate per la fase senza apnea.

Per chiudere le narici si usa prevalentemente la Nasagra Mudra, che è facile ed efficace e permette di mantenere il gomito aperto e il polso diritto e rilassato. La pressione alla base dell'osso del naso è esercitata con la punta del polpastrello ed è molto delicata. Quando sentiamo affaticamento al braccio possiamo cambiarlo.



Si esegue seduti a gambe incrociate, in caso di impossibilità anche supini con gambe piegate.

La prima inspirazione con la narice più aperta.

Fase 1: interiorizzare il movimento del respiro, entra da una narice ed esce da quella opposta; rientra da quella da cui si è espirato ed esce dall'altra.

Fase 2: l'attenzione è rivolta al compimento di inspirazioni e specialmente espirazioni complete.

Fase 3: esercitarsi a muovere il respiro in modo lento e uniforme.

Fase 4: equilibrare il tempo di inspirazione e di espirazione.

Fase 5: prestare attenzione alle pause tra inspiro ed espiro e viceversa.

Purificazione delle Nadi con ritenzione piena

Nadi Shodana Antara Kumbhaka Pranayama

Si inserisce una ritenzione dopo l'inspirazione, della stessa durata di inspirazione ed espirazione. Tempi 1-1-1.

Per misurare i tempi si può utilizzare il Mantra 'Om Namah Shivaya', oppure un cronometro o contare mentalmente o altro. Durante la ritenzione può essere inserito Jalundhara Bandha o Jihva Bandha, accentuando la pressione della lingua sul palato.

Purificazione delle Nadi con ritenzione vuota

Nadi Shodana Bahya Kumbhaka Pranayama

Si inserisce una ritenzione dopo l'espirazione, della stessa durata di inspirazione ed espirazione. Tempi 1-1-1.

Per misurare i tempi si può utilizzare il Mantra 'Om Namah Shivaya', oppure un cronometro o contare mentalmente o altro. Durante la ritenzione può essere inserito Jalundhara Bandha o Jihva Bandha, accentuando la pressione della lingua sul palato.

Controindicazioni: per la fase senza ritenzione nessuna; per esecuzione con ritenzione piena disturbi cardiaci e pressione arteriosa alta; per esecuzione con ritenzione vuota pressione arteriosa bassa.

Benefici: come dice il nome questa respirazione favorisce la purificazione dei canali energetici del corpo, specialmente Ida e Pingala e il conseguente riequilibrio energetico di corpo e psiche. Da tale equilibrio si attivano le funzioni di Susumna Nadi e, se lo stadio di interiorizzazione è sufficientemente intenso, si realizza spontaneamente uno stato di coscienza molto elevato e beatifico. Inoltre questo Pranayama rende maggiormente resistenti ai contrari, caldo e freddo etc., alle malattie e allo stress; favorisce il recupero di un peso ideale, la chiarezza mentale, maggiore vitalità unita a senso di benessere e rilassamento.