

Respirazione Yoga

Calabrone

Bhramari Pranayama

"Inspirando rapidamente produrre il suono di un'ape maschio. Espirando lentamente emettere un ronzio come quello di un'ape femmina. Con la pratica ripetuta di Bhramari Pranayama sorge nel cuore dei migliori yogi una felicità indescrivibile." (Hatha Yoga Pradipika, II,68)

Partenza: seduti con le gambe incrociate oppure Vajra Asana.

Nella forma classica si inspira con la sola narice sinistra e si espira producendo il suono ronzante di 'emmmmm', che vibra dalla gola sino al centro della fronte. Il passaggio della chiusura della narice non è indispensabile e si può inspirare da entrambe, specie se la pratica è prolungata.

In inspirazione la gola è parzialmente chiusa come nella pratica di Ujjayi Pranayama. L'espiazione risulta molto prolungata. La tonalità del suono può cambiare anche notevolmente. La vibrazione pervade interamente l'area del collo, spalle, nuca, viso, cavità cranica. Per aumentare la percezione della sottile vibrazione interna indotta dal Pranayama si può praticare con le orecchie chiuse. La pratica richiede un minimo di 5 minuti e può essere prolungata a piacere anche se con la progressione dettata dal buon senso.



Controindicazioni: patologie infiammatorie della gola.

Benefici: insegna ad espirare molto lentamente; attiva il sistema parasimpatico e quindi favorisce il risparmio energetico; migliora la voce; aiuta a prevenire alcune patologie della gola e del naso e favorisce la purificazione delle vie respiratorie; dona calma e rilassamento al corpo e alla mente. Questa respirazione agisce su Udana Vayu, la cui natura è un movimento ascendente che dalla gola dirige verso l'alto ed ha la funzione di attivare espressione del viso e gestualità.