

Respirazione Yoga  
**Declamando Om**  
Pranava Mantra Pranayama

**Posizione:** si può eseguire in posizione seduta o eretta.

Eeguire una profonda inspirazione e quindi, semplicemente, lasciare uscire la voce, sino in fondo; il suono sale dal basso ... Ooommm ...

Si può centrare il suono sull'espansione laterale o sull'ascendenza focalizzando il suono sulla O oppure sulla M.

Minimo tre ripetizioni e senza limite.

Focalizzare l'attenzione sulle vibrazione che il suono induce nei tessuti.

La vibrazione può essere percepita anche ponendo una o entrambe le mani sullo sterno o tra le scapole.



Om è il suono matrice dell'universo e implica il concetto di totalità.  
Le 3 lettere che lo compongono (A-U-M) rappresentano tutti i '3' che sostengono l'universo e, pronunciate assieme, la loro fusione è superamento in una sintesi superiore.

Om simboleggia la triade corpo, mente e spirito.

Om simboleggia i 3 stati di coscienza relativa, sonno, sogno e veglia.

Om simboleggia i 3 tempi, passato, presente e futuro.

Om simboleggia la trinità divina (Trimurti), Brahma (creazione), Visnu (conservazione), Shiva (distruzione).

Om simboleggia le 3 qualità dell'energia, Tamas e Rajas Sattva.

Om simboleggia i 3 sessi, maschile, femminile, neutro.

Om simboleggia le 3 dimensioni: profondità, larghezza e altezza.

Inoltre, rappresenta anche i 3 umori del corpo, le 3 vie di realizzazione, le 3 parti della mente e così via.

**Controindicazioni:** nessuna specifica

**Benefici:** insegna a espirare completamente e a usare la voce e la parola con efficacia; armonizza il Chakra cardiaco (Anahata Chakra); induce una profonda pace nella mente e nel cuore. Praticato in gruppo la sua efficacia risulta moltiplicata.

