

Respirazione Yoga
Grande respirazione
Maha Pranayama

In questo Pranayama abbiamo modo di sperimentare ed affinare i tre livelli del respiro (addominale, toracico e clavicolare) in combinazione con Bija Mantra e Mudra adeguati. Il **Mantra Aum** è al centro di tutta questa pratica.

Le tre lettere che compongono il Mantra Om vengono declamate separatamente, con una modalità di respirazione e una Mudra e fanno entrare in vibrazione una specifica area del corpo attivando al tempo stesso specifiche connessioni psichiche. Si tratta di una sinergia molto potente.

Focalizzare l'attenzione sull'area in cui origina la vibrazione. La 'A' inizia nella parte posteriore della bocca; la 'U' viene pronunciata a metà della bocca; la 'M' vibra all'estremità, dalle labbra verso l'esterno.

Partenza: posizione del Fulmine; sensibilizzarsi su allineamento e respiro, le mani sulle cosce.

Prima di iniziare la pratica prendere specialmente consapevolezza:

- dell'area che va dai piedi alla linea diaframmatica
- dell'area che va dalla linea diaframmatica alle ascelle
- dell'area che va dalla linea clavicolare sino alla testa e oltre



Assumere Cin Mudra, con entrambe le mani. La punta del pollice a contatto con la punta dell'indice.

Le palme sono verso l'alto e le mani poggiate sulle cosce.

Espirando declamare "Aaaa..."; percepire la vibrazione nell'area che va dal perineo sino al diaframma.

Ripetere 3 volte.

Assumere Cin Maya Mudra, con entrambe le mani. Rispetto a Cin Mudra medio, anulare e mignolo, anziché stesi vengono portati a contatto con la palma della mano.

Le palme risultano verso l'alto e le mani poggiate sulle cosce.

Espirando declamare "Uuuu..."; percepire la vibrazione nell'area che va dal diaframma alle ascelle.

Ripetere 3 volte.



Assumere Adi Mudra, con entrambe le mani. Il pollice viene piegato verso la base del mignolo e le altre dita si chiudono sopra al pollice.

Le palme sono verso il basso e le mani poggiate sulle parte alta delle cosce.

Espirando declamare 'emmmm'; percepire la vibrazione dalla linea delle ascelle a quella della fronte.

Ripetere 3 volte.

Assumere Brahma Mudra, con entrambe le mani. Mantenendo le mani come in Adi Mudra si uniscono le nocche di indice e medio alla base dello sterno.

Espirando declamare 'A-U-M'; percepire le vibrazioni ognuna nell'area di competenza. Ripetere 3 volte.

Il suono viene emesso partendo dal basso, quando la "Aaaa..." arriva al diaframma il suono si trasforma in "Uuuu...", quando la "U" ha raggiunto le ascelle si trasforma in "eMmmm..."; l'ultima vibrazione da la sensazione di essere senza fine.





Poggiando le mani sulle ginocchia inspirazione completa con il naso, espirazione frazionata attraverso la bocca tenendo le labbra in Kaki Mudra (come per fischiare) e piegando il tronco verso il basso, sino a poggiare il capo a terra.

Almeno sette frazioni di respiro, poi inspirare completamente attraverso il naso e riportarsi nella posizione del fulmine. Ripetere 3 volte.

Assumere la posizione del Fulmine rovesciato e mantenere per almeno un minuto e sino a tre.

Al termine passaggio nella posizione della foglia



Al termine da 1 a 3 minuti di immobilità nella posizione del Fulmine, in stato di silenzio mentale e allineamento.

Questa fase meditativa può anche essere prolungata a periodi molto più lunghi, secondo il gradimento individuale.

Controindicazioni: in caso di ernia del disco o patologie della regione lombare la posizione del Fulmine rovesciato può risultare dannosa. In tale caso evitare questa fase.

Benefici: apre le porte alla dimensione meditativa; approfondisce e perfeziona il respiro; dona una grande calma e serenità mentale.

Cin Mudra: Gesto della Coscienza

Le mani sono distese con le palme verso l'alto e le punte di indici e pollici sono in leggero ma preciso contatto formando un cerchio.

Conosciuto anche come Gesto della Realizzazione favorisce la concentrazione del Prana nell'area addominale e attiva circuiti di consapevolezza che favoriscono l'integrazione e la simpatia armonica tra soma e psiche.

Cin Maya Mudra: Gesto della Coscienza del Manifesto

Anche gesto della Coscienza dell'illusione.

Partendo da Cin Mudra (sempre con le palme verso l'alto) si portano i polpastrelli di medio, anulare e mignolo a contatto con il palmo della mano.

Favorisce la concentrazione del Prana dell'area toracico-costale (specie Chakra del cuore) e affina la consapevolezza della natura reale-irreale della manifestazione.

Adi Mudra: Gesto del Principio Universale

Anche gesto della coscienza dell'unità primordiale.

A palma aperta si porta il pollice alla base del mignolo e poi lo si chiude tra le altre quattro dita.

Rispetto ai precedenti in questo caso è il dorso della mano a rimanere verso l'alto. I pugni così chiusi vengono collocati nella parte alta delle cosce.

Favorisce la concentrazione del Prana dell'area clavicolare e del capo (quinto, sesto e settimo Chakra) e rappresenta il finito nell'infinito. Aiuta a mantenere coscienza di sé anche in stato di totale abbandono.

Brahma Mudra: Gesto di Brahma

Anche gesto della coscienza omni-pervadente.

I pugni a contatto davanti alla base dello sterno; il contatto preciso è delle nocche di indice e medio; avambracci allineati.

Favorisce una profonda e naturale respirazione completa e la concentrazione del Prana nella Susumna.