

Tecniche di respirazione

Respirare anche con la mente, vale a dire imparare a prendere coscienza del proprio respiro, degli organi che esso coinvolge e dell'energia di cui esso è veicolo e "manifestazione". Pranayama, esercizi di respirazione in cui corpo e mente trovano il punto d'incontro per incamminarsi insieme sulle vie dello yoga.

Occorre ricordare che per praticare il pranayama è meglio affidarsi ad un maestro e seguire con attenzione le sue indicazioni.

Qui di seguito proponiamo la descrizione ed i benefici di alcune tecniche di respirazione. Dopo qualsiasi esercizio distendersi nella posizione del cadavere - shavasana -

BHASTRIKA PRANAYAMA

Bhastrika = soffiato da fuoco

Scegliere una di queste asanas e posizionarsi: virasana - posizione dell'eroe - sukhasana - posizione facile - padmasana - posizione del loto - Fare attenzione alla schiena: deve restare ben eretta.

Ci sono due tecniche che rientrano sotto il nome di bhastrika pranayama.

1- Accompagnando la respirazione con un sibilo - simile a quello prodotto dal soffiato da cui la tecnica prende il nome - inspirare rapidamente ed in modo energico, quindi espirare allo stesso modo. Ripetere per dieci volte. A questo punto ispirate profondamente ma molto lentamente, trattenete il respiro per circa 3 secondi ed espirate - sempre lentamente - La ritenzione del respiro a polmoni pieni, cioè dopo aver inspirato, si chiama antara kumbhaka. Alternare le dieci respirazioni energiche e quella lenta senza mai raggiungere stati di affaticamento.

2- Alternare un ciclo di bhastrika effettuato utilizzando solo la narice di sinistra con un ciclo effettuato con la narice destra.

Da utilizzarsi nel caso di: gonfiore all'addome, pressione bassa, diabete, insonnia, problemi alla tiroide, litiasi biliare.

Benefici: esercita un'azione tonificante sia sulla muscolatura addominale che sul sistema nervoso - decongestiona i seni frontali e paranasali e anche gli

occhi - migliora la funzionalità di fegato, pancreas e cistifellea.

Eventuali controindicazioni: ronzii alle orecchie e vertigini

UJJAYI PRANAYAMA

Ujjayi da ud = direzione verso l'alto e jaya = conquista

Scegliere una di queste asanas e posizionarsi: sukhasana - posizione facile - virasana - posizione dell'eroe - padmasana - posizione del loto - Eventualmente ci si può anche sedere su di una sedia. La schiena deve restare ben eretta, nel caso appoggiarsi ad una parete.

Inclinare il capo, appoggiare il mento nella fossetta clavicolare, stendere le braccia, appoggiando i polsi - la parte posteriore dei polsi - sulle ginocchia, ed unire indici e pollici. Con gli occhi chiusi svuotare completamente i polmoni - espirazione piena - Utilizzando entrambe le narici inspirare riempiendo bene i polmoni - il respiro deve essere lento e profondo - Durante quest'operazione dovrebbe sentirsi il suono "sa" provocato dal passaggio dell'aria attraverso le narici. Durante l'inspirazione non bisogna gonfiare l'addome, cercare di "portarlo" verso la spina dorsale. A questo punto restare in antara kumbhaka - ritenzione del respiro a polmoni pieni - per un paio di secondi. Nello stesso tempo cercare di "sollevare" verso l'alto il diaframma - la fascia muscolare che si trova tra l'addome e i polmoni - A questo punto espirare - sempre lentamente - e svuotare completamente i polmoni. Durante l'espirazione dovrebbe sentirsi il suono "ha" provocato dalla fuoriuscita dell'aria attraverso le narici. Restare per 1 o 2 secondi in bahya kumbhaka - ritenzione del respiro a polmoni vuoti - Questi cicli di respirazione vanno ripetuti per circa 10 minuti. Questa tecnica di respirazione può essere utilizzata anche stendendosi sul letto e ancora, in piedi o camminando.

Da utilizzarsi nel caso di: problemi alla prostata, sterilità e spermatorrea, problemi di pressione alta, insonnia, raffreddore, colite. Da praticare anche durante la gravidanza.

Benefici: migliora l'attività respiratoria in generale - rilassa e tonifica il corpo, aiutandolo a combattere l'affaticamento accumulatosi.

Eventuali controindicazioni: le persone che soffrono di pressione alta o con disturbi alle coronarie devono astenersi dal praticare il kumbhaka.

NADI SODHANA PRANAYAMA

Nadi = canale in cui scorre l'energia vitale
- Sodhana = pulire

Scegliere una di queste asanas e posizionarsi: virasana
- posizione dell'eroe - sukhasana - posizione facile -
padmasana - posizione del loto -

Per realizzare questa tecnica di respirazione occorre ostruire alternativamente la narice destra e quella sinistra.

La chiusura delle narici si effettua in questo modo: appoggiare indice e medio tra le sopracciglia e chiudere alternativamente la narice destra col pollice, la sinistra con l'anulare. Chiudendo la narice sinistra con l'anulare - con l'aiuto del mignolo - espirare completamente attraverso la destra, dopodiché inspirare, riempiendo bene i polmoni, sempre con la narice destra. Ripetere ostruendo la narice destra e continuare ad alternare fino ad eseguire 10 cicli di respirazione.

Tecnica di base: cercando di mantenere un'uguale durata di espirazione ed inspirazione da ogni narice, inspirare in 3 tempi dalla sinistra mantenendo chiusa la destra, ed espirare dalla destra in 3 tempi ostruendo la sinistra.

Esiste anche una tecnica con kumbhaka ma prevede la conoscenza e pratica di altre tecniche yoga - le tecniche bandha, "stringere", cioè delle particolari azioni fisiche che permettono di raggiungere il controllo di organi e nervi esercitando la contrazione di alcune parti del corpo -

Questa tecnica di respirazione può essere praticata per un tempo indeterminato, in ogni caso indicativamente un ciclo può durare 5/10 minuti. Il fatto di riuscire ad avere uguali tempi di espirazione ed inspirazione si ottiene ripetendo gli esercizi più volte - inizialmente si avranno durate diverse -

Da utilizzarsi nel caso di: problemi alla prostata, alle ovaie o ai reni, coliti, sterilità, diabete, depressione

e insonnia, pressione alta.

Benefici: agisce in particolar modo sulla mente, placando un'eventuale agitazione psichica e aiuta nel caso di costipazione cronica, soprattutto per forme di colite spastica dovute a disturbi nervosi.

Eventuali controindicazioni: coloro che soffrono di pressione alta devono evitare tutte le ritenzioni del respiro mentre in caso di pressione bassa si deve evitare la sospensione a polmoni vuoti - quella a polmoni piena è invece benefica -

BHRAMARI PRANAYAMA

Bhramari = grossa ape nera

Questa tecnica va praticata seguendo le indicazioni di ujjayi pranayama. L'unica differenza sta nel suono emesso che in questo caso assomiglierà al ronzio di un'ape.

Da utilizzarsi nel caso di: pressione alta e diabete, ma anche in presenza di disturbi all'udito.

Benefici: questo esercizio di respirazione ha gli stessi effetti benefici della tecnica ujjayi - il ronzio esercita un effetto rilassante e può aiutare nel caso si soffra d'insonnia.