

## TECNICHE DI RESPIRAZIONE

Le tecniche di respirazione raccolte in questo documento possono essere praticate sia prima o dopo un kriya o una meditazione, sia singolarmente come tecnica a se stante.

Nello scegliere la tecnica che si intende praticare, bisogna tenere presente che ognuna di queste ha tre aspetti comuni da osservare (*la posizione, la durata della tecnica e la conclusione della stessa*).

∞

**Posizione:** Sedere in Posizione Facile con le mani rilassate sulle ginocchia in gyan mudra (pollice ed indice in contatto) oppure con le mani rilassate in grembo (le donne porteranno la mano sinistra sulla mano destra con i polpastrelli dei pollici in contatto e gli uomini porteranno la mano destra sulla mano sinistra con i polpastrelli dei pollici in contatto).

**Durata:** 3 - 11 minuti

**Conclusione:** Inspirare profondamente, trattenere il respiro brevemente e poi rilassarsi.

∞

### *Respirazione lunga, lenta e profonda*

**Mantra:** Il “Sat Nam” (Sat in inspirazione e Nam in espirazione) aiuterà a tenere la concentrazione sul respiro durante la pratica.

**Istruzioni:** Sia l’inspirazione sia l’espirazione devono avvenire attraverso il naso in una proporzione 1:1 (la durata dell’inspirazione e la durata dell’espirazione devono essere uguali).

Sei respiri al minuto o meno creeranno una risposta di rilassamento nel corpo. Il respiro avviene rilassando verso il basso e in fuori il diaframma (in inspirazione); si continua inspirando nella parte alta del torace. Nell’espirazione la parte alta del torace si abbassa e alla fine il diaframma viene verso l’alto e in dentro. La respirazione è continua, non ci sono apnee tra le due fasi.

Con gli occhi delicatamente chiusi, concentrarsi sulla radice del naso.

**Commenti:** Questa preziosa tecnica è la base di qualsiasi tecnica di respirazione yogica. Tranquillizzerà il praticante, lo renderà sensibile nei confronti dei propri pensieri e di ciò che lo circonda, e del naturale flusso energetico all'interno e all'esterno del sé.

∞

### ***Respirazione rilassante***

**Mantra:** Il “Sat Nam” (Sat in inspirazione e Nam in espirazione) aiuterà a tenere la concentrazione sul respiro durante la pratica.

**Istruzioni:** Questa respirazione avviene solamente attraverso la narice sinistra. Sia l'inspirazione sia l'espirazione deve avvenire attraverso il naso in una proporzione 1:1 (la durata dell'inspirazione e la durata dell'espirazione devono essere uguali).

Con gli occhi delicatamente chiusi ci si concentra sulla radice del naso. Chiudere con il pollice destro la narice destra (le altre dita sono rilassate e rivolte verso l'alto) premendo leggermente sul lato della narice stessa, così da inspirare ed espirare solo dalla narice sinistra. La respirazione è continua, non ci sono apnee tra le due fasi.

Si dovrebbe cercare di effettuare 4-6 respirazioni complete al minuto.

**Commenti:** Questa è una respirazione lunga lenta e profonda attraverso il “canale lunare”, utile quando si è agitati, turbati o arrabbiati. Questa porterà il praticante a rallentare e a calmarsi.

∞

### ***Respirazione energizzante***

**Mantra:** Il “Sat Nam” (Sat in inspirazione e Nam in espirazione) aiuterà a tenere la concentrazione sul respiro durante la pratica.

**Istruzioni:** Questa respirazione avviene solamente attraverso la narice destra. Sia l'inspirazione sia l'espirazione deve avvenire attraverso il naso in una proporzione 1:1 (la durata dell'inspirazione e la durata dell'espirazione devono essere uguali).

Con gli occhi delicatamente chiusi ci si concentra sulla radice del naso. Chiudere con il pollice sinistro la narice sinistra (le altre dita sono rilassate e rivolte verso

l'alto) premendo leggermente sul lato della narice stessa, così da inspirare ed espirare solo dalla narice destra. La respirazione è continua, non ci sono apnee tra le due fasi.

Si dovrebbe cercare di effettuare 4-6 respirazioni complete al minuto.

**Commenti:** Questa è una respirazione lunga lenta e profonda attraverso il “canale solare”, utile quando si ha freddo, si è stanchi o esausti. Questa scalderà il corpo del praticante e gli darà energia.

∞

### ***Respirazione bilanciata***

**Mantra:** Il “Sat Nam” (Sat in inspirazione e Nam in espirazione) aiuterà a tenere la concentrazione sul respiro durante la pratica.

**Istruzioni:** Questa è una tecnica di respirazione lunga lenta e profonda a narici alternate. L'inspirazione e l'espirazione rispettano una proporzione 1:1 (la durata dell'inspirazione e la durata dell'espirazione devono essere uguali).

Con gli occhi delicatamente chiusi ci si concentra sulla radice del naso. Chiudere con il pollice destro la narice destra (spingendo delicatamente sul lato della narice) ed inspirare profondamente attraverso la narice sinistra, poi con il mignolo destro chiudere la narice sinistra (spingendo delicatamente sul lato della narice) ed espirare profondamente attraverso la narice destra. Ora andrà invertito lo schema di respirazione (usando sempre il pollice e il mignolo della mano destra per chiudere alternativamente le narici): si inspirerà attraverso la narice destra e si espirerà attraverso la narice sinistra. Continuare secondo questo schema: inspirazione (sinistra), espirazione (destra); inspirazione (destra), espirazione (sinistra); inspirazione (sinistra), espirazione (destra); inspirazione (destra), espirazione (sinistra) ecc.

Si dovrebbe cercare di effettuare 4-6 respirazioni complete al minuto. Se ci si accorge che una narice è parzialmente o totalmente bloccata consentite il passaggio di una piccola quantità di aria dalla narice “aperta” per mantenere una durata uguale tra inspirazione ed espirazione.

**Commenti:** Questa è una respirazione rivitalizzerà il sistema nervoso, aiuterà ad equilibrare gli emisferi del cervello e può portare a ripulirsi dagli effetti di una

giornata piena. È una buona tecnica di respirazione da praticare prima di concentrarsi su un impegno mentale o prima della meditazione.

∞

### *Respirazione per ravvivare*

**Mantra:** In questa tecnica è molto utile in mantra “Sa Ta Na Ma”.

**Istruzioni:** Sia l’inspirazione sia l’espirazione devono avvenire attraverso il naso in una proporzione 2:1 (la durata dell’inspirazione è doppia rispetto alla durata dell’espirazione).

Con gli occhi delicatamente chiusi ci si concentri sulla radice del naso. Inspirare contando mentalmente fino ad otto (o ripetere mentalmente il mantra “Sa Ta Na Ma” per due volte completando l’inspirazione) ed espirare completamente contando mentalmente fino a quattro (o ripetere mentalmente il mantra “Sa Ta Na Ma” per una volta completando l’espirazione). Chi riesce può anche raddoppiare i tempi (l’inspirazione avviene vibrando mentalmente quattro volte il mantra “Sa Ta Na Ma” e l’espirazione avviene vibrando mentalmente due volte il mantra “Sa Ta Na Ma”).

**Commenti:** Questa proporzione tra le due fasi della respirazione stimolerà il sistema nervoso simpatico e darà vivacità al praticante.

∞

### *Respirazione per distendersi*

**Mantra:** In questa tecnica è molto utile in mantra “Sa Ta Na Ma”.

**Istruzioni:** Sia l’inspirazione sia l’espirazione devono avvenire attraverso il naso in una proporzione 1:2 (la durata dell’espirazione è doppia rispetto alla durata dell’inspirazione).

Con gli occhi delicatamente chiusi ci si concentri sulla radice del naso. Inspirare contando mentalmente fino a quattro (o ripetere mentalmente il mantra “Sa Ta Na Ma” per una volta completando l’inspirazione) ed espirare completamente contando mentalmente fino a otto (o ripetere mentalmente il mantra “Sa Ta Na Ma” per due volte completando l’espirazione). Chi riesce può anche raddoppiare i tempi (l’inspirazione avviene vibrando mentalmente due volte il mantra “Sa Ta

Na Ma” e l’espiazione avviene vibrando mentalmente quattro volte il mantra “Sa Ta Na Ma”).

**Commenti:** Questa proporzione tra le due fasi della respirazione stimolerà il sistema nervoso parasimpatico e darà calma e rilassamento al praticante.

∞

### ***Un respiro al minuto***

**Mantra:** Il “Sat Nam” (Sat in inspirazione e Nam in espiazione) aiuterà a tenere la concentrazione sul respiro durante la pratica.

**Istruzioni:** Sia l’inspirazione sia l’espiazione devono avvenire attraverso il naso in una proporzione 1:1:1 (la durata dell’inspirazione, dell’apnea positiva a polmoni pieni e dell’espiazione devono essere uguali).

In questa tecnica si dovrebbe arrivare a completare l’inspirazione in 20 secondi, sospendere il respiro in apnea positiva (polmoni pieni) per 20 secondi ed espiazione completamente in 20 secondi. Se non si riesce immediatamente a rispettare questi tempi, questi si possono ridurre (a 10 o 15 secondi) ma mantenendo sempre la proporzione sopra descritta (es. 10 secondi per l’inspirazione, 10 secondi di apnea positiva e 10 secondi per l’espiazione, oppure 15 secondi per l’inspirazione, 15 secondi di apnea positiva e 15 secondi per l’espiazione).

**Commenti:** Questa tecnica di respirazione avanzata ha molti preziosi benefici. Permette al praticante di accedere e di mettere in connessione entrambi gli emisferi del cervello, dà una grande intuizione e una salute splendente.