

APPUNTI DI LEZIONE: PRANA & PRANAYAMA, tecniche di respiro consapevole

PRANA forza vitale primaria

Il respiro è il veicolo (Pawan) del Prana

Il respiro è vita e la vita è respiro.

Anatomia del respiro

Un respiro pieno, lungo e profondo riempie tre aree del corpo:

- I. Inizia riempiendo la parte bassa dei polmoni che espandendosi muovono verso il basso il diaframma. Quest'ultimo spinge verso il basso il diaframma pelvico e delicatamente l'ombelico si espande verso l'esterno.
- II. Successivamente l'area del petto si espande così che le costole si espandono verso l'esterno e le scapole si distendono
- III. Per ultima si riempie la parte alta dei polmoni e le clavicole si alzano

ESERCIZIO: IMPARARE A RESPIRARE

Prendi un respiro consapevole. Respiro consapevole significa: prendi un respiro il più lungo ed il più profondo possibile e fai uscire poi tutto ciò che è entrato ... il più possibile!

- 🌀 Mettiti in piedi con la schiena dritta
- 🌀 Apri un libro rilegato, come se volessi leggerlo, e premi i bordi inferiori contro l'ombelico
- 🌀 Mentre inspiri, la pancia spinge il libro lontano dal tuo corpo
- 🌀 Durante l'espirazione, parallelamente allo svuotarsi dello stomaco, il libro si riavvicina alla colonna
- 🌀 Continua per almeno tre minuti

Il Prana che ci giunge attraverso il respiro ossigena il sangue ed il sangue più ossigenato aumenta l'apporto di carburante a tutti gli organi e soprattutto alle cellule nervose del cervello che ci permetteranno di pensare con maggiore chiarezza.

“Ciò che è attraente in te non sei tu, è il tuo corpo radiante. Il corpo radiante è un'armatura splendente intorno al tuo corpo che dipende da quanto profondamente tu

consumi il tuo prana e da quante volte durante il giorno respiri con assoluta consapevolezza”.

Quando respiri in modo consapevole la tua mente si ferma, non può più andare da nessuna parte. Va dritta al punto e dice “Sì Maestro”. Normalmente dice “Hey schiavo, fai quello che ti dico!”.

VAYUS

Il Prana è Uno. Per descrivere l'attività del Prana all'interno del nostro corpo, gli antichi maestri hanno suddiviso l'attività del Prana in Vayus.

Definizione di Vayus: ciascuna delle singole energie o frequenze in cui è diviso il Prana nelle varie aree del corpo. La parola Vayus significa Aria.

I Vayus principali sono 5 e sono influenzati dai 5 elementi

1. ***praana***=nutrimento aria, cibo, acqua, luce, suoni. Elemento Aria. È l'Energia che si accumula tra il collo e la base del cuore. Il prana entra dalla testa ed il movimento è verso l'interno e giù. Associato all'elemento aria. Dona chiarezza
2. ***samaana***=Energia del metabolismo. Allo stomaco il Prana è metabolizzato, bruciato ed accentrato, diventando così Samana. È l'energia che si accumula tra cuore ed ombelico; è associata all'elemento Fuoco; il movimento di questa energia è centripeto; dona centratura ed energia. Una parte dell'energia *Samaana* sarà scaricata (*Apaana*) e l'altra parte verrà fatta circolare in tutto il corpo (*Udyaana* & *Vyaana*). Dona centratura ed energia.
3. ***apaana*** = Energia di eliminazione. È l'energia sotto l'ombelico, del basso addome e bacino. Il movimento di questa Energia è in Giù e verso il Fuori. È associato all'elemento acqua e terra. Ha un effetto calmante. Corrisponde alla regione dei reni, intestino retto, vescica e genitali
4. ***udyaana***=Energia di espressione e crescita; è preposta al movimento, al linguaggio ed alla crescita; è associata all'elemento Etere; si trova nella regione dalla laringe alla testa. Il movimento di questa Energia è verso l'alto e fuori
5. ***vyaana*** = E di distribuzione; ha sede nel sistema circolatorio ed ha un movimento centrifugo

“La struttura magnetica della vita è la combinazione di 5 tattwas (elementi): akaasha (etere), aria, fuoco, acqua e terra. Nel nucleo di questi 5 elementi, nel campo magnetico della vita, l'aria viene a te e ti porta il Praana. La combinazione tra spirito e prana è

differente. Lo spirito è dovunque e qui ora. Ma il Prana viene a te per combinarsi con udyana. C'è proprio una relazione maschile-femminile in questo.

RESPIRO DI FUOCO

Il respiro di fuoco consiste nell'inspirare ed espirare rapidamente dalle narici. Si respira pompando l'ombelico come se fosse un mantice; durante l'inspirazione si rilascia la pancia, durante l'espirazione invece la si tira verso l'interno. Durante il respiro di fuoco è importante avere la schiena dritta e la cassa toracica sollevata in modo tale che il peso della parte alta del corpo non ostacoli il movimento dell'ombelico. Il corpo è abbastanza rilassato, solo l'ombelico si muove vigorosamente. Inspiro ed espiro hanno la stessa durata e sono entrambe attive

Il respiro di fuoco è la forma più potente di respirazione. Rafforza il sistema nervoso, purifica il sangue, aumenta la soglia dell'attenzione ed ha un effetto riscaldante per il corpo. È controindicata nelle donne in gravidanza e nei primi tre giorni di ciclo mestruale, perché sollecita l'utero; in questi casi si può praticare la respirazione lenta e profonda mantenendo con gli occhi chiusi la focalizzazione al punto dell'ombelico per riconoscerlo dall'interno.

“Il respiro di fuoco brucia tutte le malattie ed il Karma. È un respiro consapevole e volontario. Ti fa conquistare il talamo, il centro di controllo cerebrale. Anche 500 malattie non potranno avvicinarsi ad una persona che sa muovere e stimolare il punto dell'ombelico. L'ombelico controlla totalmente i Vayus, le energie praniche che circolano attraverso il corpo”

“Hai potuto vivere nell'utero della mamma grazie all'ombelico. Con il respiro di fuoco, da adulto, combini l'ombelico con il respiro. Se riesci ad avere la maestria di questa combinazione, potrai conquistare la morte.”

VIDEO DIDATTICI:

- 🌀 RESPIRAZIONE: https://www.youtube.com/watch?v=1WMt_1jw47Q
- 🌀 DIAFRAMMA: <https://www.youtube.com/watch?v=hp-gCvW8PRY>
- 🌀 RESPIRO DI FUOCO: https://www.youtube.com/watch?v=_nGe6uL5Omc