

IL PRANAYAMA

Nel sentire comune, il nostro respiro consta di due fasi, l'inspirazione e l'espiazione, mentre gli yogi considerano anche i momenti di sospensione che li dividono; la respirazione comprende così quattro tempi:

Rechaka: espirazione

Bahya Kumbhaka: ritenzione a polmoni vuoti o esterna

Puraka: inspirazione

Antara Kumbhaka: ritenzione a polmoni pieni o interna

La parola *kumbhaka* significa "vaso" e implica il mantenere o il trattenere qualcosa. Nel pranayama questo termine è usato per descrivere la ritenzione del respiro. Anche nella respirazione normale esiste il *kumbhaka*, che però dura solo una frazione di secondo e non è controllato coscientemente.

Secondo Patanjali il significato del pranayama è effettivamente solo la ritenzione del respiro: "*Pranayama consiste nell'interruzione del movimento dell'inspirazione e dell'espiazione*" (Yoga Sutra, II, 49). Le fasi di ritenzione sono perciò le più importanti sia fisiologicamente che psicologicamente, in quanto stimolano la respirazione cellulare, intensificano la produzione di bioenergia e gli scambi pranici in tutto il corpo, agendo potentemente sul sistema neurovegetativo.

Tutti possono eseguire il *pranayama*, ma si deve far attenzione ad iniziare lentamente e a non precipitarsi in pratiche difficili finché non si è pronti. Durante la pratica sono necessarie cura ed attenzione particolari, quindi:

nessuna respirazione violenta, nessun *kumbhaka* esteso oltre un limite agevole, nessuna forzatura del respiro, del corpo o della mente.

Il *pranayama* non deve essere praticato subito dopo i pasti in quanto lo stomaco deve essere vuoto ed anche la vescica e l'intestino dovrebbero essere svuotati.

Una particolare attenzione va alle narici, che devono essere sbloccate e, durante la pratica, devono essere controllate coscientemente permettendo all'aria di entrare nel corpo più facilmente, in maggior volume e in modo più costante ed equilibrato.

Il luogo dove si pratica il *pranayama* deve essere pulito, arieggiato e silenzioso.

La posizione da adottare durante le varie tecniche deve essere comoda, ma soprattutto deve mantenere la colonna vertebrale dritta, in modo che il flusso del respiro non sia impedito. Le posizioni migliori sono quelle meditative classiche: *padmâsana*, *ardha padmâsana*, *siddhâsana*, *vajrâsana*; tuttavia, se queste posizioni risultano troppo difficili, si può utilizzare almeno all'inizio *sukhâsana*.

È consigliato praticare il *pranayama* sotto la guida di un insegnante adeguatamente preparato.

MUDRA E BANDHA

Il pranayama richiede, nella sua pratica, l'utilizzo di *mudra* e *bandha*, che servono a controllare e guidare le forze praniche e psichiche assorbite, generate e messe in circolazione dallo stesso *pranayama*.

Mudra significa "atteggiamento" o "gesto simbolico". Un atteggiamento è qualcosa che riflette la mente nel corpo e il corpo nella mente. I *mudra* canalizzano il prana ricongiungendo determinati circuiti in *pranamaya kosha* (corpo energetico). Il *mudra* può essere una posizione di tutto il corpo o una semplice posizione delle dita. Tra i numerosi *mudra* impiegati nelle tecniche di pranayama i più utilizzati sono:

Nasagra Mudra o Vishnu Mudra: è usato per controllare il flusso del respiro in ognuna delle due narici (ad esempio in *Nadi Sodhana*). Si usa la mano destra poiché a livello pranico è associata con il "dare", mentre la sinistra è associata al "ricevere". Nulla vieta comunque, se non si può usare la mano destra, di utilizzare la sinistra. Si apre la mano destra, poi si ripiegano contro il palmo l'indice e il medio. Il pollice, rimasto libero, servirà a chiudere la narice destra. L'anulare e il mignolo serviranno per occludere la sinistra. Durante l'esecuzione del *pranayama* ogni narice deve essere premuta lateralmente in modo molto leggero, così da non spostare il setto nasale. Il braccio è posto in posizione centrale davanti al torace, senza toccarlo o esercitare pressioni che possano ostruire l'espansione dei polmoni. Il gomito è rivolto verso il basso, poiché se sporge lateralmente, dopo qualche tempo questo può creare dolore al braccio. Tenere le spalle e le braccia rilassate.

Jnana Mudra: è uno dei *mudra* più usati nel *pranayama*; questo gesto simbolico accompagna anche la meditazione. Consiste nell'appoggiare le mani sulle ginocchia con i palmi rivolti verso l'alto e nel piegare gli indici d'entrambe le mani in modo che l'unghia dell'indice si ponga nella piegatura tra le due falangi del pollice. L'elemento essenziale nel simbolismo di *Jnana Mudra* è la congiunzione, l'unione dell'indice che è il simbolo dell'io e del pollice, simbolo del Sé. Dalla loro congiunzione nasce un circolo, un anello, rappresentazione dell'infinito. Così l'unione dell'indice e pollice simbolizza l'integrazione cosmica del piccolo io con il Sé.

Bhairava e Bhairavi Mudra: consiste nel mettere le mani una sopra l'altra, entrambe con i palmi rivolti verso l'alto. Quando la mano destra è sulla sinistra, è detto *bhairava mudra* ed è riferito all'aspetto di *Shiva in meditazione (pura coscienza)*. Quando la sinistra è sulla destra viene chiamato *bhairavi mudra* che è l'aspetto di *Shakti (manifestazione)*. Questi *mudra* possono essere adottati durante qualsiasi pratica di *pranayama* o di meditazione.

Bandha significa "trattenere", "bloccare", "contrarre". Nei *bandha* certe parti del corpo vengono contratte e questa azione massaggia, stimola e influenza i muscoli, gli organi, le ghiandole e i nervi associati a quella area specifica. Dal punto di vista

yogico, la principale funzione dei *bandha* è quella di trattenere il *prana*, risvegliando le energie sottili di cui il nostro corpo è sede.

Jalandhara Bandha: consiste, stando seduti in una posizione meditativa, nell'inspirare profondamente, trattenere il respiro, deglutire per chiudere il passaggio della glottide e piegare il capo in avanti in modo che il mento prema stabilmente nella cavità sopra lo sterno.

Jalandhara Bandha accompagna necessariamente qualsiasi ritenzione un po' più prolungata del respiro.

Questa pratica allevia stress, ansia e rabbia e stimolando la zona della gola aiuta ad equilibrare la funzione tiroidea. Le persone che soffrono d'artrosi cervicale, vertigini, ipertensione o disturbi cardiaci dovrebbero praticare questo *bandha* con grande attenzione.

Uddiyana Bandha: si può praticare stando seduti in una posizione meditativa o in piedi, con le gambe divaricate leggermente flesse e le mani appoggiate sulla parte superiore delle cosce. Espirare con forza svuotando completamente i polmoni e piegandosi leggermente in avanti in modo da scaricare sulle braccia il peso del tronco; rilassare poi rapidamente la muscolatura addominale che è stata contratta per effettuare l'espiazione forzata ed allargare le costole simulando una profonda inspirazione toracica. Per effetto della dilatazione del torace, il diaframma sale e il ventre si ritrae. Mantenere il *bandha* per qualche istante poi rilassare il torace: solamente quando la cassa toracica ha ripreso la sua normale ampiezza e il ventre la sua abituale posizione si può inspirare nuovamente.

Questo *bandha* deve essere praticato quando lo stomaco e l'intestino sono vuoti; esso tonifica, massaggia e rinforza tutti gli organi addominali ed ha influenze sottili sulla distribuzione dell'energia pranica nel corpo.

Le persone che soffrono di disturbi cardiaci, ulcere, ernia o coliti non dovrebbero eseguire questa pratica, che deve essere evitata anche durante la gravidanza.

Mula Bandha: consiste, stando sempre in una posizione meditativa, nel bloccare il respiro dopo una profonda inspirazione, contraendo lo sfintere anale esterno e interno, il muscolo elevatore dell'ano, il pavimento pelvico ed il basso ventre, in modo da spingere le viscere verso il sacro.

Questo *bandha* genera molti benefici fisici, mentali e spirituali. Stimola i nervi pelvici e tonifica l'apparato urogenitale ed escretorio. Non deve essere eseguito da persone con ipertensione o disturbi cardiaci.

Bandha Traya è una potente combinazione dei tre *bandha* e viene di solito eseguito durante la ritenzione a polmoni vuoti. Generalmente si iniziano le chiusure dal basso, eseguendo *Mula Bandha*, poi *Uddiyana Bandha* ed infine *Jalandhara Bandha*. I *bandha* vanno mantenuti per un periodo di tempo adeguato alle proprie capacità, poi rilassati in senso inverso.

ESECUZIONE DEL PRANAYAMA

Esistono diverse tecniche di *pranayama*, ognuna delle quali genera diversi stati fisici o mentali.

Solitamente una respirazione lenta, regolare o ritmica porta ad uno stato di calma e di rilassamento, una respirazione accelerata genera un effetto stimolante e rivitalizzante in tutte le parti del corpo, mentre il solo regolare il flusso del respiro nelle narici porta ad uno stato di equilibrio. Inoltre una maggior presa di coscienza verso gli aspetti del respiro, del prana, del corpo e della mente ci porta ad essere più consapevoli e sensibili.

Durante le varie fasi del giorno ognuno di noi può sentire la necessità di aumentare il proprio livello d'energia oppure il bisogno di rilassarsi e di calmare la mente: è possibile venire incontro a queste esigenze scegliendo di volta in volta una tecnica di respirazione specifica, adatta a quel particolare stato fisico o mentale.

In generale, di mattina appena svegli, ognuno di noi necessita di una carica di energia per iniziare la giornata con maggior vitalità e serenità. Al pomeriggio, dopo aver dedicato parecchie ore al lavoro o allo studio, si sente il bisogno di portare uno stato d'armonia ed equilibrio in tutto il corpo. Alla sera prima di cena o prima di andare a dormire, quando la giornata è ormai conclusa, si ha la necessità invece di calmare e rilassare mente e corpo.

Prima di iniziare a praticare qualsiasi tecnica di *pranayama* è importantissimo diventare consapevoli del respiro in modo che la tecnica diventi più efficace, ma soprattutto che la consapevolezza incominci a risvegliarsi per aver un maggior autocontrollo.

Perciò dopo aver assunto una comoda posizione meditativa, con la colonna vertebrale e la testa in linea retta e con le spalle, i muscoli della schiena, il collo e le braccia rilassate, chiudiamo gli occhi e portiamo l'attenzione sul respiro. Rimaniamo per qualche minuto in osservazione dell'aria che entra ed esce dalle narici e del ritmo naturale e spontaneo, senza modificarlo o controllarlo, ma solamente diventando consapevoli del nostro respiro naturale.

Il *pranayama* viene solitamente eseguito dopo la pratica delle *asana* e prima della meditazione.

Va sottolineato nuovamente che le tecniche di *pranayama* sono sconsigliate alle persone con disturbi di ipertensione, disturbi cardiaci, malattie polmonari, ernie, vertigini.

Ujjayi

E' una delle principali tecniche di respirazione, non soltanto come esercizio di *pranayama* a sè stante, ma anche come importante elemento nella pratica delle *asana*.

Secondo alcuni autori *Ujjayi* significherebbe "ciò che si esprime ad alta voce", in quanto questo pranayama non è silenzioso. Altri affermano che *Ujjayi* significa "vittorioso" perché il torace deve essere espanso come il petto di un guerriero. *Ujjayi* è conosciuto anche come "respiro psichico" perché porta a stati mentali molto sottili. L'elemento che caratterizza questa tecnica sta nella chiusura parziale della glottide, destinata a frenare sia l'entrata che l'uscita dell'aria.

Ujjayi può essere praticato in qualsiasi posizione, in piedi, seduti o sdraiati. In effetti si verifica spontaneamente durante il sonno profondo, quando la mente esterna si è ritirata. Quando però viene praticato come pranayama la posizione richiesta sarà *siddhasana*, *padmâsana* oppure *ardha padmâsana*.

Tecnica: seduti nell' *âsana* scelto, con le mani in *Jnana Mudra*, vuotiamo i polmoni e iniziamo l'inspirazione completa contraendo la glottide in modo di produrre nella gola il suono leggero di un sibilo, come il respiro di un bambino che dorme profondamente o come il suono del vapore che viene rilasciato gradualmente da una pentola a pressione. Alla fine dell'inspirazione tratteniamo il respiro per due secondi chiudendo completamente la glottide, poi espiriamo lentamente, in modo che l'espirazione duri perlomeno il doppio dell'inspirazione. Anche al termine dell'espirazione, arrestiamo per due secondi il respiro prima di iniziare l'inspirazione.

Ujjayi aiuta a rivolgere la mente all'interno ed aumenta la sensibilità psichica.

Chi soffre d'insonnia e di tensione mentale dovrebbe praticare ujjayi semplice in shavasana prima di dormire.

Questa pratica previene e cura le affezioni della gola, dei bronchi e dei polmoni; cura i disturbi della digestione, aiuta ad aumentare la capacità polmonare, rinforza e tonifica il sistema nervoso e permette di ottenere uno stato di calma e di chiarezza mentale.

Sama Vritti Pranayama

Sama significa "uguale", "uniforme" o "perfetto"; *vritti* significa "movimento" o "azione". In *samavritti pranayama* le diverse fasi della respirazione completa sono compiute in tempi identici. La variante più comune è nota anche con il nome di "respirazione quadrata", in quanto ogni inspirazione, ritenzione interna, espirazione e ritenzione esterna è d'uguale durata, secondo il rapporto 1:1:1:1.

Tecnica: ci mettiamo in una posizione meditativa confortevole, con le mani in *Jnana Mudra*, chiudiamo gli occhi e rilassiamo corpo e mente. Dopo aver vuotato i polmoni a fondo con l'espirazione, iniziamo la respirazione yogica completa. Iniziamo a

contare 4 tempi per l'inspirazione, 4 per la ritenzione interna e 4 per l'espiazione. Continuiamo così per alcuni minuti, dopodiché aggiungiamo la ritenzione esterna, anch'essa per la durata di 4 tempi.

Nella nostra mente possiamo immaginare un quadrato. L'inspirazione sale lungo il lato sinistro del quadrato, durante la ritenzione interna la consapevolezza si muove lungo il lato superiore del quadrato; l'ispirazione discende lungo il lato destro; durante la ritenzione esterna portiamo la consapevolezza lungo il lato inferiore del quadrato. Questa è una respirazione completa. Pian piano si può aumentare il conteggio a 5:5:5:5, poi a 6:6:6:6 e così via.

Sama Vritti pranayama aumenta la resistenza organica, migliora la respirazione, ricarica di energia, preserva la giovinezza e la vitalità.

Dal punto di vista pranico, è un esercizio incomparabile. Tutti i centri sottili di energia pranica e psichica vengono ricaricati uniformemente, cosa che è della massima importanza per il nostro equilibrio psichico.

Visama Vritti Pranayama

Visama significa "irregolare". *Visama Vritti pranayama* è così chiamato perché non viene mantenuta la stessa durata per l'inalazione, la ritenzione e l'esalazione dell'aria.

Ogni inspirazione, ritenzione interna, espiazione e ritenzione esterna è di durata diversa, ad esempio secondo in rapporto 1:4:2.

Visama Vritti dà gli stessi risultati della respirazione quadrata, aumentando gli effetti del Kumbhaka

Nadi Sodhana

La parola *sodhana* significa "pulire" o "purificare", perciò *nadi sodhana* è una pratica attraverso la quale vengono purificati e decongestionati i canali pranici. È praticata alternando l'inspirazione e l'espiazione tra la narice sinistra e quella destra, influenzando così le *nadi Ida* e *Pingala* e portando equilibrio ed armonia in tutto il sistema. Come pratica quotidiana può essere usata per rivitalizzare le energie praniche e per mantenere l'equilibrio tra corpo e mente nella vita quotidiana.

Tecnica: dopo aver assunto una posizione meditativa e chiuso gli occhi, espirando vuotiamo i polmoni e praticando *Nasagra Mudra* (vedi il capitolo sui *mudra*) inspiriamo con la narice sinistra otturando con il pollice la narice destra. Alla fine dell'inspirazione chiudiamo entrambe le narici, blocchiamo il respiro per uno o due secondi e poi, tenendo otturata la narice sinistra, espiriamo attraverso la narice destra. Quando i polmoni sono vuoti, inspiriamo immediatamente attraverso la narice destra tenendo chiusa la sinistra. Alla fine dell'inspirazione chiudiamo entrambe le narici, tratteniamo il respiro per uno o due secondi, poi apriamo la

narice sinistra ed espiriamo. Quando i polmoni sono vuoti inspiriamo immediatamente attraverso la stessa narice e così di seguito.

L'inspirazione e l'espirazione devono essere fatte in modo lento, profondo ed equilibrato. Evitare qualsiasi contrazione muscolare del viso, specialmente attorno agli occhi, sulla fronte, sulle labbra, sul mento; rilassare la mascella, la lingua, la gola ed il collo.

Dopo due o tre minuti, se avvertiamo calore al viso, questo indica che la respirazione cellulare è stata stimolata e che il pranayama ha raggiunto uno dei suoi scopi: ricaricare le batterie cellulari con il prana fresco. La pratica regolare di questa tecnica purifica le *nadi* in poche settimane.

Nadi Sodhana migliora la circolazione ossigenando il sangue e regolandone l'equilibrio acido-alcalino; rinforza il corpo e aumenta la resistenza agli opposti (caldo-freddo) e quindi alle malattie da raffreddamento; sintonizza i due emisferi cerebrali, tonifica il sistema nervoso.

Purifica le nadi ed equilibra Ida e Pingala; dona calma e leggerezza alla mente.

Anuloma Viloma Pranayama

L'introduzione di una fase di ritenzione del respiro in *Nadi Sodhana*, modifica la sua natura e il suo nome, che allora diviene *Anuloma Viloma*.

La posizione del corpo, il *mudra* della mano destra e la tecnica respiratoria sono identiche a quelle già esaminate in *Nadi Sodhana*, aggiungendovi però il *kumbhaka* a polmoni pieni

Tecnica: dopo aver effettuato un'inspirazione profonda, chiudiamo la narice destra ed espiriamo da quella sinistra; inspiriamo poi dalla narice sinistra, chiudiamo entrambe le narici e manteniamo per alcuni secondi il *kumbhaka* a polmoni pieni.

Espiriamo quindi dalla narice destra, inspiriamo dalla stessa, poi chiudendo entrambe le narici manteniamo il *kumbhaka* a polmoni pieni.

Ricominciare subito lo stesso processo.

Questo Pranayama viene citato nella [Yogatattva Upanishad](#) versi 36-42 proponendo una cadenza 1:4:2

Se le ritenzioni vengono mantenute a lungo, aggiunge agli effetti di Nadi Sodhana l'azione sulle ghiandole endocrine e sulle funzioni cataboliche del corpo, preservando la giovinezza dei tessuti; sul piano energetico, stimola ed indirizza Kundalini, attivando gradualmente tutti i chakra

Viloma Pranayama

La sua caratteristica fondamentale è di ripartire le ritenzioni frazionando in gradi successivi l'esecuzione dell'inspirazione e dell'espirazione, e permettendo in questo modo la pratica di ritenzione del respiro senza alcun pericolo.

Tecnica: Ciclo A: assumiamo un' *asana* adatta al *pranayama*, con le mani in *Jnana Mudra*, chiudiamo gli occhi e prima di cominciare questa tecnica, prendiamo il nostro polso e stabiliamo il contatto con il ritmo del nostro battito cardiaco. Dopo aver svuotato completamente i polmoni inspiriamo per il tempo di due battiti, blocchiamo il respiro per altri due, riinspiriamo durante due battiti, arrestiamo di nuovo il respiro per due battiti e proseguiamo in questo modo, alternando brevi inspirazioni ed apnee, fino a che i polmoni non sono completamente pieni d'aria. A questo punto tratteniamo di nuovo il respiro per 5-10 secondi, poi espiriamo lentamente e uniformemente. Quando i polmoni sono vuoti si ricomincia l'inspirazione frazionata.

Ciclo B: differisce dal ciclo A nel senso che è l'espirazione a venir effettuata per gradi successivi, alternando di seguito due tempi di ritenzione e due di espirazione finché i polmoni non sono completamente vuoti. Dopo una breve ritenzione a polmoni vuoti (da 5-10 secondi) si inspira in modo graduale ed uniforme e si ricomincia l'espirazione per gradi.

Viloma Pranayama completo è formato dai due cicli A e B eseguiti in sequenza.

La concentrazione ed il ritmo sono gli elementi capitali di questa pratica, assai più della sua durata.

Il ciclo B di questa tecnica può essere praticato anche stando distesi a letto la sera prima di prendere sonno, in quanto ha un effetto sedativo ed aiuta ad addormentarsi profondamente.

Viloma Pranayama produce un effetto calmante sulla mente e sulle emozioni, regolarizza il respiro, rilassa, toglie l'ansia, scarica le tensioni; mette in equilibrio il sistema nervoso simpatico e parasimpatico, favorisce la concentrazione

Kapalabhati

Sebbene Kapalabhati faccia parte degli *Shat Kriya*, pratiche di purificazione, viene comunemente ritenuto una tecnica di fondamentale importanza per la pratica del *pranayama*. All'inverso della respirazione abituale, in cui l'inspirazione è attiva e l'espirazione è passiva, in questa tecnica l'espirazione è attiva, addirittura brusca, mentre l'inspirazione è passiva. E' la potenza dell'aria che viene espulsa ciò che caratterizza questa pratica, il cui nome significa letteralmente "pulizia del cranio" in quanto elimina il muco e le impurità delle vie respiratorie, ma svuota anche i polmoni dall'aria residua e provoca una buona ossigenazione del sangue fino al cervello.

Tecnica: assumiamo una posizione meditativa che consenta alla colonna vertebrale e alla testa di esser ben allineate ed erette, quindi chiudiamo gli occhi. Dopo aver espirato, procediamo con un'inspirazione lenta e profonda, poi mediante una violenta contrazione dei muscoli addominali, effettuiamo un'espirazione breve e forzata, dirigendo il flusso dell'aria verso il cranio (precisamente verso *Sahasrara*

chakra, alla sommità del capo), riducendone così il passaggio attraverso le narici. La difficoltà in questo *pranayama*, in apparenza semplice, è eliminare l'aria inspirata lentamente in un'unica espulsione rapida ed energica. I muscoli dell'addome si contraggono di colpo e ci aiutano ad espellere tutta l'aria. Il torace, le spalle e la testa restano immobili e, per quanto possibile, rilassati. Rilassare anche il viso e le narici: gli addominali sono i soli muscoli in azione.

Alla fine dell'espiazione, il semplice rilassamento dei muscoli addominali consentirà all'aria di entrare nei polmoni in maniera passiva. Eseguire una serie di 15-20 espulsioni, poi inspirare profondamente, abbassare il mento in *Jalandhara Bandha* e rimanere in apnea finché questo risulta confortevole. Quindi sollevare la testa, espirare e ripetere tutto il ciclo per 3-6 volte

In questa tecnica di *pranayama*, come del resto in tutte le altre, è importante non bruciare le tappe in quanto i polmoni devono abituarsi progressivamente. Se si avverte un leggero capogiro è meglio fermarsi ed effettuare qualche respirazione lenta.

Questo pranayama purifica tutto il corpo accelerando la sostituzione dell'aria alveolare, stimolando lo scambio di ossigeno e anidride carbonica ed aumentando quindi la concentrazione d'ossigeno negli alveoli. L'effetto globale è di ripulire l'organismo ed aumentarne il metabolismo. L'accrescimento del tasso metabolico ed il rifornimento d'ossigeno al cervello hanno un effetto di risveglio sul cervello stesso, mentre contemporaneamente viene controllata l'attività del pensiero. Il movimento dei muscoli addominali favorisce l'eliminazione dei depositi di grasso dalla parete addominale. Kapalabhati produce un'intensa attività pranica nell'organismo.

Esistono numerose varianti di *Kapalabhati* (per esempio viene praticata con la respirazione alternata o con *kumbhaka*), ma prima di affrontarle bisogna avere una buona padronanza della tecnica base.

Bhastrika Pranayama

Bhastri sono i mantici usati per attizzare il fuoco: ecco perché il nome di questo *pranayama*, in cui l'azione del diaframma è esattamente quella di un mantice, che crea calore fisico, pranico e psichico. Per questo motivo è meglio praticarlo nelle stagioni fresche. *Bhastrika* è una respirazione completa eseguita rapidamente

Tecnica: ci sediamo in un'*asana* meditativa, con le mani sulle ginocchia in *Jnana Mudra* e gli occhi chiusi e con un'espiazione vuotiamo i polmoni. Iniziamo ad inspirare ed espirare in modo energico e veloce il più completamente possibile. All'inizio pratichiamo un respiro ogni due secondi, poi un respiro al secondo, poi ancora due respiri al secondo. L'accelerazione deve essere molto progressiva per non sacrificare l'ampiezza della respirazione alla velocità. Si deve stabilire un ritmo di perfetta equità tra inspirazione ed espiazione. Se con ogni espiazione l'aria non viene espulsa completamente dai polmoni, si può verificare un'ipoventilazione, dimostrazione del fatto che non si sta eseguendo la tecnica correttamente. Durante

Bhastrika la parziale occlusione della glottide (*Ujjayi*) produce un rumore caratteristico.

Il rapido scambio d'aria nei polmoni causa un aumento nel livello d'ossigeno ed una diminuzione dell'anidride carbonica. Questo stimola il ritmo metabolico in tutto il corpo, fino a livello cellulare, producendo calore ed eliminando scorie e tossine. Il movimento rapido e ritmico del diaframma stimola e massaggia gli organi viscerali, migliorando così le funzioni digestive ed escretorie. Migliora la resistenza al raffreddore, rimuove l'eccesso di muco ed aiuta ad eliminare le sinusiti, rinvigorisce il corpo e lo mantiene in salute. Dal punto di vista energetico, con questa tecnica vengono ripuliti in modo energico tutti i canali e vengono equilibrati prana e apana .

CONCLUSIONE

Respirare è un atto così naturale, così spontaneo che poche persone si rendono conto di respirare.

Lo yoga c'insegna a respirare in modo corretto e a prendere coscienza del respiro per poterlo poi controllare consapevolmente.

Con una respirazione corretta e consapevole si verifica sul piano fisico un maggior afflusso d'ossigeno verso tutto il corpo, eliminando un maggior quantitativo d'anidride carbonica; sul piano psichico si migliorano le condizioni mentali ed emozionali, in quanto il respiro e la mente sono connessi tra loro.

Non dimentichiamo comunque che è attraverso la respirazione che noi assumiamo la maggior quantità di prana: l'obiettivo principale del pranayama rimane pertanto quello di assorbirlo, accumularlo e controllarlo per garantire l'integrità e l'equilibrio del nostro corpo pranico.