

## Scheda Pratica

### Surya Bhedana Prāṇāyāma (सूर्य भेदन प्राणायाम)

#### Traduzione:

“Respiro Polarità Positiva Solare” (*Surya* = sole, *Bhedana* = passaggio, penetrazione).

#### Intento della pratica:

Attivare e potenziare l'energia solare (*Pingalā Nāḍī*), riscaldare il corpo e stimolare concentrazione, vitalità ed energia mentale.

#### ◆ Come si esegue:

1. Assumi una posizione stabile e comoda, con la colonna eretta (Padmāsana, Siddhāsana o Sukhasana).
2. Porta la mano destra in **Nasagra Mudra** (pollice su narice destra, anulare e mignolo su sinistra).
3. Chiudi la **narice sinistra** con anulare.
4. Inspira lentamente e profondamente dalla **narice destra**.
5. Chiudi la narice destra con il pollice.
6. Jalandhara e Kumbhaka
7. Espira dalla **narice sinistra** in modo lento e controllato.
8. Questo costituisce **un ciclo**.
9. Continua la pratica per **9–27 cicli** oppure per un massimo di 15–30 minuti (Puoi aggiungere Mula e un leggero Uddiyana durante l'Antar Kumbhaka)

#### ◆ Benefici

- **Fisiologici:**
  - Riscalda il corpo e stimola la digestione.
  - Attiva il sistema nervoso simpatico.
  - Migliora la circolazione sanguigna e la capacità respiratoria.
- **Energetici:**
  - Attiva *Pingalā Nāḍī* (nadi solare).
  - Stimola energia solare, calore e vitalità.
  - Favorisce il flusso di prāṇa nei chakra inferiori e nel Manipura (plesso solare).
- **Psicologici:**
  - Aumenta concentrazione, chiarezza mentale, prontezza e forza di volontà.
  - Riduce letargia, pigrizia e sonnolenza.
- **Spirituali:**
  - Nei testi tradizionali si dice che favorisca siddhi (poteri sottili).

#### ◆ Limitazioni e precauzioni

- Non praticare in estate o in ambienti caldi.
- Evitare in caso di **ipertensione, epilessia, tachicardia, malattie cardiache o febbre**.
- Non superare i **30 minuti continuativi**.
- Non praticare subito dopo pasti pesanti.



## Scheda Pratica

### Chandra Bhedana Prāṇāyāma (चन्द्र भेदन प्राणायाम)

#### Traduzione:

“Respiro lunare” (*Chandra* = luna, *Bhedana* = passaggio, penetrazione).

#### Intento della pratica:

Raffreddare e calmare il corpo e la mente, attivando l’energia lunare (*Idā Nāḍī*).

#### ◆ Come si esegue

1. Siedi in posizione meditativa stabile (Padmāsana, Siddhāsana o Sukhasana).
2. Porta la mano destra in **Nasagra Mudra**.
3. Chiudi la **narice destra** con il pollice.
4. Inspira lentamente e profondamente dalla **narice sinistra**.
5. Chiudi la narice sinistra con anulare.
6. Jalandhara e Kumbhaka
7. Espira lentamente dalla **narice destra**.
8. Questo è **un ciclo**.
9. Continua per **9–27 cicli** o fino a un massimo di 15–30 minuti.

#### ◆ Benefici




- **Fisiologici:**
  - Rinfresca il corpo e abbassa il calore interno.
  - Rilassa il sistema nervoso e abbassa la pressione sanguigna.
  - Utile per disturbi della pelle e per l’insonnia.
- **Energetici:**
  - Attiva *Idā Nāḍī* (nadi lunare).
  - Favorisce energie calme, ricettive e fresche.
  - Equilibra Vāta dosha e riduce Pitta in eccesso.
- **Psicologici:**
  - Dona calma, introspezione e serenità.
  - Prepara alla meditazione e al rilassamento profondo.
  - Favorisce l’intuizione e la creatività.
- **Spirituali:**
  - Stimola il lato introspettivo e contemplativo.
  - Aiuta a sciogliere agitazione e ansia.

#### ◆ Limitazioni e precauzioni

- Non superare **due sessioni da 30–35 minuti al giorno**.
- Evitare se si è molto introversi, depressi o con tendenza a isolamento eccessivo.
- Sconsigliato in persone con **Kapha dominante** (eccesso di muco, digestione lenta, letargia).
- Non praticare in ambienti molto freddi o umidi.
- L’eccesso di pratica può portare a disconnessione dal mondo e apatia.



## Scheda: Surya - Chandra Bhedana

		
<b>Aspetto</b>	<b>Surya Bhedana (Respiro Solare)</b>	<b>Chandra Bhedana (Respiro Lunare)</b>
<b>Narice di inspirazione</b>	Destra (Pingalā Nāḍī)	Sinistra (Idā Nāḍī)
<b>Narice di espirazione</b>	Sinistra (Idā Nāḍī)	Destra (Pingalā Nāḍī)
<b>Energia attivata</b>	Solare – calore, attività, vitalità	Lunare – freschezza, calma, introspezione
<b>Effetti fisiologici</b>	Riscalda il corpo, stimola digestione e metabolismo, attiva il sistema simpatico	Rinfresca, abbassa calore interno, calma il sistema nervoso, abbassa la pressione
<b>Effetti psicologici</b>	Aumenta concentrazione, prontezza, forza di volontà, riduce letargia	Dona calma, rilassa, favorisce intuizione e meditazione
<b>Effetti energetici</b>	Attiva Pingalā, stimola Manipura Chakra, aumenta prāṇa dinamico	Attiva Idā, riequilibra Vāta e Pitta, favorisce quiete energetica
<b>Momento consigliato</b>	Mattino o quando serve energia e concentrazione	Sera o quando serve calma e rilassamento
<b>Precauzioni</b>	Evitare con ipertensione, problemi cardiaci; non in estate o al caldo	Evitare in caso di eccesso di Kapha, introversione marcata o depressione
<b>Durata massima</b>	20–30 min (max 2 sessioni al giorno)	20–30 min (max 2 sessioni al giorno)

## Scheda Pratica

### Bhastrikā Prāṇāyāma (भस्त्रिका) – Il Soffietto

Traduzione: “Soffietto”, come il mantice del fabbro.

**Intento della pratica:** Risvegliare energia, stimolare il metabolismo, purificare i canali energetici (nāḍī).

#### ◆ Come si esegue:

1. Siediti in posizione meditativa stabile (Nei testi è raccomandata Padmāsana,).
2. Inspira vigorosamente usando solo il torace l’addome passivo.
3. Espira con la stessa forza, svuotando completamente.
4. Continua con ritmo rapido e costante, come il movimento di un mantice.
5. Dopo 10–20 cicli, inspira profondamente e trattieni (Jalandhara + Kumbhaka).
6. Espira dalla narice sinistra
7. Recupera con respirazione naturale prima di ricominciare.

Puoi aggiungere Mula e un leggero Uddiyana durante l’Antar Kumbhaka

O Uddiyana (con attenzione e regolazione) in Bahya Kumbhaka se vuoi maggior energia

#### ◆ Benefici:

- *Fisiologici:* aumenta capacità polmonare, stimola metabolismo, migliora ossigenazione, rinforza cuore e circolazione.
- *Energetici:* risveglia prāṇa, purifica i nāḍī, risveglia fuoco digestivo (Agni), attiva Maṇipūra Chakra. È detta una pratica utile per sciogliere i Granthi e svegliare la Kundalini.
- *Psicologici:* dona energia, vitalità e concentrazione; riduce letargia e pesantezza.

#### ◆ Limitazioni:

- Evitare in caso di ipertensione, glaucoma, problemi cardiaci, epatici o polmonari, gravidanza, ansia acuta o insonnia.
- Epilessia

### Confronto– Bhastrikā vs Kapālabhātī

Aspetto	Bhastrikā	Kapālabhātī
Tipo di respiro	Inspirazione ed espirazione attive, vigorose	Espirazione attiva e forzata, inspirazione passiva
Movimento muscolare	Torace Attivo Addome Passivo	Contrazione rapida dell’addome Torace Passivo
Ritmo	Uniforme tra insp. Ed esp.	Più veloce e a colpi
Effetto principale	Risveglia energia vitale, riscalda il corpo	Purifica, chiarisce la mente
Chakra coinvolto	Maṇipūra (fuoco, energia)	Anche Maṇipūra, ma più orientato alla purificazione della parte alta
Sensazione dopo la pratica	Vigore, calore, attivazione	Leggerezza, chiarezza, freschezza
Precauzioni	Evitare se cardiopatici, ipertesi, ansiosi, epilettici	Evitare in gravidanza, ciclo, problemi gastrici/oculari

## Scheda Pratica

### Bhrāmarī Prāṇāyāma (भ्रामरी प्राणायाम)

Traduzione: “Il Respiro dell’Ape”



◆ **Intento della pratica:** Indurre calma e stabilità mentale attraverso la vibrazione sonora, favorendo il rilassamento e lo scioglimento di ansia o agitazione, (armonizzazione dei chakra).

◆ **Come si esegue. Secondo la *Haṭha Pradīpikā***

1. Siedi in posizione meditativa stabile (Padmāsana, Siddhāsana o Sukhasana).
2. Inspira da entrambe le narici producendo un suono nasale simile al ronzio dell’ape maschio.
3. Trattieni il respiro in *Antar Kumbhaka* + *jalandhara* per un tempo confortevole.
4. Espira lentamente emettendo un suono simile al ronzio dell’ape femmina, che corrisponde alla vibrazione della **M** dell’*OM*.

(Puoi Aggiungere Mula e un leggero Uddiyana nell’*Antar Kumbhaka*)

◆ **Variante secondo la *Gheraṇḍa Saṁhitā*:** Utilizzando il **Sanmukhī Mudrā**:

- Pollici a chiudere le orecchie,
  - Indici sugli occhi,
  - Medi sulle narici,
  - Anulari sopra il labbro superiore,
  - Mignoli sotto il labbro inferiore.
- Questa chiusura sensoriale amplifica la percezione interna del suono e della vibrazione.

◆ **Altre Varianti**

- Modificando la posizione del mento (*Jālandhara Bandha* o variazioni più lievi) si alterano le frequenze del suono, generando qualità di vibrazione differenti.
- Con *Sanmukhī Mudrā* la concentrazione interiore viene potenziata.

◆ **Benefici**

#### **Fisiologici**

- Rilassa il sistema nervoso autonomo (parasimpatico).
- Migliora la funzione respiratoria e riduce tensione toracica.
- Utile per insonnia, ipertensione lieve, mal di testa da tensione.

#### **Energetici**

- Le vibrazioni sonore permeano il corpo energetico.
- Stimola i chakra, in particolare *Ājñā* e *Viśuddha*.
- Riequilibra le *nāḍī* e armonizza il flusso del *prāṇa*.

#### **Psicologici**

- Riduce ansia, nervosismo e attacchi di panico.
- Dona pace interiore e concentrazione.
- Favorisce stati meditativi e momenti di estasi temporanea.

◆ **Limitazioni**

Evitare la pratica in caso di:

- Problemi gravi di pressione alta o patologie cardiache.
- Disturbi dell’orecchio interno o infezioni auricolari.
- Gravi problemi cervicali.
- Eccessiva agitazione mentale nelle prime fasi (iniziare con tempi brevi).

## Scheda Pratica

### Śītalī Prāṇāyāma (शीतली प्राणायाम)

Traduzione: “Il Respiro Rinfrescante”



◆ **Intento della pratica** Raffreddare il corpo e la mente, ridurre il calore interno e riequilibrare l’energia, a volte dopo pratiche che aumentano la temperatura (come Bhastrīkā o Sūrya Bhedana).

◆ **Come si esegue (tecnica tradizionale)**

1. Assumi una posizione seduta stabile e confortevole (Padmāsana, Siddhāsana o Sukhasana).
2. Sporgi la lingua e piegala a formare un piccolo canale (beccuccio).
3. Inspira profondamente attraverso la bocca, facendo passare l’aria nel canale della lingua: percepisci la freschezza del respiro.
4. Trattieni per qualche istante il respiro in **Antar Kumbhaka** (quanto confortevole con Jalandhara).
5. Espira lentamente e con controllo attraverso entrambe le narici.
6. Ripeti per 9–15 cicli.  
(Puoi aggiungere Mula e un leggero Uddiyana durante l’Antar Kumbhaka)



◆ **Benefici**

#### Fisiologici

- Riduce la temperatura corporea e dona refrigerio.
- Migliora la digestione e regola la sensazione di fame.
- Utile in caso di ipertensione lieve, febbre o disturbi cutanei legati al calore.
- Allevia mal di testa causati da calore o tensione.

#### Energetici

- Rinfresca e riequilibra il flusso di prāṇa.
- Aiuta a dissipare l’eccesso di energia solare (*piṅgalā nāḍī*).
- Favorisce la purificazione e la calma del sistema energetico.

#### Psicologici

- Induce rilassamento mentale e calma emozionale.
- Contrasta rabbia, irritabilità e agitazione.
- Favorisce la concentrazione e la chiarezza.

◆ **Limitazioni**

Evitare la pratica in caso di:

- Raffreddore, tosse o sinusite.
- Costipazione cronica.
- Pressione bassa o corpo già freddo.
- Nei mesi invernali o al freddo.

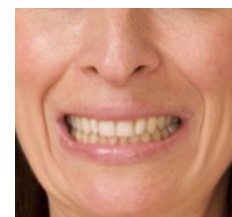
### Śītkārī Prāṇāyāma (शीतकारी प्राणायाम)

**La versione per chi non può piegare la lingua**

Traduzione: “Il Respiro Sibilante” o “Il Respiro Rinfrescante attraverso il Sibilo”

Cambia solo la posizione della bocca, lingua tra i denti o dietro e inspira attraverso i denti socchiusi.

**Nota:** Per entrambe le pratiche, non praticare in ambienti sporchi e polverosi





## Scheda Pratica

### Ujjayi Prāṇāyāma (उज्जायी प्राणायाम)

Traduzione: “Respirazione del Vittorioso”

#### ◆ Intento della pratica

Ujjayi è una tecnica di respirazione ritmica che calma la mente, riscalda il corpo e rafforza il sistema respiratorio.

#### ◆ Origine e significato

- Il nome può derivare dal prefisso “**Ud**” (“su, verso l’alto”) e “**Jaya**” (“vittoria”), sottolineando la sua capacità di condurre a successo e salute.
- La pratica è citata nei testi classici: *Hatha Yoga Pradipika*, *Gheranda Samhita*, *Shiva Samhita* e *Hatha Ratnavali*.
- Ujjayi comporta una contrazione leggera della glottide, producendo un suono simile a un sibilo, caratteristico e udibile solo dal praticante.

#### ◆ Come si esegue (tecnica tradizionale)

1. **Posizione:** in Padmāsana, Siddhāsana o Sukhasana, con la colonna eretta e le spalle rilassate.
2. **Contrazione della gola:** Contrarre leggermente la gola (per socchiudere la glottide) e creare una resistenza nel flusso d’aria, generando il suono caratteristico di Ujjayi.
3. **Inspirazione dal naso:** Inspirare lentamente e profondamente attraverso le narici.
4. **Suono:** è uniforme e continuo sia durante l’inspirazione che l’espirazione.
7. **Ritenzione:** Trattieni il respiro in **Antar Kumbhaka** con Jalandhara (quanto confortevole).
5. **Espirazione addominale:** Esegui il Nasika Mudra, chiudi la narice destra ed espira dalla narice sinistra (sempre in modalità sonora con glottide semi chiusa)
6. **Ritmo:** Mantenere un ritmo lento, continuo e regolare, senza sforzi o tensioni.
7. **Focalizzazione mentale:** Concentrarsi sul flusso d’aria, sul suono nella gola.

*Puoi aggiungere Mula e un leggero Uddiyana durante l’Antar Kumbhaka*

*O Uddiyana (con attenzione e regolazione) in Bahya Kumbhaka se vuoi maggior energia*

#### ◆ Fasi della respirazione

- **Inspirazione (Pūraka):**
  - Fluida, uniforme, senza tensioni nel viso.
  - Suono basso e dolce dalla glottide.
  - Evitare frizione nel naso.
  - Alla fine dell’inspirazione, una piccola e ulteriore inspirazione.
- **Ritenzione (Kumbhaka):**
  - Jalandhara Bandha.
  - Stabilizzare il torace e mantenere leggero controllo addominale. (Uddiyana leggero)
  - Durata: proporzionata alla capacità individuale; evitare sforzi.
  - Rilasciare Jalandhara Bandha, aprire parzialmente la glottide, prepararsi al Rechaka.
- **Espirazione (Rechaka):**
  - Attraverso la narice sinistra usando Nasika Mudra.
  - Torace e addome si rilassano progressivamente; addominali continuano a contrarsi delicatamente.
  - Suono uniforme e continuo, glottide parzialmente chiusa.
  - La durata dell’espirazione deve essere circa il doppio dell’inspirazione.

### ◆ Citazioni classiche

- *Hatha Yoga Pradipika* II.51-53: controllare la bocca, contrarre la glottide, Kumbhaka, espirazione attraverso Ida Nadi per rimuovere catarro e riequilibrare le Nadi.
- *Gheranda Samhita* V.66-67: Ujjayi elimina catarro, flatulenza, indigestione, tosse; mantiene giovinezza e rinforza il corpo.

### ◆ Benefici

#### Fisiologici

- Rinforza i muscoli della glottide e migliora la respirazione.
- Favorisce la funzionalità tiroidea e la salute polmonare.
- Aiuta nell'asma, tonsilliti e libera le ostruzioni dalle narici.
- Riscalda il corpo, tonifica e riduce la fatica.
- Può contribuire ad alleviare vari tipi di dolore e problemi cardiaci (senza Kumbhaka).

#### Energetici

- Calma il sistema nervoso e riequilibra il flusso di prāṇa.
- Stimola l'energia sottile durante la pratica degli asana.
- Purifica le Nadi e favorisce concentrazione e vitalità.

#### Psicologici

- Effetto calmante su mente e emozioni.
- Aiuta insonnia, tensioni mentali e stati depressivi.
- Migliora concentrazione e presenza mentale.

#### Altri benefici

- Migliora la qualità e il controllo della voce.
- Riduce il russare e favorisce la cultura della voce.

### ◆ Limitazioni e precauzioni

- **Problemi polmonari:** praticare senza sforzo.
- **Ipertensione e disturbi cardiaci:** evitare Kumbhaka; utilizzare solo respirazione ritmica e controllata.
- **Proporzioni:** Rechaka più lungo di Pūraka, senza mai creare affanno.

#### Note pratiche

- Suono: deve provenire dalla gola, non da naso forzato.
- Può essere integrato in sequenze di asana, Nadi Shodhana, Surya Bhedana o Chandra Bhedana.
- Aiuta a creare calore corporeo favorevole per l'allungamento muscolare e la pratica avanzata delle posizioni.



# Scheda Pratica

## Mūrccā Prāṇāyāma मूर्च्छा प्राणायाम

Traduzione: “che fa svenire”

### ◆ **Intento della pratica: Mūrccā Prāṇāyāma è una tecnica avanzata che mira a:**

- Indurre uno stato di semi-incoscienza o trance leggera.
- Rafforzare la concentrazione e favorire la meditazione profonda.
- Stimolare l'energia spirituale.

### ◆ **Come si esegue (tecnica tradizionale)**

1. **Posizione iniziale:** Assumi una postura meditativa.
2. **Preparazione:** Concentrati sulla sensazione del respiro.
3. **Inspirazione:** Inspira lentamente e profondamente dal naso.
4. **Ritenzione (Antara Kumbhaka):** Trattieni con, (**Jalandhara Bandha**).
5. **Espirazione:** Continuando a tenere fermamente il (**Jalandhara Bandha**) ed espira lentamente dal naso.
6. **Ripetizione:** Ripeti il ciclo per un numero appropriato di volte.



### **Citazione classica**

“Con la pratica di Mūrccā, la beatitudine è certamente raggiunta. Mūrccā significa diventare inconsapevoli. Il praticante di questo prāṇāyāma diventa inconsapevole degli oggetti materiali e raggiunge la beatitudine.” — *Hatha Yoga Pradīpikā*, Capitolo 2, Verso 69

### ◆ **Benefici**

#### **Fisiologici:**

- Migliora la capacità polmonare e la resistenza fisica.
- Stimola la circolazione sanguigna e l'ossigenazione dei tessuti.
- Rafforza il sistema nervoso autonomo.

#### **Energetici:**

- Stimola l'energia spirituale e promuove l'auto-realizzazione.

#### **Psicologici:**

- Induce uno stato di semi-incoscienza o trance leggera.
- Rafforza la concentrazione mentale e favorisce la meditazione profonda.
- Promuove la calma mentale.

#### **Limitazioni e precauzioni** ⚠

- **Esperienza richiesta:** Pratica avanzata; non adatta a principianti.
- **Condizioni mediche:** Evitare in caso di ipertensione, malattie cardiache, problemi respiratori o disturbi mentali.
- **Supervisione:** Praticare sotto la guida di un insegnante esperto.



## Scheda Pratica

### Plavini Prāṇāyāma प्लाविनी प्राणायाम

Traduzione: "Prāṇāyāma che fa galleggiare"

#### ◆ **Intento della pratica:**

Plavini Prāṇāyāma ha l'obiettivo di:

- Stimolare una sensazione di leggerezza fisica e mentale.
- **Riempire lo stomaco di aria**, creando una sensazione di sazietà. Questo effetto rende la pratica particolarmente utile prima di affrontare lunghi digiuni, poiché aiuta a placare il senso di fame e a mantenere il corpo leggero e privo di tensioni.
- Sviluppare la forza e resistenza.

#### ◆ **Come si esegue (tecnica tradizionale)**

1. **Posizione iniziale:** Assumi una posizione seduta comoda.
2. **Preparazione:** Concentrati nel prendere boccate d'aria dalla bocca e inizia a produrre saliva per deglutirla in modo che le particelle d'aria catturate dalla saliva vadano nello stomaco. Dopo aver riempito lo stomaco d'aria si procede come di consueto nel pranayama:
3. **Inspirazione:** Fai un'inspirazione profonda "Puraka".
4. **Ritenzione (Antara Kumbhaka):** Una volta che i polmoni sono pieni, trattieni il respiro, mantenendo il corpo rilassato. Concentrati sulla sensazione di pienezza e stabilità.
5. **Espirazione lenta:** "Reshaka" Espira lentamente dal naso, cercando di svuotare completamente i polmoni. L'espirazione deve essere morbida e calma, senza sforzo.
6. **Ripetizione:** Ripeti per un numero appropriato di volte, (da non sentire dolori allo stomaco).
7. **Nota:** quando non si ha più bisogno di quella sensazione di pienezza, è importante permettere al corpo di liberarsi con eruttazione o avere flatulenza. Questo processo aiuta a riequilibrare il corpo e favorisce il rilascio di aria in eccesso.



**Citazione:** Hatha Yoga Pradīpikā, Capitolo 2, Verso 70 "avendo riempito lo stomaco completamente d'aria, lo yogi può galleggiare come le foglie di loto anche nelle acque più profonde" *L'acqua (dell'emozione) si calma e la mente diventa stabile come una barca in un mare senza onde.*

#### ◆ **Benefici**

##### **Fisiologici:**

- Migliora la capacità polmonare e la resistenza respiratoria.
- Favorisce una migliore ossigenazione del corpo e (scambio gassoso).
- Aiuta a creare una sensazione di sazietà, rendendolo utile prima di periodi di digiuno.

##### **Energetici:**

- Aumenta l'energia.

##### **Psicologici:**

- Stimola la calma mentale e riduce l'ansia.
- Promuove un senso di leggerezza e di benessere.

#### ◆ **Limitazioni e precauzioni** ⚠

- **Esperienza richiesta:** è consigliato per praticanti di livello intermedio o avanzato.
- **Condizioni mediche:** Evitare in caso di gravi malattie polmonari e di disturbi cardiaci.