

## Scheda Pratica: Dīrgha (दीर्घ)

### Traduzione:

“Respiro lungo e profondo” – comunemente detto *respirazione yogica completa* o *respirazione in tre parti*.

### Intento della pratica:

Ampliare progressivamente la capacità polmonare, sviluppare consapevolezza del respiro e preparare corpo e mente alle pratiche più avanzate di prāṇāyāma.

### Come si esegue:

1. Siediti in posizione comoda con la colonna eretta (o sdraiato in Śavāsana).
2. Inspira in tre fasi distinte:
  - Prima riempi l’addome, lasciandolo espandere naturalmente.
  - Poi espandi la gabbia toracica verso l’esterno.
  - Infine riempi la parte alta del torace, verso le spalle.
3. Espira in tre fasi, svuotando nell’ordine inverso:
  - Prima la parte alta del torace, scendono le spalle.
  - Poi la gabbia toracica si restringe.
  - Infine l’addome, che rientra dolcemente verso la colonna.
4. Continua il ciclo per alcuni minuti, mantenendo ritmo lento, fluido e consapevole.

### Benefici:

- *Fisiologici*
  - Migliora la ventilazione di tutte le aree polmonari.
  - Stimola e bilancia la circolazione sanguigna nei tre principali distretti corporei:
    - **Addominale (Adham Prāṇāyāma):** favorisce circolazione in bacino, gambe e piedi, riducendo ritenzione idrica e tensioni pelviche.
    - **Toracico (Madhyam Prāṇāyāma):** sostiene cuore, fegato e apparato digerente.
    - **Clavicolare (Adhyam/Adhi Prāṇāyāma):** ossigena testa, collo e braccia, sostenendo vista, udito e pelle.
- *Energetici*
  - Armonizza il flusso del prāṇa lungo la colonna.
- *Psicologici*
  - Induce calma e centratura.
  - Migliora la consapevolezza del corpo e la concentrazione.
  - Favorisce equilibrio emotivo.

### Limitazioni e precauzioni:

- Evitare di forzare l’inspirazione nella parte alta (clavicolare) se si soffre di ansia o tensione, poiché può aumentare agitazione.
- Nei soggetti con pressione alta, mantenere un ritmo naturale e non eccessivamente profondo.
- Nei casi di vertigini o affaticamento interrompere la pratica e riprendere solo con gradualità.

## Scheda Pratica: Viloma (विलोम)

### Traduzione:

“Contro la corrente naturale” (*vi* = contro, *loma* = flusso, direzione).

### Intento della pratica:

Allenare il controllo graduale del respiro attraverso interruzioni volontarie, sviluppando capacità polmonare, consapevolezza e regolazione del prāṇa.

### Come si esegue:

- ◆ *Fase 1 – Inspirazione a scatti (Viloma–inspirazione)*
    1. Siediti comodamente con la colonna eretta e gli occhi chiusi.
    2. Inspira lentamente per 2 secondi, senza riempire completamente i polmoni.
    3. Fai una breve pausa (2 secondi), mantenendo il respiro fermo.
    4. Riprendi l'inspirazione per altri 2 secondi.
    5. Continua questo schema di “inspirazioni a intervalli + pause” fino a riempire completamente i polmoni.
    6. Espira normalmente e in modo fluido.
  - ◆ *Fase 2 – Espirazione a scatti (Viloma–espirazione)*
    1. Inspira normalmente e in modo completo.
    2. Espira lentamente per 2 secondi.
    3. Fai una breve pausa (2 secondi).
    4. Riprendi l'espirazione per altri 2 secondi.
    5. Continua questo schema di “espirazioni a intervalli + pause” fino a svuotare completamente i polmoni.
- ➔ Si può praticare solo l'inspirazione a scatti, solo l'espirazione, oppure entrambe in sequenza.

### Benefici:

- *Fisiologici*: aumenta la capacità polmonare, rafforza il controllo del diaframma, migliora ossigenazione e circolazione.
- *Psicologici*: sviluppa concentrazione e calma, riduce la dispersione mentale.
- *Spirituali*: favorisce introspezione e sensibilità interiore al movimento del respiro.

### Limitazioni e precauzioni:

- Evitare in caso di ansia, attacchi di panico o forte stress emotivo (le pause potrebbero accentuare disagio).
- Evitare in caso di iperventilazione, vertigini o pressione sanguigna instabile.
- Non forzare mai le pause: devono essere brevi, naturali e confortevoli.
- Introdurre gradualmente la durata della pratica.



## Scheda Pratica: Kapalabhati (कपालभाति)

**Traduzione:** Splendere del cranio (*kapala* = cranio, *bhati* = splendere/illuminare).

**Intento della pratica:** Purificare le vie respiratorie superiori, stimolare il sistema nervoso, aumentare energia vitale e consapevolezza del respiro. Preparare corpo e mente alle pratiche avanzate.

**Come si esegue:**

### 1. Preparazione e postura

1. Siediti (Meglio se) in **Padmasana** o altra posizione seduta comoda con la colonna eretta.
2. Appoggia le mani sulle ginocchia in **un Mudra**.
3. Rilassa i muscoli del torace e lascia il diaframma libero di muoversi.

### 2. Movimento respiratorio

- Kapalabhati è **addominale e dinamico**, con due fasi principali:
  1. **Rechaka** (espirazione attiva) → contrazione veloce dell'addome per espellere l'aria.
  2. **Puraka** (inspirazione passiva) → rilascio spontaneo degli addominali, i polmoni si riempiono automaticamente senza sforzo.
- La glottide rimane **aperta**, senza trattenere il respiro.

### 3. Cicli e ritmo

1. Inizia con **11 espulsioni per ciclo**, 3 cicli per sessione, 2 sessioni al giorno.
2. Dopo ogni ciclo, inspira ed espira normalmente per **30–60 secondi** per recuperare.
3. Gradualmente aggiungi espulsioni fino a un massimo di 121 per ciclo.
4. Ritmo: circa **1 espulsione al secondo** all'inizio, fino a 2 espulsioni al secondo (120/min).
5. La precisione e il vigore dell'espulsione sono più importanti della velocità.

### 4. Movimento muscolare e sensazioni

- **Addome:** → contrazione rapida in espirazione, rilassamento in inspirazione.
- **Diaframma:** si muove verso l'alto durante Rechaka e verso il basso durante Puraka.
- **Torace:** movimento minimo; le costole rimangono quasi ferme.
- **Sensazioni:** vibrazioni intense in addome e tronco, leggero attrito dell'aria nel naso (normale).

### 5. Concentrazione durante la pratica

- **Praticante spirituale:** attenzione tra Muladhara e Swadisthan.
- **Praticante orientato alla salute:** attenzione alla qualità del respiro, ossigenazione.

**Benefici:**

- *Fisiologici:* pulisce le vie respiratorie, migliora ossigenazione e circolazione, massaggia gli organi addominali, stimola il sistema nervoso e digestivo.
- *Energetici:* purifica i centri energetici.
- *Psicologici:* aumenta la presenza mentale, riduce stanchezza mentale.
- *Spirituali:* risveglia energia interiore e prepara a pratiche di meditazione avanzata.

**Limitazioni e precauzioni:**

- Non adatto a chi ha problemi cardiaci, polmonari o pressione alta non controllata.
- Evitare sforzi eccessivi; il vigore deve essere graduale e proporzionato alla condizione fisica.
- Non praticare subito dopo pasti.
- Attenzione a eventuali vertigini, dolore addominale o irritazioni nasali: interrompere se presenti.



## Scheda Pratica: Samavṛtti (समवृत्ति)

### Traduzione:

“Respiro uguale” (*sama* = uguale, *vṛtti* = movimento, flusso).

### Intento della pratica:

Creare equilibrio e armonia interiore attraverso un respiro uniforme, preparando la mente alla concentrazione e al controllo avanzato del prāṇa.

### Come si esegue:

1. Siediti in una posizione stabile e confortevole con la colonna eretta.
2. Porta l'attenzione al respiro naturale per alcuni cicli, lasciando che si calmi.
3. Inizia a contare mentalmente la durata dell'inspirazione (ad esempio 4 secondi).
4. Mantieni la stessa durata per l'espiazione (4 secondi).
5. Quando sei a tuo agio, aggiungi la ritenzione:
  - Inspira per 4 secondi.
  - Trattieni per 4 secondi.
  - Espira per 4 secondi.
  - Trattieni a polmoni vuoti per 4 secondi.
6. Continua il ciclo, mantenendo sempre le stesse proporzioni (es. 4:4:4:4), senza forzare.
7. Con la pratica costante, puoi gradualmente aumentare la lunghezza dei tempi.

### Benefici:

- *Fisiologici*
  - Regola il ritmo respiratorio.
  - Stabilizza la frequenza cardiaca e abbassa la pressione sanguigna.
  - Migliora la capacità polmonare.
- *Energetici*
  - Equilibra il flusso del prāṇa
- *Psicologici*
  - Favorisce calma, concentrazione e chiarezza mentale.
  - Riduce ansia e agitazione.
  - Aiuta a stabilizzare la mente per la meditazione.
- *Spirituali*
  - Crea un senso di centratura e presenza interiore.
  - Prepara alla pratica meditativa profonda.

### Limitazioni e precauzioni:

- Chi ha capacità polmonare ridotta (asma, bronchite cronica, ecc.) deve iniziare con conteggi brevi (es. 2 o 3 tempi).
- Evitare di forzare la ritenzione, soprattutto all'inizio
- Evitare ritenzione in presenza di problemi cardiovascolari.
- In caso di vertigini, mancanza d'aria o agitazione, tornare al respiro naturale.



## Scheda Pratica: Viṣamavṛtti (विषमवृत्ति)

### Traduzione:

“Respiro disuguale” (*viśama* = disuguale, irregolare; *vṛtti* = movimento, flusso).

### Intento della pratica:

Espandere la consapevolezza e il controllo sul respiro modulando le diverse fasi (inspirazione, ritenzione, espirazione) in rapporti diversi.

### Come si esegue (passo-passo):

1. Siediti in una posizione meditativa stabile con la colonna vertebrale eretta (es. Padmāsana, Siddhāsana o Sukhasana).
2. Porta l'attenzione al respiro naturale e stabilizza la mente.
3. Inizia con un rapporto semplice, ad esempio **1:2** (inpira in 4 secondi, espira in 8 secondi).
4. Quando sei a tuo agio, introduci la **ritenzione interna** (*antara kumbhaka*):
  - Inspira in 4 secondi.
  - Trattieni per 16 secondi.
  - Espira in 8 secondi.(Rapporto 1:4:2, il più classico in questa pratica).
5. Mantieni la respirazione fluida e senza tensioni, regolando sempre i tempi in base alla tua capacità.
6. Con l'esperienza, si possono esplorare altri rapporti (es. 1:2:2, 1:3:2, 2:4:1).
7. Concludi sempre tornando a un respiro naturale e rilassato.

### Benefici:

- *Fisiologici*
  - Aumenta la capacità e la resistenza polmonare.
  - Rafforza i muscoli respiratori.
  - Migliora l'ossigenazione e la circolazione sanguigna.
  - Equilibra il sistema nervoso autonomo.
- *Psicologici*
  - Accresce la concentrazione e la stabilità mentale.
  - Rafforza la capacità di gestire emozioni e stress.
  - Allena la mente a mantenere calma anche in situazioni di pressione.
- *Spirituali*
  - Prepara alla meditazione avanzata e agli stati di interiorizzazione (*pratyāhāra* e *dhyāna*).
  - Stabilizza la coscienza in un ritmo profondo e sacro.

### Limitazioni e precauzioni:

- È una pratica non adatta ai principianti.
- Evitare in caso di disturbi cardiaci, ipertensione, problemi respiratori cronici o gravidanza.
- Non forzare mai i tempi di ritenzione: aumentare gradualmente e solo sotto guida esperta.
- In caso di vertigini, ansia o disagio, sospendere immediatamente e tornare al respiro naturale.