

Di seguito un elenco di suggerimenti da seguire durante gli esercizi di respirazione preparatori al Pranayama:

Invita gli studenti a praticare lentamente, prestando attenzione ad ogni fase del respiro, senza fretta. Devono diventare "osservatori" del proprio respiro, in molti casi senza tentare di modificarlo, ma semplicemente esplorando le sensazioni che emergono. Ricordatevi e ricordate ai vostri allievi che la pratica di respirazione è un'opportunità per ascoltare il corpo e le sensazioni.

Questo semplice elenco può servire come guida pratica per sviluppare una consapevolezza sempre più profonda del respiro, migliorando non solo la qualità della respirazione ma anche la connessione mente-corpo durante la pratica.

Percezione del Respiro nel Corpo (Farsi o fare queste domande)

- Percepisci il movimento del respiro nel corpo? Come si espande e si contrae?
- Notare la differenza tra l'inspirazione e l'espiazione?
- Quale delle due fasi è più intensa o più lunga? O è uguale?
- Quando inspiri, senti una sensazione di freschezza o di apertura?
- Durante l'espiazione, percepisci calore o un senso di rilascio?

Qualità del Respiro

- Il respiro è fluido, o percepisci delle interruzioni o dei blocchi in qualche parte del corpo?
- Il tuo respiro è profondo e completo, o superficiale e rapido?
- Dove si concentra principalmente il movimento?
- Come è il ritmo del tuo respiro? È regolare o irregolare?

Percezione di Particolari Aree del Corpo

- Senti il **torace** muoversi? Come si muovono le costole? È un movimento uniforme?
- Senti l'**addome** che si espande o si contrae? Come si comporta il **diaframma**?
- **Percezione dei lati:** Come si muovono i fianchi durante il respiro?
- **Percezione della schiena:** Senti movimento nelle lombari e nelle dorsali?
- **Sensi di tensione:** Ci sono aree del corpo che sentono tensione mentre inspiri o espiri?
- **Senso di rilassamento:** Quali aree si rilassano o aprono piacevolmente?

Percezione del Flusso d'Aria

- Come percepisci l'aria che entra ed esce dalle narici? È fresca, calda, leggera o densa?
- Una narice è più aperta dell'altra? Quale narice senti più attiva?
- Percepisci l'aria che passa nella gola?
- Senti il flusso verso i polmoni?
- Riesci a sentire una connessione tra il respiro e il corpo?

Spazio Mentale e Stato Emotivo

- C'è qualche emozione che emerge? Ad esempio, tranquillità, frustrazione, tensione?
- Il respiro ti aiuta a mantenere la mente calma o c'è una certa distrazione?

Fatica

- Il respiro ti sembra facile, o ti sembra che debba fare uno sforzo per respirare?
- Noti che, con il passare del tempo, la qualità del tuo respiro cambia?
- Diventa più profondo e rilassato o più faticoso?



Scheda Pratica: Respirazione Diaframmatica

Intento della pratica:

Il principale scopo di questa pratica è favorire l'attivazione del muscolo diaframma, ottimizzando la capacità polmonare.

Come si esegue:

1. Sdraiati supini su un tappetino, ginocchia piegate e piedi a terra, mantenendo le gambe a larghezza delle anche. La parte inferiore della schiena dovrebbe essere ben aderente al suolo, ma senza forzare la curvatura naturale della colonna.
2. Posiziona le mani sull'addome (ancor meglio un mattoncino yoga o un libretto).
3. Chiudi gli occhi e concentrati per un istante sul tuo respiro.
4. **Inspirazione:** Ora, inizia a inspirare lentamente e profondamente dal naso. Durante l'inspirazione, cerca di espandere delicatamente l'addome (e non il torace). Assicurati che l'espansione avvenga principalmente nella zona diaframmatica (sotto le costole). Le mani o il mattoncino che hai posizionato sull'addome dovrebbero alzarsi gentilmente.
5. **Espirazione:** Espira lentamente dalla bocca socchiusa, come se dovessi appannare uno specchio, cercando di creare un flusso morbido e continuo di aria. L'importante è che l'espirazione sia lenta, ma soprattutto senza attivare i muscoli addominali. Non contrarre l'addome durante l'espirazione; lascia che il corpo si svuoti naturalmente dell'aria. L'addome dovrebbe ritornare verso la colonna, ma senza forzare.
6. Puoi eseguire per 5 minuti per poi estendere gradualmente la pratica, fino a 10–15.



Benefici:

- Stimola l'uso completo dei polmoni, migliorando la capacità polmonare e la ventilazione.
- La respirazione diaframmatica riduce l'attivazione del sistema nervoso simpatico (legato alla risposta "lotta o fuga"), favorendo il rilassamento mentale e fisico.
- Attiva il sistema parasimpatico, riducendo la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna, favorendo uno stato di rilassamento profondo.
- Aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza del corpo e del respiro.
- Aumenta l'attenzione, concentrandosi sul respiro e sulla sensazione di espansione dell'addome, porta a staccarsi dai pensieri invadenti e ridurre l'ansia.

Limitazioni e precauzioni: Non ci sono limitazioni ma qualche precauzione e consiglio

- Se provi dolore nella zona lombare o una sensazione di disagio durante la posizione supina, puoi modificare la posizione delle gambe, usando un cuscino sotto le ginocchia.
- La respirazione deve essere naturale e rilassata, senza fare pressione sull'addome.
- Inizio graduale, se fatta allungo si potrebbe avere una sensazione di giramento di testa.
- Ricorda che la respirazione diaframmatica non implica un'azione muscolare volontaria (Non devi attivare gli addominali per espellere l'aria).



Scheda Pratica: Sukha (सुख)

Traduzione: “Respiro facile e piacevole” (*sukha* = facile, armonioso).

Intento della pratica:

Favorire una respirazione naturale, profonda e rilassata, sviluppando consapevolezza e preparazione del corpo e della mente per pratiche di pranayama più avanzate.

Come si esegue:

1. Siediti in una posizione comoda con la colonna eretta.
2. Appoggia i palmi delle mani sulle gambe, rivolti verso il basso, oppure unisci le mani in grembo.
3. Inspira lentamente e profondamente ma senza espandere al massimo.
4. Espira con la stessa lentezza.
5. Ripeti per 6–10 cicli respiratori iniziali, aumentando gradualmente fino a 5–6 minuti di respirazione continua senza sforzo.
6. Mantieni un volume d’aria equilibrato tra inspirazione ed espirazione e armonizza il respiro nelle tre parti dei polmoni: addome, gabbia toracica e parte alta del torace.
7. Mantieni attenzione e consapevolezza su ogni fase del respiro.

Lavoro sulla consapevolezza (Fase 1): presa di consapevolezza

1. Porta l’attenzione al respiro naturale e poni la domanda: “*Senti il tuo respiro?*”
2. Se la risposta è sì, approfondisci chiedendoti:
 - Come senti il respiro?
 - Quali sensazioni percepisci?
 - Pensi che il tuo respiro sia corretto o no?
 - Su quali basi lo giudichi?

Lavoro sulla consapevolezza (Fase 2): Sentire i movimenti fisici del respiro

1. Appoggia le mani in vari punti su petto, addome e dorsi delle mani sulla schiena, dorsale e lombare per percepire i movimenti naturali del corpo durante inspirazione ed espirazione.
2. Nota quali parti si muovono, come e quando: durante l’inspirazione o l’espirazione.
3. Prova a sentire lo stesso senza le mani, concentrandoti solo sulle sensazioni interne.

Zone corporee da esplorare

1. Petto: centro davanti - lato destro - lato sinistro
2. Sopra la clavicola: lato destro - lato sinistro
3. Addome: sopra l’ombelico - lato destro - lato sinistro - sotto l’ombelico
4. Perineo: zona tra ano e genitali
5. Schiena: dorsale - centrale - lombare

Benefici:

- *Fisiologici:* favorisce ossigenazione equilibrata e regola il sistema nervoso autonomo.
- *Energetici:* armonizza il flusso di prāṇa nel corpo.
- *Psicologici:* induce calma e rilassamento, riduce ansia, favorisce presenza mentale e centratura.



Scheda Pratica: Nāḍī Śodhana (नाडि शोधन)

Traduzione:

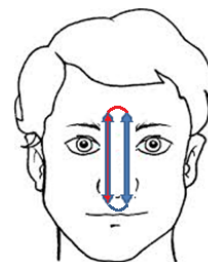
“Respirazione di purificazione dei canali” (*nāḍī* = canale energetico; *śodhana* = purificazione).

Intento della pratica:

Purificare e riequilibrare le correnti energetiche interne, armonizzare i due emisferi cerebrali e favorire uno stato di calma, concentrazione ed equilibrio interiore.

Come si esegue:

1. Siediti in posizione stabile e confortevole, con la colonna eretta e gli occhi chiusi.
2. Porta la mano destra al naso in **Nasagra Mudrā** (pollice sulla narice destra, anulare e mignolo sulla narice sinistra, indice e medio chiusi).
3. Chiudi delicatamente la narice destra con il pollice e inspira lentamente dalla narice sinistra.
4. Trattieni un istante (non più di 5 secondi).
5. Chiudi la narice sinistra con l’anulare/mignolo ed espira dalla destra.
6. Inspira dalla narice destra (non più di 5 secondi).
7. Chiudi la destra ed espira dalla sinistra.
8. Questo completa un ciclo.
9. Continua per 5–10 cicli, mantenendo il respiro fluido, silenzioso e confortevole.



Benefici:

- *Fisiologici*: migliora la capacità polmonare, regolarizza il ritmo respiratorio, calma il sistema nervoso autonomo, favorisce l’ossigenazione cerebrale.
- *Energetici*: purifica i nāḍī (soprattutto Ida e Piṅgalā), ristabilisce l’equilibrio tra energia solare e lunare, sostiene l’apertura del canale centrale (Suṣumnā). oltre a purificare e riequilibrare il respiro, sviluppa sensibilità e consapevolezza interna
- *Psicologici*: riduce ansia e agitazione, aumenta concentrazione e chiarezza mentale, favorisce equilibrio emotivo.
- *Spirituali*: prepara alla meditazione, favorisce introspezione e consapevolezza.

Limitazioni:

- Evitare in caso di raffreddore, forte congestione nasale o infezioni respiratorie acute.
- In caso di pressione bassa o debolezza generale (ridurre durata e intensità).
- In gravidanza e pressione alta praticare senza ritenzione del respiro.



Scheda Pratica: Anuloma Viloma (अनुलोम विलोम)

Traduzione:

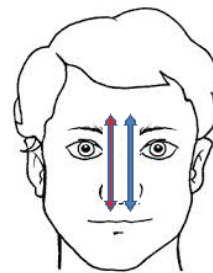
Anuloma = in ordine, diretto; *Viloma* = inverso, alternato. “Pelo contro pelo”

Intento della pratica:

Stabilizzare il ritmo respiratorio e riequilibrare i canali energetici Ida e Piṅgalā, favorendo armonia fisica, mentale ed energetica.

Come si esegue (senza ritenzione):

1. Siediti in una posizione comoda e stabile, con la colonna diritta e gli occhi chiusi.
2. Porta la mano destra al naso in **Nasagra Mudrā** (pollice sulla narice destra, anulare e mignolo sulla narice sinistra).
3. Chiudi la narice destra con il pollice e inspira lentamente dalla narice sinistra.
4. Espira dalla stessa narice sinistra (senza ritenzione).
5. Chiudi la narice sinistra con l’anulare ed inspira dalla narice destra.
6. Espira dalla stessa narice destra.
7. Questo completa un ciclo.
8. Ripeti per 5–10 cicli, mantenendo il respiro fluido, regolare e consapevole.



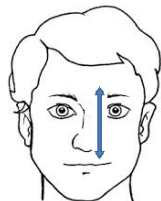
Benefici:

- *Fisiologici*: migliora la funzionalità polmonare, purifica i canali respiratori, favorisce la circolazione sanguigna e l’ossigenazione.
- *Energetici*: equilibra Ida e Piṅgalā nāḍī, stabilizza il flusso del prāṇa, prepara il canale centrale (Suṣumnā).
- *Psicologici*: riduce ansia e stress, porta calma e concentrazione, migliora chiarezza mentale.
- *Spirituali*: favorisce interiorizzazione e prepara la mente alla meditazione.

Limitazioni e precauzioni:

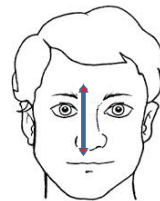
- Evitare in caso di forte congestione nasale, raffreddore o infezioni respiratorie acute.
- Non introdurre ritenzioni del respiro nelle prime fasi di apprendimento.

Chandra Anuloma Viloma



Attivazione di Ida/Luna
Durante questa Purificazione
inspirazione e l’espirazione
Sono eseguiti dalla narice sinistra

Surya Anuloma Viloma



Attivazione di Piṅgalā/Sole
Durante questa Purificazione
inspirazione e l’espirazione
Sono eseguiti dalla narice destra.



Scheda Pratica: Anuloma (अनुलोम)

Traduzione:

“Seguire il flusso naturale” (*anu* = seguire, *loma* = flusso naturale / direzione).

Intento della pratica:

Entrare in sintonia con il ritmo naturale del respiro, stabilizzandolo e portandolo gradualmente verso maggiore regolarità e consapevolezza.

Come si esegue:

1. Siediti in una posizione comoda e stabile, con la colonna eretta e gli occhi chiusi.
2. Porta l'attenzione al respiro spontaneo, lasciandolo fluire in modo naturale.
3. Allunga progressivamente inspirazione ed espirazione, senza forzare.
4. Inspira con entrambe le narici aperte.
5. Porta la mano destra in **Nasagra Mudrā** vicino al naso.
6. Alla fine dell'inspirazione, chiudi la narice destra con il pollice ed espira dalla sinistra.
7. Riporta la mano sulla coscia e inspira di nuovo da entrambe le narici.
8. Porta nuovamente la mano in Nasagra Mudrā e, al termine dell'inspirazione, chiudi la narice sinistra con l'anulare ed espira dalla destra.
9. Continua alternando le espirazioni dalle due narici per circa 10 minuti.
10. Con la pratica, si possono introdurre ritenzioni dopo l'inspirazione o dopo l'espirazione, mantenendo sempre gradualità e consapevolezza.

Benefici:

- *Fisiologici*: libera le narici, migliora la funzionalità respiratoria, favorisce l'elasticità polmonare e la regolarità del respiro.
- *Energetici*: armonizza Ida e Piṅgalā nāḍī, stabilizza il flusso del prāṇa, favorisce equilibrio tra i due emisferi cerebrali.
- *Psicologici*: calma il sistema nervoso, riduce ansia e agitazione, induce uno stato di pace e lucidità mentale.
- *Spirituali*: prepara alla meditazione, favorisce introspezione ed espansione della consapevolezza.

Limitazioni e precauzioni:

- Evitare la pratica in caso di forte raffreddore, sinusite o congestione nasale.
- Non forzare l'allungamento del respiro: la progressione deve essere graduale.
- Le ritenzioni devono essere introdotte solo quando si ha familiarità con la tecnica e senza mai creare tensione.



Scheda Pratica: Pratiloma (प्रतिलोम)

Traduzione:

“Contro il flusso naturale” (*prati* = opposto, contro; *loma* = flusso, direzione).

Intento della pratica:

Sviluppare consapevolezza e controllo sul respiro, pur mantenendo un flusso spontaneo nell’espirazione; stimolare e bilanciare i canali energetici Ida e Piṅgalā, armonizzando il sistema nervoso e preparando alla meditazione.

Come si esegue:

1. Siediti in posizione comoda e stabile, con la colonna eretta e gli occhi chiusi.
2. A differenza di Viloma, dove si limitano le espirazioni, nel Pratiloma si **limitano le inspirazioni** e l’espiazione avviene sempre da entrambe le narici.
3. Chiudi la narice destra con il pollice e inspira lentamente solo dalla sinistra.
4. Espira da entrambe le narici aperte.
5. Chiudi la narice sinistra con l’anulare e inspira lentamente dalla destra.
6. Espira di nuovo da entrambe le narici aperte.
7. Continua alternando le narici in inspirazione ed espirando sempre da entrambe, mantenendo il respiro fluido e controllato.
8. Prosegui per alcuni minuti (5–10 cicli iniziali), senza forzare.

Benefici:

- *Fisiologici*: migliora la funzionalità polmonare, allena il controllo respiratorio, favorisce un ritmo regolare e naturale del respiro.
- *Energetici*: stimola Ida e Piṅgalā nāḍī, armonizzando le due correnti energetiche principali e favorendo equilibrio tra energia solare e lunare.
- *Psicologici*: calma la mente, riduce stress e tensioni, migliora la concentrazione.
- *Spirituali*: prepara la mente alla meditazione, favorisce introspezione e consapevolezza del respiro.

Limitazioni e precauzioni:

- Evitare in caso di forte congestione nasale, sinusite o problemi respiratori acuti.
- Non forzare mai l’inspirazione: il respiro deve rimanere confortevole.