

Pranayama

I Pranayama sono tecniche utilizzate nello yoga per creare diversi effetti sul corpo e la mente usando il respiro. Il respiro è essenziale per restare in vita, ma diamo poca importanza a questa azione. Nello yoga la respirazione svolge un ruolo fondamentale per la nostra pratica delle asana, combinando i movimenti con il respiro, permettono i muscoli di muoversi più profondamente in una posizione. Il respiro svolge un ruolo importante anche nella meditazione, ed è lo strumento che permette alla mente di abbandonare i pensieri e ritirarsi all'interno del praticante. Durante il rilassamento profondo il respiro è il ponte tra il lavoro sul corpo fisico e sulla mente. In sanscrito il termine Pranayama è composto da due parole "prana" che significa forza vitale o energia vitale e "yama" che significa controllare o trattenere. Quindi, "pranayama" potremmo interpretare come il controllo dell'energia vitale. Queste specifiche tecniche di respirazione hanno scopi diversi, alcuni stimolano la mente o il corpo fisico, mentre altri sono stati progettati per rilassare e creare tranquillità. Patanjali afferma: "Le tecniche di respirazione chiamati pranayama non sono condizionati dalle emozioni, pensieri o desideri". Queste tecniche possono anche essere incorporate nella nostra vita quotidiana per ricreare l'equilibrio in caso di necessità. Non tutti i modelli di respirazione nello yoga sono considerati pranayama. Qui di seguito discuterò diverse tecniche di pranayama.

Nella seguente relazione vorrei discutere le 8 diverse tecniche di pranayama che sono descritte nella Hatha Yoga Pradipika. Lo scopo di pranayama non è di inalare il più ossigeno possibile, ma invece di controllare il prana che entra nel corpo. Per ciascuna di queste tecniche discuterò gli elementi chiave dell'inalazione, chiamata "Puraka", la ritenzione del respiro, chiamata "kumbhaka", e l'espirazione, chiamata "reshaka". Spiegherò come eseguire la tecnica di pranayama, il suo scopo o come può influire nella nostra pratica di yoga, controindicazioni della pratica e il suo uso nella nostra vita quotidiana. Queste tecniche possono avere un grande effetto sul nostro stato emotivo e possiamo imparare ad usarle per migliorare la qualità della vita.

La prima tecnica di pranayama che vorrei discutere è Surya Bhedan. Questa tecnica di respirazione alternata richiede l'uso della mano destra per chiudere le narici una alla volta. Puraka avviene attraverso la narice destra, tenendo la narice sinistra chiusa con l'anulare della mano destra. Dopo una inspirazione completa, il mento si abbassa al petto per kumbhaka in Jalandhara bandha. Poi reshaka viene eseguita attraverso la narice sinistra, chiudendo la narice destra con il pollice destro. Questo è un ciclo completo. Dopo una breve pausa puraka può essere eseguita di nuovo attraverso la narice destra. Anche se solo Surya bhedan è discusso nel Hatha Yoga Pradipika, si presume che anche Chandra bhedan è una tecnica di pranayama. Questa pratica è fatta come descritto sopra, ma puraka avviene attraverso la narice sinistra e reshaka attraverso la narice destra. Entrambi contribuiscono a rallentare il respiro e centrare la mente, ma agiscono molto diversamente sul fisico e la mente.

Surya bhedan stimola la mente e il corpo. Stimola l'energia maschile in quanto porta il respiro nel pingala nadi. Questo è il nadi di energia solare, l'energia di carica positiva, e l'attività fisica. Questo pranayama stimola il metabolismo, produce adrenalina e aumenta il battito cardiaco. È utile prima di attività fisica, o al mattino per risvegliare il corpo. Chandra bhedan invece calma la mente e il corpo. Risveglia energia femminile, portando il respiro nel ida nadi. Questo è il nadi di energia lunare, l'energia a carica negativa e la concentrazione mentale. È una tecnica utile prima di andare a letto, di meditare o di studiare. Entrambe queste tecniche di pranayama sono utili nella nostra vita quotidiana e possono essere praticate in modo sicuro da tutti. Può essere difficile praticare quando colpiti da un raffreddore o un'infezione del seno (sinusite), ma praticando può aiutare ad alleviare i sintomi.

La seconda tecnica pranayama che vorrei discutere è Ujjayi. Questo respiro è particolare per la chiusura nella parte posteriore della gola, che fa un rumore sottile. Il suo nome composto da "ud", che significa alto o verso l'alto e "Jaya", che significa saluto, è stato interpretato come un respiro vittorioso e nello yoga è noto per portare il successo. Molti insegnanti incoraggiano i loro studenti a mantenere questo respiro durante la loro pratica di asana per riscaldare il corpo e per mantenere la concentrazione verso l'interno. Sia puraka che reshaka vengono eseguite attraverso le narici. Il respiro è mantenuto alto nel petto e i muscoli addominali rimangono contratti. Dopo una completa inspirazione kumbhaka con jalandhara bandha deve essere eseguita per chiudere l'aria e prana nei polmoni. Il reshaka deve essere eseguita utilizzando solo la narice sinistra, lentamente lasciando che l'aria esca dal corpo mantenendo una leggera contrazione nella glottide. Reshaka deve sempre durare circa il doppio del tempo di puraka. Come in tutti i pranayama è importante essere in grado di eseguire tutte le tre fasi comodamente, non esercitando nessuna delle tre fino ad un punto in cui si deve fare la fase successiva velocemente. Ujjayi è un tipo base di pranayama e può essere combinato con altre pratiche di pranayama, come Nadi shuddi, Surya bedhan o candra bedhan.

Ujjayi ha molti vantaggi. E' utile per coltivare la voce. Calma il sistema nervoso e la mente. Si crea calore nel corpo, contribuendo ad eliminare la stanchezza. E' anche utile per ridurre la depressione. Rafforza i muscoli della gola e aiuta a ridurre il russare. E' utile per l'asma e aiuta con problemi respiratori. Può aiutare ad alleviare i dolori generali nel corpo. Non è consigliabile per le persone che soffrono di pressione bassa. Per quelli con problemi polmonari è meglio non forzare troppo il respiro. Questa pratica può essere utilizzata senza kumbhaka durante la pratica dello yoga per scaldare i muscoli, anche se cambia lo scopo e alcuni testi non lo considerano un vero pranayama se fatto senza kumbhaka. Si tratta di una tecnica molto buona e semplice da portare nella nostra vita quotidiana, quando abbiamo bisogno di ricentrare la mente, calmare le nostre emozioni o superare una situazione stressante.

La terza e quarta tecnica di pranayama di cui parlerò sono Sitkari e Sitali. Discuterò questi due insieme, perché lo scopo e i vantaggi sono gli stessi, e solo uno dei due dovrebbe essere praticata. Sitkari richiede la capacità di rotolare la lingua, se questo è fattibile questa tecnica può essere eseguita, se non è fattibile la persona può praticare Sitali. Entrambe queste tecniche di respirazione sono volte a ridurre la temperatura del corpo e sono gli unici pranayama in cui puraka viene eseguita utilizzando la bocca, piuttosto che le narici. Per praticare Sitkari, arrotolare la lingua e appoggiarla un po' fuori della bocca, per creare una sorta di becco. Inspirare attraverso questa piccola apertura, eseguire kumbhaka in jalandhara mudra ed espirare dalle narici. Se questo non è fattibile, la persona può praticare Sitali. Per questa tecnica di respirazione la lingua si piega su se stessa mordendola con i denti. L'inspirazione avviene sui lati della lingua, sentendo la freschezza dell'aria, seguita da kumbhaka e reshaka attraverso le narici.

La parola "shita" in sanscrito significa freschezza e questo è lo scopo di questa pratica, per raffreddare e rinfrescare il corpo. Si dice che cura un gran numero di malattie che colpiscono lo stomaco, che è in grado di ridurre la fame o la sete e che può abbassare la febbre. Si ristabilisce l'armonia del sistema endocrino e regola la secrezione di ormoni. Questo è una grande pratica per dopo l'esercizio fisico che aumenta la temperatura del corpo, ristabilendo una temperatura corporea corretta. E' utile per ridurre la tensione mentale e crea la calma mentale e fisica. Queste tecniche di respirazione dovrebbero essere evitate quando si soffre di malattie della gola o ai polmoni. Non deve essere praticata in ambienti freddi o dove l'aria non è pulita, poiché la bocca non filtra e riscalda l'aria che entra nei polmoni. Questi possono essere facilmente utilizzati nella vita di tutti i giorni, quando abbiamo bisogno di rinfrescarci, di rinfrescare il corpo, o dopo l'attività fisica.

La quinta tecnica pranayama che vorrei discutere è Bhastrika. Contrariamente agli altri tipi di pranayama, bhastrika è un respiro molto rapido. La parola Bhastrika significa "soffietto". In questo

pranayama sia puraka che reshaka sono corti e rapidi. L'addome è molto attivo in questa tecnica di respirazione, infatti il respiro deve creare movimento quasi esclusivamente nell'addome e non nel petto. Il respiro entra ed esce dalle narici. Dopo l'esecuzione di un numero sufficiente di respiri rapidi (suggerito tra 20-30) un puraka profondo viene eseguito attraverso entrambe le narici, seguito da kumbhaka e Jalandhara bandha. Ci sono quattro tipi di Bhastrika, tuttavia sono tutti molto simili nella tecnica.

Bhastrika ha molti benefici sia fisici e psicologici. E' molto buono per il cuore e il respiro ritmico stimola il cuore e il sistema circolatorio. L'incremento di ossigeno ai polmoni e aiuta anche a ossigenare meglio il sangue. Questo respiro stimola il metabolismo e migliora la digestione. Si eliminano le tossine. Si rafforza il sistema nervoso e aiuta la mente a pensare in modo più chiaro. Il respiro addominale rapido tonifica gli organi interni migliorando il loro funzionamento. È utile per aiutare a curare sinusite, asma e bronchite. Stimola il Manipura chakra. Bhastrika dovrebbe essere evitato da quelli con la pressione sanguigna alta, ernia inguinale, problemi di cuore, stomaco o ulcere intestinali, tumori cerebrali, chi soffre di vertigini, epilessia o problemi all' interno dell' orecchio, glaucoma o problemi polmonari. Come si è visto questo può essere una pratica molto utile nella nostra vita quotidiana per ri-energizzare il corpo e la mente. Possiamo usarlo per migliorare le nostre prestazioni fisiche in uno sport, o durante una pausa in ufficio per aumentare la concentrazione mentale quando siamo stanchi.

La sesta tecnica di pranayama che vorrei discutere è Bhramari. Bhramari in sanscrito significa "ape" e questa tecnica prende il nome per il suono che somiglia a un ape. Questa tecnica dovrebbe essere praticata dopo una pratica asana dinamica e prima della meditazione o di dormire. La bocca rimane chiusa e i muscoli del viso rilassati durante la pratica. Inspira attraverso le narici creando il suono dell' ape femminile, chiude la gola in jalandhara bandha per kumbhaka e poi espira lentamente attraverso le narici, creando il suono delle api maschili. Per aumentare l'intensità della pratica le mani possono chiudere le orecchie permettendoci di ascoltare il suono e sentire le vibrazioni create da questa tecnica. Mula bandha può essere praticata anche durante kumbhaka per intensificare la pratica, e uddiyana bandha durante reshaka.

Questo pranayama aiuta a risvegliare la sensibilità psichica e la consapevolezza di vibrazioni sottili. Si riduce l'ansia, calma e tonifica gli organi interni. Elimina la fatica. E' particolarmente indicato per le persone che soffrono di insonnia e tensione mentale. E' molto utile per abbassare la pressione sanguigna. Aiuta a scaldare la voce e può essere utilizzato prima di parlare in pubblico o cantare. Dovrebbe essere evitato da quelli affetti da ipertensione, o quando colpiti da un infezione nell' orecchio o oculari. Quelli con problemi di cuore possono praticarla senza kumbhaka. Questa pratica può essere praticata nella nostra vita di tutti i giorni per preparare la voce. E' anche un modo rapido per attirare la nostra consapevolezza e attenzione verso l'interno. Possiamo usare questa tecnica per portare la nostra attenzione sul anahata chakra e il centro del cuore.

La settima tecnica di pranayama che vorrei discutere è murcha. Murcha in sanscrito significa "svenimento" o respiro "svenire". In questa pratica un lento, profondo puraka avviene attraverso le narici (alcuni testi indicano attraverso la bocca, ma questo non consente l'aria di essere filtrata). Chiudere il mento al petto in jalandhara mudra per kumbhaka, e tenerlo il più a lungo possibile. Alcuni testi indicano di tenere kumbhaka finché non si avverte un senso di svenimento. Reshaka avviene lentamente attraverso la narice sinistra. Questa tecnica può essere fatto in cicli di 9-15 volte.

Murcha pranayama dovrebbe essere praticato solo sotto osservazione, o da chi ha una vasta esperienza nelle pratiche di pranayama in quanto può causare un senso di svenimento. Se eseguita correttamente favorisce la felicità della mente, la realizzazione di beatitudine e rimuove la lussuria. La mente e il corpo diventano molto leggeri. Si può curare il mal di testa e dare forza ai muscoli indeboliti. Si dice che questa tecnica aumenta la forza di volontà e la concentrazione, incoraggiando nel contempo un

senso di pace interiore. Non dovrebbe essere praticata da coloro che soffrono di problemi cardiaci o di pressione alta.

La ottava tecnica pranayama che vorrei discutere è plavini. Il nome di questa tecnica arriva dalla parola sanscrita "plavana" che significa galleggiare. È diversa dalle altre tecniche di pranayama perché il suo scopo non è quello di portare aria e prana nei polmoni, ma di portarli nello stomaco e nel tratto digestivo. Dovrebbe essere praticata dopo le asana e mai prima, perché porta l'aria nello stomaco. Per questa pratica, respirare attraverso la bocca, chiudere la bocca piena d'aria, miscelare l'aria e la saliva insieme, e inghiottire la saliva mescolata con l'aria. Una volta che lo stomaco è pieno di aria inspirare lentamente e tenere kumbhaka il più a lungo possibile comodamente. Espirare lentamente, svuotando completamente i polmoni.

Plavini è molto utile di praticare nei giorni di digiuno in quanto contribuisce a diminuire la sensazione di fame. E 'anche utile quando si soffre di acidità di stomaco o bruciore di stomaco. Aiuta a rimuovere le tossine accumulate nel corpo. Dovrebbe essere evitato quando si soffre di mal di stomaco o gonfiore. Questa pratica potrebbe essere utilizzata nella vita quotidiana per fare passare la fame o la sete.

Ci sono altre tecniche di pranayama che si trovano in testi diversi, ma ho scelto di concentrarmi sulle 8 tecniche di pranayama del Hatha Yoga Pradipika. Queste tecniche hanno molti vantaggi e possiamo usarle nella nostra pratica di yoga o nella vita quotidiana per soddisfare le particolari esigenze. Il respiro ha un grande potere di collegarci alla nostra mente, se vogliamo attivarlo o calmarlo. Come con la pratica fisica di asana queste tecniche dovrebbero essere praticate, e con l'esperienza possiamo ottenere il loro pieno beneficio.

Resources

Gatto, Massimo. L'importanza Della Consapevolezza Sul Respiro (n.d.): n. pag. Web.

"Pranayama - Esercizi Respiratori ::: Yoga .it." Pranayama - Esercizi Respiratori ::: Yoga .it. N.p., n.d. Web. 31 Mar. 2016. <<http://www.yoga.it/pranayama/>>.

"Pranayama18." Yoga4u1. N.p., n.d. Web. 01 Apr. 2016. <http://yoga4u1.publishpath.com/pranayama18>

Wikipedia. Wikimedia Foundation, n.d. Web. 31 Mar. 2016. <<https://en.wikipedia.org/wiki/Pranayama>>.