

PRATICA SETTIMANA 5 - Pranayama

Pranayama

In posizione seduta, preparo nasagra mudra (medio e indice ripiegati all'interno della mano) e ascolto per qualche istante il respiro naturale.

ANULOMA-VILOMA (senza ritenzione): chiudo la narice destra, espiro ed inspiro con la sx, chiudo la narice sx, apro la narice destra ed espiro ed inspiro con la narice destra, espiro ed inspiro con la narice sinistra, espiro ed inspiro con la narice sinistra. Cerco di allungare l'espiro facendolo durare un tempo doppio rispetto all'inspiro (ad esempio, espiro contando fino a 8, inspiro contando fino a 4).

ANULOMA-VILOMA (con ritenzione): chiudo la narice destra, espiro ed inspiro con la sx, chiudo la narice sx e con entrambe le narici chiuse trattengo l'aria, a polmoni pieni, per qualche istante (un tempo breve, senza andare in affanno). Poi apro la narice destra (sollevando il pollice) espiro ed inspiro con la narice destra, chiudo la narice destra e con entrambe le narici chiuse trattengo l'aria, a polmoni pieni, per qualche istante. Poi apro la narice sinistra (sollevando anulare e mignolo), espiro ed inspiro con la narice sinistra, espiro ed inspiro con la narice sinistra.

Eseguo 4-5 cicli di entrambe le respirazioni.

Come obiettivo a lungo termine, quando queste pratiche risulteranno naturali, possiamo mirare a mantenere le seguenti proporzioni nella durata delle varie fasi:

1 (inspiro, ad esempio contando fino a 4): $\frac{1}{2}$ (trattengo, ad esempio contando fino a 2):
2 (espiro, ad esempio contando fino a 8)

Inspiro ed espiro in maniera fluida, armonica, in questa alternanza tra destra e sinistra che permette di unificare il nostro lato destro e quello sinistro, e tutti gli opposti che rappresentano. Dopo 5 cicli, espiro da sinistra e rimango per qualche minuto con la coscienza dell'unità e l'attenzione sull'equilibrio tra il lato destro e quello sinistro, la parte superiore ed inferiore del corpo.

Poi mi concentro sul chidakasha, il nostro schermo interiore, osservandone la simmetria, la luminosità, le sfumature, le forme.