

Consiglio per iniziare una pratica giornaliera di respiratoria

Uno

Sedetevi in una posizione comoda, mantenendo la spina dorsale ragionevolmente dritta. Rilassatevi. Inspirate lentamente e profondamente attraverso il naso. Riempite i polmoni d'aria, facendo in modo che il diaframma si spinga fino all'aria dello stomaco, che si espanderà in avanti e verso il basso. Riempite i polmoni d'aria dal basso verso l'alto, arcuando leggermente la schiena, mentre le costole si aprono e si alzano. Prendete più aria possibile, senza strafare. Trattenete l'ispirazione per un po'. Non appena vi sentite a disagio, prendete una piccola e veloce presa d'aria, quindi espirate con calma totalmente. Il diaframma tornerà alla sua posizione normale, lo stomaco si appiattirà e la cassa toracica rientrerà e si abbasserà.

La piccola presa d'aria aiuta il rilascio controllato che è molto importante. Le parole chiave di quest'operazione sono lento, misurato e controllato. Quando inspirate ed espirate non c'è nulla di affrettato e di forzato.

Un consiglio: non allargate troppo i polmoni all'inizio dell'esercizio prendendo troppa aria. Se si è, come per molti, respirato per anni poco profondamente, si hanno nei polmoni delle aree inutilizzate da molto tempo. Quando queste aree iniziano ad espandersi con l'ossigeno, si potrebbe provare un certo fastidio, quindi è consigliabile respirare lentamente. Se la vostra pressione del sangue è alta, seguite la procedura senza trattenere il respiro.

Praticate questa tecnica almeno sei volte ogni mattina e ogni qualvolta sentite la vostra energia bassa. È eccellente quando vi sentite stanchi e tesi e non riuscite a riposare. Si può fare anche stando in piedi, se se ne ha il bisogno. Tra l'altro è un'eccellente tecnica per riconquistare il controllo emotivo. Provatela per diversi minuti se vi sentite tristi, arrabbiati o si ha paura.

Al termine di un esercizio o di una meditazione, provate a dare ai vostri polmoni una bella pulita di aria e tossine. La tecnica che segue aiuta ad espellere tutto il respiro ed è un'ottima pratica quotidiana.

Due

La tecnica del respiro che pulisce

Si esegue preferibilmente inginocchiati, il che ci permette di abbassarci in avanti liberamente. Mettete le mani sullo stomaco, la mano sinistra sulla mano destra, appena sotto la gabbia toracica. Piegatevi in avanti e delicatamente aiutandovi con le mani premete fuori tutta l'aria, ora espellete tutta l'aria dai polmoni.

Fate quindi un respiro completo con sei o sette buone presa d'aria, portandovi dietro ogni volta, sinché vi troverete seduti con la schiena dritta sopra i talloni. Mentre i polmoni si riempiono d'aria, il diaframma si abbasserà, lo stomaco si spingerà verso l'esterno e la gabbia toracica salirà. Non trattenete questo respiro per più di qualche secondo. Rilasciatelo quindi in maniera esplosiva, in una volta sola attraverso il naso.

Aiutate la pulizia rapida e completa spingendo con le mani e piegandovi in avanti, mentre espirate per far uscire tutta l'aria.

Per ogni seduta potete fare sino a sette respiri di pulizia. Questa tecnica del respiro di pulizia è benefica per tutti specialmente a chi esposto ad un ambiente inquinato.

La tecnica che segue serve a equilibrare il respiro e può essere eseguita prima di ogni esercizio.

Tre

Lo scopo di questo "respiro di unione" è quello di iniziare a respirare in maniera uguale dalle due narici. È una tecnica efficace per bilanciare l'energia del corpo e nei due emisferi del cervello e per aiutarvi a raggiungere uno stato di coscienza più equilibrato.

Per iniziare, sedetevi a terra, se possibile con le gambe incrociate, oppure in un'altra posizione confortevole da meditazione.

Appoggiate la mano sinistra con pollice e indice uniti, sul ginocchio sinistro. Il dito indice della mano destra si trova sulla fronte, tra le due sopracciglia, sul chakra del terzo occhio. Il pollice della mano destra viene usato per chiudere la narice destra ed il medio per chiudere la narice sinistra.

Probabilmente respirate più con una radice che con l'altra. In riferimento a queste istruzioni chiameremo la narice destra la dominante. Se sentite di respirare più con la narice sinistra, iniziata la sequenza di respirazione al contrario di come la descriveremo, iniziando con la mano sinistra che chiude le narici e via di seguito.

Per iniziare, ispirate prendendo la narice destra (o quella che è la vostra narice dominante) con il pollice destro e espirate con forza attraverso la narice sinistra. Ispirate attraverso la narice sinistra contando sino a sette. Ora chiudete la narice sinistra con il medio della mano destra e ancora una volta trattenete il respiro contando fino a sette. Lasciate la narice destra e espirate attraverso di essa contando sino a sette. Subito dopo, mentre ancora tenete chiusa la narice sinistra, ispirate lentamente attraverso la narice destra contando sino a sette. Assumete la posizione del Mula Bandha mentre fate questa lenta ispirazione. Dopo aver contato sino a sette, chiudete tutte e due le narici e trattenete il respiro contando ancora sino a sette. Quindi aprite la narice sinistra ed espirate attraverso di essa contando sino a sette e contemporaneamente interrompete il Mula Bandha. Ripetete l'intera sequenza per sette volte. Ricordatevi di non trattenere il respiro se avete la pressione del sangue alta. Anche se non trattenete il respiro otterrete da questa tecnica un effetto equilibratore.