

# Serie di Pranayama

*Questo kriya apre i canali pranici del corpo ed equilibra il respiro nei due lati del corpo. Viene spesso praticato prima di un kriya che richiede uno sforzo fisico maggiore. È una serie ottima da praticare anche da sola ogni volta che si desidera rischiararsi la mente e tonificarsi velocemente.*

Sedete in posizione facile con la spina dorsale ben dritta. Con il pollice della mano destra chiudete la narice destra. Le altre dita della mano destra restano dritte, tese verso l'alto come delle antenne. La mano sinistra riposa in Gyan Mudra (pollice e indice si toccano) sul ginocchio sinistro. Cominciate a respirare in modo lungo e profondo attraverso la narice sinistra. Continuate per **3 minuti**. Poi ispirate e trattenete il respiro per 10 secondi.

Ripetete l'esercizio precedente chiudendo la narice sinistra con il pollice della mano sinistra e respirando lungo lento e profondo con la narice destra (**3 minuti**). Poi ispirate e trattenete il respiro per 10 secondi.

Inspirate attraverso la narice sinistra ed espirate attraverso la narice destra usando il respiro lungo e profondo. Usate il dito pollice e il dito mignolo di una stessa mano per chiudere alternativamente le narici. Continuate per **3 minuti**.

Ripetete l'esercizio precedente invertendo la respirazione: ispirate attraverso la narice destra, espirate attraverso la sinistra. Continuate per **3 minuti**.

Sedete in posizione facile con le mani in Gyan Mudra. Cominciate il respiro di fuoco (o respiro lungo lento e profondo per chi non conosce o non può praticare respiro di fuoco). Concentratevi totalmente al punto tra le sopracciglia. Continuate con un respiro forte e regolare per **7 minuti e 1/2**. Quindi ispirate, fate circolare l'energia dentro di voi ed espirate. Rilassatevi in posizione facile o meditate in silenzio per **5 minuti**

Seduti in posizione meditativa vibrare il mantra Sat Nam (lungo "Sat" e breve "Nam") per **3-15 minuti**. Terminate con una profonda inspirazione, rilassate il respiro e rimanete immobili per alcuni istanti.

*Traduzione a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur*