

# Esercizi di Pranayam

*(tratto da “Rimediare ai danni dell’alcolismo e dell’abuso di stupefacenti”)*

## **Esercizio n°1**

*(indicato per la purificazione del sangue e per dare energia)*

Sedete in posizione facile con le mani in gyan mudra con le braccia dritte. Cominciate a praticare il respiro di fuoco e continuate per 7 minuti. Inspirate, trattenete il respiro per 30 secondi e poi espirate.

Cominciate a respirare in maniera lunga e profonda da entrambe le narici. Respirate più profondamente del normale in modo che l’intera cassa toracica si sollevi di alcuni centimetri. Continuate per 5 minuti poi inspirate, trattenete il respiro per 15 secondi ed espirate.

Immediatamente, cominciate a respirare attraverso la bocca (labbra socchiuse a formare una piccola “o”) ed espirate attraverso il naso. Continuate per 3 minuti. Poi inspirate, trattenete brevemente il respiro ed espirate.

Praticate un potente e regolare respiro di fuoco per 2 minuti. Poi inspirate profondamente, trattenete il respiro fino quanto più potete senza arrivare a sentire tensione. Portate la concentrazione sul punto al centro tra le sopracciglia.

Meditate con una respirazione normale. Sentite il flusso dell’energia attraverso tutto il corpo.

## **Esercizio n°2**

*(indicato per l’equilibrio emotivo - se sentite di essere scesi dal letto “dal lato sbagliato”, questa pratica vi ridarà l’equilibrio che cercate)*

Sedete in posizione facile con le mani in gyan mudra. Mettete la mano destra ad “U”. Inspirate attraverso la narice sinistra bloccando la narice destra con il pollice. Espirate attraverso la narice destra chiudendo la sinistra con il mignolo. Vibrare mentalmente “SAT” nell’inspirazione e “NAM” nell’espirazione.

Continuate per 10 minuti con respiro profondo e regolare. Poi inspirate, espirate, inspirate, espirate completamente e trattenete il respiro fuori (apnea negativa). Applicare “mul bhand”, la contrazione della radice, e poi rilassatevi.