



La respirazione Yogica completa

MAHAT YOGA PRANYAMA

a cura di Antonella Nardone

La respirazione Yogica completa è uno dei principali Pranayama, lo Yoga del respiro, ed è una pratica indicata per preparare la mente alla Meditazione e all'indagine interiore, in quanto la disintossica e le rende più chiara e rilassata.

Funzioni e consapevolezza degli elementi fisici, energetici e mentali della pratica

EFFETTI

La pratica ha diversi effetti:

- accumula e ridistribuisce prana (energia vitale)
- disintossica i canali energetici
- attiva la concentrazione mentale
- produce rilassamento e chiarezza

La respirazione yogica completa aiuta a respirare profondamente, con un ritmo costante e in modo silenzioso, tutti aspetti considerati fondamentali per la nostra salute

Altri benefici della respirazione yogica completa sono:

- Migliora la capacità polmonare, ampliando lo spazio del respiro.
- Tonifica tutto il sistema nervoso.
- Aumenta la resistenza dei nostri organi.
- Risveglia la circolazione dell'energia.
-

IL PROCESSO RESPIRATORIO

Per eseguirla correttamente dobbiamo prendere consapevolezza di alcuni aspetti fisici del processo respiratorio

Il sistema è basato su diversi organi:

- una gabbia toracica mobile,
- dei piccoli muscoli che ne governano la dilatazione e il restringimento
- i polmoni che sono inerti ma che si gonfiano e si sgonfiano attraverso l'immissione di aria
- Il diaframma, muscolo che separa la gabbia toracica dalla gabbia addominale: ha la forma di una cupola rovesciata alla base della gabbia toracica e prosegue con due lunghe fasce che si incrociano nella zona lombare
-

La respirazione è composta da quattro fasi:

- l' inspirazione in cui l'aria entra dal nostro corpo, fase attiva
- la pausa a polmoni pieni (nella respirazione naturale è impercettibile ma c'è),
- l' espirazione, in cui l'aria esce dal nostro corpo, fase passiva
- la pausa a polmoni vuoti (nella respirazione naturale è impercettibile ma c'è),

LA FISILOGIA YOGA

Le tre sezioni dei polmoni che con i loro movimenti influenzano i chakra e la circolazione del prana sono

- la sezione addominale (Adham) che si stimola gonfiando i polmoni verso l'addome e spingendo il diaframma verso il basso – coinvolge i 3 chakra inferiori –
- La sezione toracica (Madhiam) in cui dilatiamo la gabbia toracica per far espandere i polmoni nella zona mediana – coinvolge il chakra del cuore
- La sezione clavicolare o apicale (Adhian) in cui solleviamo le spalle per permettere ai polmoni di espandersi verso l'alto. coinvolge il chakra della gola

La pratica

PREPARAZIONE ALLA RESPIRAZIONE YOGICA COMPLETA: IL VIBAGA PRANAYAMA

Per prendere consapevolezza del processo respiratorio e delle sue varie componenti illustrate sopra è consigliabile far precedere la respirazione Yogica completa da una fase preparatoria costituita dal **Vibaga Pranyama**: la respirazione indipendente delle singole sezioni dei polmoni.

- OSSERVAZIONE PRELIMINARE

1. Osservare il processo respiratorio individuando il movimento della gabbia toracica e dei polmoni che si gonfiano
2. Individuare le quattro fasi della respirazione (inspirazione, pausa, espirazione, pausa)
3. Individuare le tre sezioni del sistema respiratorio :

RESPIRAZIONE ADDOMINALE: mettere le mani sull' addome e eseguire tre respiri lunghi e profondi che coinvolgono solo la zona addominale, cercando di dilatare la gabbia toracica in avanti, lateralmente e indietro.

- La respirazione addominale coinvolge il diaframma. Nell'inspirazione il diaframma si muove verso il basso per poi tornare verso l'alto con l'espirazione. La respirazione addominale o diaframmatica è la base della respirazione, aiuta a sfruttare appieno la capacità polmonare, rallenta il respiro in modo naturale e favorisce il rilassamento.
- Nella respirazione addominale l'aria gonfia la parte bassa dei polmoni.

RESPIRAZIONE TORACICA: mettere le mani sul torace all'altezza del cuore e eseguire tre respiri lunghi e profondi che coinvolgono solo la zona toracica, cercando di dilatare la gabbia toracica in avanti, lateralmente e indietro-

- Nella respirazione toracica durante l'inspirazione le nostre costole si muovono verso l'esterno creando una fase di espansione. Possiamo appoggiare le mani anche ai lati della cassa toracica per avvertire questo movimento.
- Con la respirazione toracica l'aria gonfia la parte centrale dei polmoni.

RESPIRAZIONE CLAVICOLARE: mettere le mani sotto le ascelle e eseguire tre respiri lunghi e profondi che coinvolgono solo la zona apicale o clavicolare dei polmoni, cercando di dilatare la gabbia toracica in alto lateralmente e indietro.

- Grazie alla respirazione clavicolare l'aria che introduciamo nel nostro corpo va verso la parte superiore dei polmoni. La parte alta del torace e le clavicole vanno in espansione per poi ritornare nella propria posizione naturale con l'espirazione.

La respirazione yogica completa

POSTURA: seduti o sdraiati

Per praticare la respirazione yogica completa sdraiarsi sul tappetino per lo Yoga in posizione supina oppure sedersi a gambe incrociate. Sia da sdraiati che da seduti potete decidere di appoggiare le mani sull'addome e di spostarle via via verso il torace e le clavicole per seguire le diverse fasi di respirazione.

Altrimenti, da seduti appoggiare i palmi o i dorsi delle mani sulle ginocchia, mentre da sdraiati si consiglia di abbandonare le braccia ai lati del corpo con i palmi delle mani rivolti verso l'alto.

Per non perdere la concentrazione, mantenete sempre l'attenzione sul respiro che sale e scende come un'onda e tenete gli occhi chiusi.

DURATA

Eseguire cicli da ciclo da 6 a 12 ripetizioni. Ogni ripetizione è composta da inspirazione e espirazione

ESECUZIONE

Rilassatevi e chiudete gli occhi. Preparatevi alla fase di inspirazione. Inspirate in modo lento e profondo partendo dall'addome, per poi passare al torace e verso la zona delle clavicole, fino alla gola. Il movimento dell'addome e del torace deve essere di espansione verso l'esterno.

La respirazione yogica completa unisce le tre fasi descritte nel Vibhanga Pranayama in un unico respiro introducendo delle pause fra inspirazione ed espirazione. :

- inspirare dilatando prima l'addome (parte bassa dei polmoni), poi il torace (parte media dei polmoni e quindi la zona clavicolare (parte apicale dei polmoni),
- trattenere il respiro a polmoni pieni per 3 tempi
- espirare nello stesso ordine: prima la parte bassa dei polmoni, poi la parte media e quindi la parte apicale
- trattenere a polmoni vuoti per tre tempi.
-

VARIANTI

- **Svuotamento nell'ordine inverso:** ci sono alcune scuole di pensiero che consigliano di effettuare l'espirazione: prima dall'alto poi dal medio infine dal basso. Ognuno può scegliere cosa sente più efficace.
- **Praticare le tre fasi con un flusso unico morbido.** Ci sono scuole di pensiero che suggeriscono di non accentuare le pause a polmoni pieni e vuoti. Questo modo favorisce il rilassamento, combatte l'ansia e lo stress, calma il corpo e la mente.
- **Enfatizzare le quattro fasi e allungarle.** Altre Scuole di pensiero invece suggeriscono di modificare il respiro in modo consistente: in particolare inghiottire l'aria alla fine della inspirazione e trattenere il respiro, espirare trattenere il respiro a polmoni vuoti.
- Si indicano anche i tempi che sono variabili a seconda della pratica che si vuole fare. Si agisce quindi sull'allungamento dei tempi:
 - o - insp 3 -pausa 3-espiro 3 pausa 3 (tempo minimo)
 - o Se si vuole approfondire la pratica allungare tutte le fasi ma trattenere per la metà del tempo della inspirazione e della espirazione; ad esempio:
 - o inspiro 10- trattengo polmoni pieni 5 - espiro 10 -trattengo polmoni vuoti 5
 - o Si può allungare fino a 32 tempi per inspirazione e espirazione e 16 tempi per le fasi del trattenimento.

Questa modalità ha come effetto un accumulo di *prana* che agisce sulla mente favorendo stati di coscienza non ordinari: è indicata per chi vuole sperimentare e comunque creare una chiarezza mentale superiore.

Avvertenza

Tutte le pratiche dello Yoga, compresa la respirazione yogica completa, devono essere eseguite senza tensione e in modo molto rilassato. La respirazione yogica completa non ha controindicazioni. Il consiglio è di sedersi o di sdraiarsi supini per qualche minuto cercando di avvertire i punti del corpo in cui è presente la tensione e di rilassarli via via portando il respiro verso una fase di calma prima di iniziare la respirazione yogica completa vera e propria.

Il lavoro degli allungamenti delle fasi del respiro mettono in campo i piccoli muscoli che agiscono sulla gabbia toracica: sono muscoli che agiscono automaticamente con una loro escursione naturale, nel momento che forziamo il respiro li sottoponiamo ad uno stress che deve essere graduale per non rischiare piccoli strappi muscolari; è possibile comunque, come per altri muscoli, sentire un indolenzimento al termine del pranayama, dovuto ad un uso maggiore della loro potenzialità. Quindi consigliamo di lavorare sulla modificazione del respiro con gradualità e con delicatezza consapevole.

La respirazione yogica nella vita quotidiana

Una volta approfondita la pratica formale possiamo riportarci questa consapevolezza nella vita di tutti i giorni: infatti le tre fasi della respirazione avvengono spontaneamente nella nostra vita quotidiana. Ad esempio, la respirazione è addominale e più lenta quando siamo rilassati mentre è toracica o clavicolare quando siamo molto tesi, impauriti o stressati. Ecco perché in situazioni di ansia e di stress la respirazione addominale o diaframmatica, lenta e profonda, è d'aiuto per il rilassamento: il movimento lento del respiro calma il corpo e la mente. Potete quindi praticare la respirazione yogica completa in qualsiasi momento della giornata. È una respirazione antistress, utile per distendervi quando vi sentite tesi o ansiosi. Favorisce il buon riposo, quindi potrete praticarla, ad esempio, prima di andare a dormire per qualche minuto.

BUONA PRATICA !