

LE CINQUE TECNICHE FONDAMENTALI DEL *PRĀṆĀYĀMA*

1. *UJJĀYĪ PRĀṆĀYĀMA*

Inspirazione con due narici in *UJJĀYĪ*. Espirazione con due narici in *UJJĀYĪ*.

[1 ciclo = 1 respiro]

2. *ANULOMA UJJĀYĪ PRĀṆĀYĀMA*

Inspirazione con due narici in *UJJĀYĪ*. Espirazione frenata attraverso la narice sinistra.

Inspirazione con due narici in *UJJĀYĪ*. Espirazione frenata attraverso la narice destra.

[un ciclo = 2 respiri]

3. *VILOMA UJJĀYĪ PRĀṆĀYĀMA*

Inspirazione frenata attraverso la narice sinistra. Espirazione con due narici in *UJJĀYĪ*.

Inspirazione frenata attraverso la narice destra. Espirazione con due narici in *UJJĀYĪ*.

[un ciclo = 2 respiri]

4. *PRATILOMA UJJĀYĪ PRĀṆĀYĀMA*

Inspirazione con due narici in *UJJĀYĪ*. Espirazione frenata attraverso la narice sinistra

Inspirazione frenata attraverso la narice sinistra. Espirazione con due narici in *UJJĀYĪ*

Inspirazione con due narici in *UJJĀYĪ*. Espirazione frenata attraverso la narice destra

Inspirazione frenata attraverso la narice destra. Espirazione con due narici in *UJJĀYĪ*

[1 ciclo = 4 respiri]

5. *NĀḌĪ ŚODHANA PRĀṆĀYĀMA*

Inspirazione frenata attraverso la narice sinistra

Espirazione frenata attraverso la narice destra.

Inspirazione frenata attraverso la narice destra

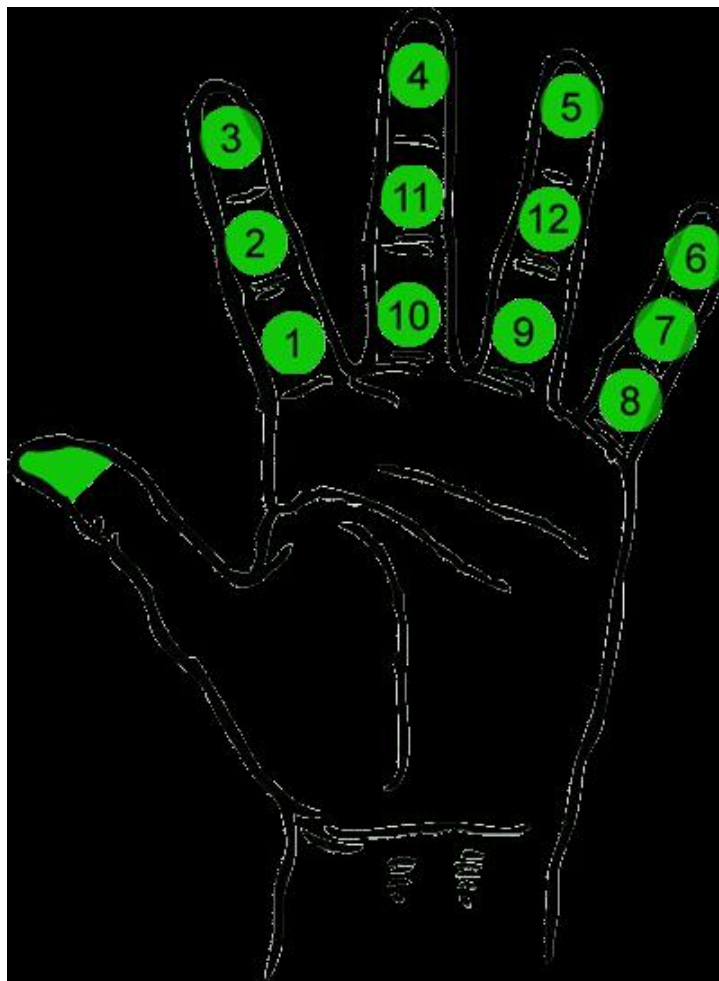
Espirazione frenata attraverso la narice sinistra

[un ciclo = 2 respiri]

Alcuni aspetti tecnici

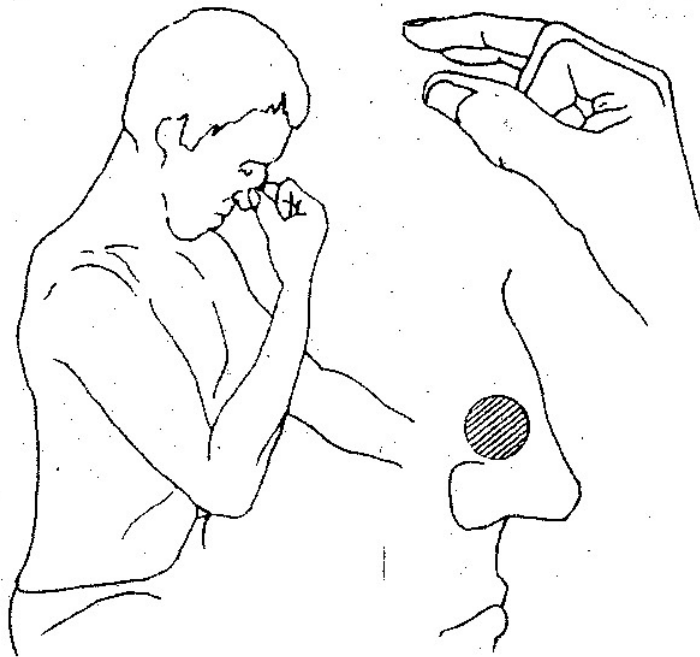
1. Il conteggio

Il numero di respiri o cicli respiratori viene contato usando la mano sinistra, poggiata sul ginocchio o sulla coscia sinistra, con il palmo rivolto verso l'alto e il pollice viene posizionato in successione su ciascuna delle **dodici falangi** delle quattro dita ad esso rivolte.



2. Il controllo delle narici

- La tecnica del controllo delle narici consiste nel bloccare completamente una narice e calibrare l'apertura della narice opposta, che può essere socchiusa o completamente aperta a seconda delle necessità.
- Di solito si utilizza la mano destra: il praticante piega l'indice e il medio verso l'interno della mano. Questo si chiama *mrgi mudrā*, il gesto dei cervo o del daino.
- Il pollice controlla la narice destra, mentre l'anulare controlla la narice sinistra. Il mignolo accompagna passivamente il movimento dell'anulare. È la parte carnosa delle punta delle dita a venire a contatto con le narici e non le unghie.
- La mano destra è all'altezza del naso; il braccio è rilassato; la spalla è abbassata e rilassata. Le dita sono posizionate sui lati del naso, sull'estremità inferiore dell'osso nasale.



3. *Śitalī prāṇāyāma*

In *śitalī*, l'inspirazione si fa attraverso la bocca, facendo sporgere la lingua atteggiata a forma di tubo o cannuccia. L'inspirazione è accompagnata da un leggero movimento di raddrizzamento della schiena e del collo, e prevede di sospingere delicatamente il viso verso l'alto. Alla fine dell'inspirazione si ripiega la lingua all'interno, verso la parte posteriore del palato (questa manovra è detta *jihvā bandha*, o 'legatura della lingua'). Successivamente si rientra il mento verso il torace mantenendo i polmoni pieni, quindi si espira in *ujjāyī*.

Una variante di questa tecnica prevede di espirare alternando le narici (*anuloma*), favorendo così l'allungamento dell'espirazione. Per quanto riguarda il movimento di ritorno della testa, ciò può anche essere eseguito durante l'intero periodo di espirazione.

