

NADI SHODHANA PRANAYAMA

L'esercizio più comune e probabilmente il più efficace per ripulire il canale nadi, viene detto "Nadi Shodhana Pranayama". In sanscrito, il termine Nadi indica dei canali sottili, mentre Shodhana significa "pulire". Prana sta per "somma di tutte le energie dell'universo" (in altre parole "respiro vitale" o "energia Vitale"). Il suffisso ayama, infine, significa, ampliamento, ma anche trattenimento. Attraverso la tecnica di respirazione del nadi shodhana, si ristabilisce l'equilibrio del flusso del prana e si purifica la rete delle nadi. Con quest'ultimo termine s'intendono, normalmente, i canali, simili ad arterie, attraverso i quali scorre l'energia in tutto il corpo. Questo viene infatti attraversato da una rete di circa 72.000 nadi. Attraverso l'apertura delle nadi, specialmente dei due canali principali, Ida e Pingala, l'energia del prana può fluire liberamente in tutto il corpo.

Ida è il canale energetico che termina nel lato sinistro del naso, mentre pingala è il suo speculare dalla parte destra. Partendo dalle narici, questi condotti corrono lungo la colonna vertebrale. Gli effetti delle nadi Shodhana sono molteplici e la tecnica respiratoria può essere impiegata in casi di disturbi influenzali; rilassamento e forza sono solo alcuni dei suoi vantaggi. Favorisce l'armonia e la concentrazione ed è una buona tecnica è per donare allo spirito uno stato di pace e serenità. Nella pratica dello yoga, questa tecnica viene impiegata per la maggior parte tra una asana e l'altra, come meditazione o preparazione alla meditazione. Nell'espletamento della tecnica di respirazione, condotti

nasali devono essere liberi. Un metodo per liberare e pulire i condotti è il classico lavaggio nasale. Esistono diverse altre tecniche per la pulizia e la preparazione dei condotti nasali, una delle più semplici è anche la più utilizzata in India. Lo yogi posiziona una gruccia sotto l'incavo dell'ascella opposta alla narice da liberare schiacciandola con il braccio e mantiene la posizione per qualche secondo. Come per incanto il condotto si libera. In alternativa può essere impiegato lo schienale della sedia per appoggiarvisi. La giusta posizione della gruccia è facile da trovare, in quanto corrisponde alla zona di massima sensibilità. Il momento migliore della giornata per eseguire il Nadi Shodhana è la mattina o la sera , mai dopo i pasti. Una regolare e costante pratica assicura Nadi libere nel giro di qualche settimana. Questo tipo di tecnica è del tutto innocua se praticata con calma e senza alcuna fretta.

TECNICA DI RESPIRAZIONE ALTERNATA

Per praticare la tecnica della respirazione alternata, apri la mano dx e ritrai il dito indice e quello medio. Il pollice viene utilizzato per chiudere la narice dx, mentre l'anulare e il mignolo chiudono la narice sx. L'apertura delle narici viene chiusa usando la zona dei polpastrelli. La mano sx è posizionata sul ginocchio, le dita in jnan mudra, il pollice e l'indice in contatto, il palmo è rivolto verso l'alto. Assumi una postura comoda (pos. Facile), con la colonna vertebrale dritta; respira e rilassati. Chiudi gli occhi ed inizia la pratica.

1. **Espira ed inspira senza forzare la respirazione.**
2. **Inspira inizialmente solo dalla narice sx in modo lento e chiudendo la narice dx con il pollice.**
3. **Alla fine dell'atto inspiratorio, chiudi entrambe le narici e trattieni il respiro per uno o due secondi, non di più.**
4. **Ora chiudi la narice sx ed espira uniformemente e lentamente attraverso la narice dx.**
5. **inspira attraverso la narice dx.**
6. **Chiudi di nuovo entrambe le narici, trattieni il respiro per uno o due secondi e riapri la narice sx. Ora espira dalla narice sx.**
7. **Inspira di nuovo dalla narice sx.**
8. **E così via.**

Questo l'ordine

- Espirare a sx, inspirare a sx.
- Espirare a dx, inspirare a dx.
- Espirare a sx, espirare a dx
- Ecc.

La respirazione deve essere naturale e fluire lentamente; dopo pochi minuti la frequenza diminuirà in maniera automatica.