

13 marzo 2020

Pratica consigliata da Gurupuja per sistema immunitario

Nāḍī śodhana prāṇāyāma con bīja mantra RAM e jalandhara bandha



*Respirazione alternata attraverso le narici
Chiudete la narice destra col pollice.
Inspirate attraverso la narice sinistra.
Alla fine dell'inspirazione chiudete la narice sinistra
con l'anulare, togliete la pressione del pollice dalla
narice destra ed espirate attraverso la narice
destra.*

Poi ispirate attraverso la narice destra.

Alla fine dell'inspirazione chiudete la narice destra,

aprite la narice sinistra ed espirate attraverso la narice sinistra.

Questo è un ciclo.

Per questa pratica:

- inspiro naturale senza conteggio pronunciando mentalmente il *bīja mantra*;
- *āntara kumbhaka* con *jālandhara bandha* pronunciando un minimo di 8 volte (massimo di 20 volte) mentalmente il *bīja mantra* e consapevolezza in *vishuddhi cakra (gola)* visualizzando un triangolo rosso con la punta verso il basso;
- espiro naturale senza conteggio pronunciando mentalmente il *bīja mantra*.

Da 10 a 15 cicli (1 ciclo inizia con la narice sinistra e finisce con la narice sinistra sono 2 respiri) al giorno

Om